



DAVID TOPÍ

EXPLICANDO EL MUNDO QUE NO VEMOS

ARTÍCULOS
2006-2009

David Topí

Explicando el mundo que no vemos



Ingeniero de profesión, actualmente es un polifacético escritor, formador y terapeuta. Trabaja especialmente en divulgar, enseñar y formar a personas en temas de desarrollo personal, metafísica, expansión de la consciencia, etc., entendiendo estos temas por aquello que está más allá del mundo que percibimos con nuestros sentidos. Es también terapeuta en sanaciones energéticas, usando la técnica de Sanación Akáshica.

Ha creado la [Escuela de Metafísica y Desarrollo Transpersonal \(EMEDT\)](#) con la intención de proporcionar un marco organizado y coherente para impartir toda aquella información, técnicas, herramientas y conocimientos que sean necesarios para la potenciación del crecimiento personal y la transformación de la realidad personal del individuo, que modifiquen a su vez, paso a paso, la realidad global del planeta.

Buscador incansable, se ha formado e interesado por la metafísica, las terapias alternativas, desarrollo de nuestras habilidades “espirituales” innatas y por sistema de desarrollo personal que permitan al ser humano expresar su máximo potencial y alcanzar respuestas para preguntas escondidas, a veces, muy dentro de nosotros mismos.

“No se puede forzar a nadie a que crezca, despierte, evolucione o aprenda, sin violar su libre albedrío. Solo se pueden ofrecer herramientas, conocimientos y apoyo para que cada uno tome las riendas de su vida y decida qué hacer con su camino evolutivo.”

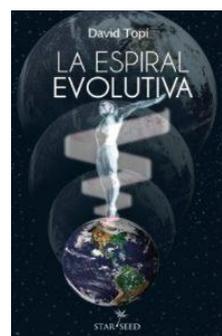
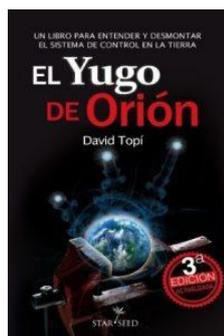
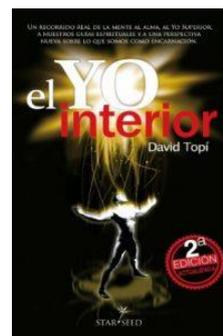
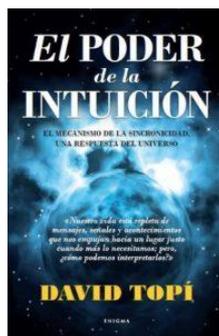
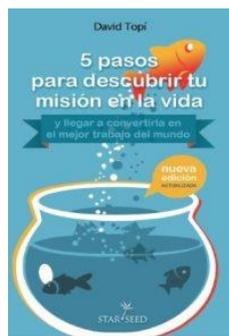
LA EMEDT



REDES SOCIALES



LIBROS



ÍNDICE

ARTÍCULOS 2006	5
1. Creando tu propia realidad	7
2. La técnica de la Caja Azul	9
3. <i>What the Bleep do we I</i>	10
4. Decisiones y guías espirituales	11
ARTÍCULOS 2007	13
1. Usando demasiado el Tarot	15
2. Objetivos encontrados	16
ARTÍCULOS 2008	17
1. Crear y experimentar	19
2. Superar tus miedos	20
3. ¿Está nuestra vida predestinada?	22
4. La zona de confort	24
5. Descubrir tu misión en la vida	25
6. Cómo mejorar tu situación financiera	26
7. Cómo hacerse rico	29
8. La pirámide de Maslow en la evolución personal	31
9. Explicación (pseudo) científica de la Ley de la Atracción	33
10. Guía (im)práctica para salir de la crisis	36
11. <i>The Last Hour of Ancient Sunlight</i>	38
12. Encontrar tu profesión ideal expresando tus talentos	39
13. Los arquetipos del Ego	41
14. Evaluación de los arquetipos del Ego	43
15. Descripción de los arquetipos del Ego	44
ARTÍCULOS 2009	47
1. Sincronicidad	49
2. Lee, escribe y enseña: pasos para convertirse en gurú	51
3. Por qué escribir tus objetivos	53
4. <i>Dreamboard</i> , representación gráfica de tus sueños	54
5. El ritual del silencio	56
6. Tu mantra personal	57
7. Fijando metas personales	58
8. Reflejando nuestros comportamientos	60
9. No nos dejemos controlar	62
10. La profecía maya del 2012	64
11. Escuchando a la intuición	65
12. Banco de favores	66
13. Proporcionando valor trabajando para uno mismo	67
14. Descubriendo tus talentos	69
15. Dar y absorber energía	72

16. Poniendo siempre a los demás por delante nuestro	74
17. Creando y cancelando objetivos	76
18. Cristales y minerales para nuestra evolución	78
19. Dime qué te molesta y te diré qué tienes que resolver	79
20. Aprender a hablar en público	81
21. Pensamiento positivo	82
22. Técnica para conectar con tus guías espirituales.....	83
23. El proyecto ideal de vida.....	85
24. Fuerzas contrarias	87
25. No discutas.....	89
26. Eliminar traumas y bloqueos	91
27. Aprender a meditar	93
28. Recordar el nombre de la gente.....	95
29. ¿Tú qué haces por los demás?.....	97
30. Vivir el presente.....	99
31. Objetivos monetarios	101
32. Entendiendo situaciones a nivel espiritual	102
33. Miedo al éxito	103
34. Tu lección en la vida	105
35. Miedo a la libertad	107
36. Auto-motivarse	109
37. Explorando el <i>Gateway Voyage</i>	110
38. <i>Gateway Experience – Wave I – Orientation</i>	111
39. Intro a <i>Focus 10</i> – Aprendiendo a relajarse profundamente	112
40. <i>Focus 10</i> Avanzado – Creando tu balón de energía.....	113
41. <i>Focus 10</i> – Eliminando nuestros miedos	114
42. <i>Focus 10</i> – Exploración durante el sueño	115
43. ¿Qué es el karma?.....	117
44. <i>Gateway Experience – Threshold</i> – Intro a <i>Focus 12</i>	119
45. La Ley de los Opuestos.....	120
46. Solucionando los problemas del mundo con la Ley de la Atracción	122
47. Colores y respiración	124
48. ¿Qué te aleja del éxito?.....	126
49. Más sobre el <i>Gateway Experience</i>	128
50. Entre dos mundos.....	129
51. Sincronicidades que nos bloquean	131
52. El futuro no está escrito en piedra.....	133
53. Manteniéndonos centrados.....	134
54. Entendiendo al Ego.....	136
55. Leyes Universales (I): La Ley de la Creación Consciente	138
56. Leyes Universales (II): La Ley de la Aceptación.....	139
57. Leyes Universales (III): La Ley de la Abundancia	141

58. <i>Gateway Experience – Terminando la Wave III Freedom</i>	143
59. Es solo una ilusión	144
60. Encuentro con el niño interior.....	147
61. Terapia de humildad	149
62. Desarrollando la intuición.....	151
63. Puerta al silencio	153
64. Creer para ver y el despertar del ser.....	155
65. Razones por las que no manifestamos lo que queremos	157
66. Lista de objetivos para el nuevo año	158

ARTÍCULOS

2006

Creando tu propia realidad

23 de marzo de 2006

Hoy tengo el día inspirado, además llevo dos días haciendo largos cafés hablando de viajes astrales, de las técnicas del *Gateway Voyage* y de los libros de Bruce Moen así que parece que ando sobrado de temas sobre los que pensar y cosas sobre las que meditar.

En fin, ayer, en una de esas conversaciones volvió a salir el tema de los problemas de concentración y de creación consciente. Me hablaron de la diferencia entre “contemplar” y “crear”. Cuando yo espero a que me caiga un trabajo del cielo estoy contemplando, cuando yo me pongo activamente a visualizar el trabajo que quiero, como me siento en él, etc., estoy creando.

La forma en la que entiendo que funcionan las cosas es como sigue: Basados en nuestra libertad de elección y pensamiento, tenemos el poder de crear las situaciones que deseamos formen parte de nuestra vida. Todo pensamiento lanzado al “universo” (los planos no físicos y dimensiones superiores) con suficiente energía se convierte en un deseo recogido por “allá arriba” que se pone en marcha para hacerlo realidad. Si cambiamos a medio camino de idea muchas de las cosas que ya estaban preparadas para ocurrir se cancelarán u ocurrirán de otra forma, y nuestro deseo original simplemente no sucederá ya que hemos cambiado de idea y los procesos, octavas y energías puestas en marcha serán canceladas.

Me explico con un ejemplo. Fastidiado por tener siempre gente alrededor en la oficina (mi zona está bastante concurrida), quise cambiarme (mentalmente) a otro lugar más tranquilo donde pudiera hacer mis cosas (como por ejemplo escribir este blog sin que la gente mirara que estaba haciendo). Deseé mentalmente que me cambiaran de sitio y ese deseo se convirtió en una energía recogida por el “universo” (más adelante le cambiaremos el nombre a esto, pero de momento llamémoslo así) que empezó a preparar los cambios necesarios: por ejemplo, un problema en las máquinas de aire acondicionado que exigiera un traslado, una excusa para que yo pudiera pedir el cambio de mesa, una reorganización del equipo, cualquier cosa que físicamente hubiera dado ese resultado podría haberse puesto en marcha.

Días después, tras pasar un día sin que nadie me molestara decidí que tampoco estaba tan mal y que no necesitaba cambiar... ¡ahhhh! – dijeron por “ahí arriba” – ¡habíamos empezado a planificar las acciones que habrían de ocurrir para que pudieras cambiarte y ahora lo cancelas! O sea, que no me he movido de mi sitio y si quiero hacerlo será mejor que lo decida y mantenga mi deseo.

Con todo esto quiero decir que lo que desees es lo que se acaba materializando en tu vida si de verdad mantienes tu deseo. Nuestro problema cotidiano es que no sabemos que somos capaces de crear nuestra propia vida y por eso cambiamos tan a menudo lo que queremos. Vivimos en actitud “contemplativa” y no “creativa”.

¿Qué pasa cuando queremos crear algo que no podemos tener / no es el momento / no estamos preparados? El tiempo que tardará ese deseo o necesidad en convertirse realidad será proporcional a lo fácil/difícil, preparado/no preparado que uno esté. Digamos que ahora quiero ser astronauta, con todas mis fuerzas. ¿Qué hará el universo para que yo sea astronauta? Probablemente pondrá ante mis ojos algún anuncio de algún periódico sobre la carrera espacial, caerán en mis manos libros al respecto “por casualidad”, encontraré gente que me hablará de ello, me apuntará a cursos, me meteré de lleno en la carrera espacial, aparecerán los profesores adecuados y las oportunidades adecuadas y quizás en 10 años pueda hacer mi primer viaje espacial. Bien, mi deseo se ha cumplido porque durante estos diez años he mantenido mi intención y se lo he puesto fácil al universo para que pusiera delante de mí las puertas abiertas que tenía que cruzar. Pero he tardado 10 años en materializar mi deseo. Nada hubiera ocurrido si al mes y medio hubiera dicho “ahora quiero ser bombero”. Otro grito allá arriba por el trabajo hecho en vano...

La parte difícil viene ahora. ¿Cómo saber qué es lo que uno quiere de verdad? ¿Cómo saber en qué enfocar tu energía para materializar tus verdaderos deseos? Ahí entra la parte del guía, ahí es donde los guías espirituales y nuestro **Yo Superior** nos asisten. Pueden ver más allá del día a día y son capaces de ver los posibles resultados de cada una de tus decisiones (recuerda, tenemos libertad de elección) y de orientarte. Lo que aprendí ayer es que tu guía puede sugerirte que es aquello que puedes/deberías crear en estos momentos en tu vida, que es más beneficioso para ti y tu evolución.

(2006, 1)

Hablando de evolución, si no crees en la reencarnación y que en esta vida venimos a aprender un conjunto de lecciones que nosotros elegimos previamente todo esto no tiene mucho sentido. Uno nace con un objetivo a cumplir preestablecido por uno mismo, por nuestro Yo Superior y nuestra alma, antes de nacer. Venimos a este mundo con un escenario ideal por cumplir, por ejemplo, aprender lo que es el amor (tarea nada específica, pero puede que muy dura de realizar). Así, elegimos una vida y un entorno que nos puedan ayudar, en esta vida, a aprender lo que es el amor. Que decidamos ir al cine a ver la película A o película B no está predestinado, ni tampoco que decidamos no aprender nada del amor, todo es pura decisión nuestra. Cuando en el primer caso no hay ningún tipo de consecuencia (quizás un mensaje sobre el amor que nos perdemos, pero que seguro será puesto ante nosotros en otra ocasión), renunciar a realizar la misión que nosotros mismos nos hemos impuesto es como perder una vida entera encarnados en un cuerpo con el que no vamos a experimentar nada.

Las consecuencias se notarán a nivel inconsciente en esta vida, estaremos deprimidos sin saber por qué, quizás sintamos que debemos hacer algo o que estamos actuando en la mala dirección, etc. Ir en contra de lo que uno siente tiene repercusiones negativas mucho más allá del día a día. Por eso el mensaje más repetido que he tenido desde que empecé este camino es el de: sigue a tu corazón, busca en ti mismo, solo eso hará tu vida perfecta. De todo lo demás, ya se encarga el universo que lo tengas cuando lo necesites.

La técnica de la Caja Azul

26 de marzo de 2006

Esta técnica conocida como “*BlueBox*” o el Cubo Azul, es una de tantas formas de moldear los pensamientos y visualizar conscientemente cosas que queremos que se manifiesten en el plano físico. En este caso, esta técnica sirve para solucionar, acordar, negociar a nivel psíquico o espiritual con una o más personas, cosas que tenemos pendientes o que queremos que se manifiesten en nuestra realidad. A ver si me explico con un ejemplo.

Tras relajarnos profundamente nos imaginamos que estamos flotando en el espacio, nada alrededor nuestro, solo el vacío. La oscuridad nos envuelve, las estrellas brillan a lo lejos, no estamos en la Tierra, estamos simplemente flotando en la nada. A unos metros podemos ver un enorme cubo azul flotando, suficientemente grande como para albergar en su interior una reunión de personas. El cubo es brillante, intenso, tiene todos aquellos atributos que lo hacen atractivo para ti.

Te acercas flotando hacia el cubo y antes de entrar por una pequeña puerta pides mentalmente a la persona o personas con las que quieres hablar que estén presente en su interior. Así, cuando vayas a entrar aquellos que quieres ver estarán cómodamente esperándote dentro. Puedes imaginarte una sala de reuniones, una mesa con sillas, unos cómodos sofás, cualquier cosa que te haga sentirte a gusto para una conversación.

Nota que en las cuatro esquinas del cubo hay cuatro seres de luz irradiando amor, energía, buen rollo hacia vosotros, de manera que todo el ambiente es de relax y armonía total. Los seres están allá para ayudaros en vuestra conversación, no interferirán.

Siéntate con la persona/personas y explícales porque les has llamado al cubo: una disputa que solucionar, una idea de negocio, un plan que quieres exponer, un tema pendiente, etc. Explícalo todo, cómo te sientes, qué quieres, qué no quieres, qué te gustaría. Luego escucha si tus invitados te dan *feedback*, una respuesta, una palabra, una imagen o un sentimiento.

Tras haber expresado lo que tenías que decir, imagina que tú y tus invitados ponéis en papel aquello que se ha acordado en esta reunión: X e Y deciden que la disputa está cerrada, M y N deciden realizar esto y lo otro, T está de acuerdo en que N haga esto y lo otro, etc. Imagina que firmáis todos el papel con los términos precisos de vuestro acuerdo y decisiones.

Una vez terminado, agradece a tus invitados que hayan venido hasta aquí, agradece a los seres de luz su ayuda y sal del cubo al espacio exterior. Luego vuelve tranquilamente a tu estado de vigilia normal. Observa cómo te sientes y presta atención en tu vida, verás cómo empiezas a ver que lo acordado en el cubo empieza a manifestarse en el plano físico.

(2006, 3)

What the Bleep do we Know

4 de junio de 2006

El título de esta entrada no es más que el título de la peli que vi ayer. Nada que ver con las pelis normales, aun siendo proyectada en un cine normal, pero ayer el universo me guió hasta esta sala porque en “What the Bleep do we know” se intenta explicar desde el punto de la física cuántica cómo materializar y manifestar nuestros deseos en el plano físico.

Ayer recibí confirmación de todo lo que ya sabía sobre que el mundo es energía y podemos moldearla con nuestro pensamiento. Que el pasado y el futuro no existen y que podemos alterar lo que nos ocurre, traemos y manifestamos alrededor solo con la acción de nuestra mente. Lo interesante fue ver como lo explicaban desde un punto de vista pseudo-científico. No había mucha gente en la sala y me pregunto si todos los que estábamos allí andábamos con la misma pregunta en la cabeza o en el mismo camino de descubrir cómo crear nuestro futuro.

Quizás alguno fue arrastrado allí sin ser muy consciente de dónde se metía, yo, en cuanto leí de que iba la película no tuve dudas que era esa la que tenía que ver.

Decisiones y guías espirituales

8 de noviembre de 2006

Una de las lecciones aprendidas desde que conocí, o tuve contacto con aquel a quien llamo mi guía espiritual, es que, en el momento de las decisiones importantes, trascendentales a veces, nuestros guías nos dejan a nosotros la responsabilidad total y silencian temporalmente su continuo flujo de información para no interferir en el proceso que nos toca: decidir.

Decidir es una de las cosas más complicadas en esta vida, quizá no las decisiones de cada día, sino cambios importantes. En esos momentos es cuando buscamos desesperadamente la ayuda del exterior, o del interior, para que la decisión sea en cierto modo una responsabilidad compartida.

Tenemos miedo de decidir por nosotros mismos cosas importantes y equivocarnos, por lo que recurrimos al Tarot, a consejeros, a nuestros guías, etc., para, en cierto modo cubrirnos internamente las espaldas: es que le hice caso a las cartas, es que mi guía me dijo esto....

Mis guías han estado ahí, siempre pendientes y sufriendo conmigo al ver que me costaba una eternidad, terrestre, el tomar una decisión que iba a cambiar mi vida. Pero no intervienen, dejan que seamos nosotros mismos los que aprendamos el valor que tiene tomar y aceptar las responsabilidades, aunque no dejan de enviarnos mensajes de ánimo y de apoyo.

Otra de las cosas que he aprendido es que no importa la decisión que tomes, siempre será acertada por cuanto es tu decisión. Sea cual sea el camino que elijamos, estarán contigo para ayudarte a caminarlo, solo qué serás tú quien deba decidir en cada momento que bifurcación tomar. Es como un coche, te llevará siempre a donde quieras ir, pero tú eres quien lleva el volante y decides el camino.

ARTÍCULOS

2007

Usando demasiado el Tarot

19 de junio de 2007

Como siempre mi Yo Superior sabe hacerme llegar los mensajes que necesito oír de las formas más insospechadas. Tuve una pequeña discusión con ellos a propósito de mi frustración por no poder obtener información clara sobre mi futuro profesional. Como consecuencia de ello, he estado usando el Tarot un montón haciendo siempre las mismas preguntas y no siempre obteniendo las respuestas esperadas. Eso acabó por enfadarme un poco bastante.

He llegado a través de varios blogs hasta el de Erin Pavlina, una médium que hace lecturas conectando con el Yo Superior de la gente que lo pide. [Erin tiene un blog¹](#) y hoy me he pasado todo el día leyéndolo. En uno de sus artículos hablaba de la gente que usa el Tarot para conectar y hacer lecturas. El mensaje era: el tarot te limita, déjalo y trata de mejorar tu conexión directa con tu [Yo Superior²](#), recibirás más y mejor información.

Era la respuesta a mis quejas de estos últimos días pasados. Más claro agua.

Lo que más me ha gustado del blog de Erin es que el método que usa para hacer sus lecturas es muy parecido al mío (yo no hago lecturas, pero hago el mismo ritual cuando quiero conectar con mi YS o con guías). Se trata de incrementar tu frecuencia visualizando que subes por una escalera hacia los planos superiores. Yo siempre subo por la escalera para encontrarme en la entrada del plano donde reside mi YS con “El Guardián”. Es un personaje que siempre me saluda, es afable y simpático, una persona anciana en mi imaginación. El Guardián me permite siempre el paso (en realidad no lo impide, está ahí y me da la bienvenida cada vez que voy) y de ahí voy directo a la casa de mi YS, que yo me imagino como una casa rústica y acogedora, que es en cierta forma un lugar donde me siento cómodo y acogido.

Voy a intentar ejercitar más los músculos de mis dormidas habilidades psíquicas para mejorar la conexión con mis guías. Y es probable que deje de usar ya tanto el Tarot. Veamos cómo evoluciono en esto.

¹ <https://www.erinpavlina.com/blog/>

² Estructura del ser humano

(2007, 2)

Objetivos encontrados

1 de octubre de 2007

No sé si hoy es un día especial, pero tengo la sensación de haber llegado al final de una búsqueda. Algo resuena en mi interior, el haber sabido encontrar gracias a la dirección de mis guías y la sincronicidad los libros y escritos que me han ido llevando a meditar y averiguar qué es lo que realmente me gusta hacer, puedo hacer y debo hacer para contribuir un poco más al desarrollo de la humanidad.

Aunque está en inglés, me ha sido más fácil escribirlo, esto es lo que resuena en estos momentos como un verdadero propósito para esta vida:

Help others achieve their goals by explaining, directing, mentoring, leading, coaching and advising...

by learning, discovering, reading and teaching to improve my skills and knowledge...

using one to one coversation, public speaking and writing....

in a way that I contribute to the world by inspiring others to create what they want, and achieve what they wish, motivating and guiding the people in their activities.

Suena genial, creo que por fin puedo dormir más tranquilo.

ARTÍCULOS

2008

Crear y experimentar

5 de febrero de 2008

Eso es todo lo que venimos a hacer en nuestra experiencia terrenal, en nuestra vida. Eso es todo el propósito de nuestra existencia, de lo que somos, de lo que queremos ser. Somos parte infinitesimal de la gran energía de todo lo que existe, pero aunque parte pequeña, somos poseedores de todo su potencial.

Estamos aquí porque hemos elegido experimentar el Todo, experimentar el placer de la Creación, tenemos el poder para hacerlo y no tenemos porqué renunciar a ello o tenerle miedo o temor.

Nuestro Yo Superior, la parte de nosotros no encarnada, que coordina todo nuestro proceso evolutivo en esta dimensión, puede dirigirnos hacia las experiencias que hemos decidido experimentar en el transcurso de esta vida. algunas pueden que provengan de experiencias pasadas incompletas (el karma, entendido como el principio de causalidad por el cual a cada acción le corresponde una reacción), otras fueron decididas por nosotros mismos antes de encarnarnos.

Así que todo lo que debemos hacer en estos momentos es aprender a crear, a manifestar conscientemente nuestra vida, a ver que todo lo que poseemos y tenemos es porque ha sido creado por nosotros. Dejemos que nuestro Yo superior nos vaya guiando hacia aquellas experiencias que hemos definido de antemano y por el resto juguemos solo a experimentar lo que deseamos ser y vivir.

Es una gran revelación, y es lo que da sentido a todo lo que somos y podemos vivir. ¿Qué quiero experimentar en estos momentos? Tengo que definirlo, y aprender a crearlo, porque una vez entienda e interiorice el mecanismo de forma que me sea automático hacerlo, no va a haber ningún momento en el que no sienta la dicha de haber sido el creador de cada cosa que suceda en mi vida.

Superar tus miedos

6 de diciembre de 2008

Cuando era pequeño me aterraba dormirme y que mi mano, por descuido o relajación, estuviera caída hacia fuera de la cama y rozando el suelo. La razón era que, según recuerdo, cuando tenía pocos años vi un monstruo o bicho de esos que los niños ven, y que venía a comerse mi mano (o vete a saber a qué venía, la cuestión es que se colaba por debajo de la puerta de la habitación y se abalanzaba sobre mí). A raíz de esto durante cierto tiempo tuve que dormir estando seguro que ninguna parte de mi cuerpo sobresaldría fuera de mi cama.

Cuando tuve ya algo más de razón empecé a pensar que la única forma de comprobar si el bicho aún seguía esperando para atacarme en mis sueños era ponerle un cebo. Si quería superar el miedo a ataques nocturnos tenía que plantarle cara y darle una buena paliza, si es que se presentaba, así que empecé a dormir de nuevo dejando un brazo colgando a propósito que casi rozaba el suelo. Ni a la primera noche, ni la segunda, ni ninguna de las siguientes, el monstruo de mis primeros años apareció en mis placidas noches de descanso. El hecho de poder dormirme dejando el brazo colgando hizo que a partir de entonces me diera cuenta que ya no le tenía miedo a nada que pudiera aparecer por muy cara de bicho que tuviera.

Nuestros miedos más profundos son nuestro obstáculo más grande

Todos tenemos miedos, fobias y aprensiones: miedo a hablar en público, miedo a relacionarnos con la gente, miedo a tener éxito (de los más comunes), miedo a que las cosas nos vayan bien, miedo a que nos quieran, miedo a que nos hagan daño, y así podría seguir. Estos miedos están ocultos en nuestro inconsciente y nos bloquean hasta que alguien o algo nos lo saca a la superficie y nos lo hace patente. Lo peor que alguien nos puede hacer es sacar a relucir una faceta nuestra que no queremos afrontar, pues eso significa ver reflejado de repente y tener que lidiar con algo que querríamos bien enterrado en nuestro interior. Sin embargo, no existe mayor obstáculo para nuestro desarrollo personal que no querer afrontar y superar ese muro que nosotros mismos nos hemos construido en la mayoría de los casos.

Identificar nuestro mayor miedo

El primer paso para superar algo es identificarlo. No es cuestión de remover de golpe todo lo que tenemos enterrado en nuestro interior, por lo que la idea es seleccionar aquello que en estos momentos más perjuicio nos está creando (por no permitimos mejorar o avanzar en una o más áreas de nuestra vida). Quizás te aterra salir a conocer gente nueva y eso te está convirtiendo en un solitario, quizás el tener miedo a hablar en público está bloqueando tus posibilidades de carrera, quizá tu miedo a salir herido está haciendo que tu relación no esté al 100%. Identifica aquello que ahora mismo más te bloquea y ponlo por escrito.

Asumir nuestro miedo es el primer paso para superarlo

Existe una técnica denominada [EFT \(Emotional Freedom Technique\)](https://www.emofree.com/)³ que ha tenido mucho éxito debido a que, entre otras cosas, nos enseña a asumir aquello que queremos superar. La idea es repetir (mentalmente, en voz alta y/o por escrito) algo parecido a: a pesar de que tengo miedo de XXXX, me acepto completa y profundamente, me acepto tal y como soy...etc. Cualquier variante de la frase anterior funcionará. La idea es traer a la mente consciente aquello que queremos afrontar, y por supuesto eliminar. Una vez ha salido de las tinieblas de nuestro inconsciente, ya tenemos la primera batalla de nuestra guerra ganada.

Buscar las causas (no tan) aparentes

¿Qué nos induce a comportarnos así o tener ese miedo? Si realmente se trata de algo muy arraigado, una fobia, un trauma profundo, el trabajo interno que deberemos hacer será mucho más largo y serio que si se trata de algo medianamente pasajero de lo cual tenemos identificado claramente su causa. Si no somos capaces de trabajarlo por nosotros mismos, podemos buscar ayuda en disciplinas como el coaching

³ <https://www.emofree.com/>

personal, algún tipo de terapia, alternativas como el hipnotismo o regresiones, etc. Conocer la raíz del problema es más que ganar una batalla, es casi como darle la estocada final al jefe del ejército contrario.

Enfréntalo, y superalo

Finalmente, el siguiente paso es recrear una situación en la cual antes nos sentíamos paralizados o con miedo a actuar: haz esa conferencia frente a 100 personas, vete a un bar y ponte a hablar con desconocidos, expresa tus sentimientos más profundos a quien quieres que los conozca, ábrete a la prosperidad y a la abundancia. Hace falta cierta dosis de coraje y valor, pero es tu única alternativa si realmente quieres superarlo. El tiempo que tardes en llegar a sentirte cómodo cuando antes te sentías aterrado no es importante, lo importante son dos cosas: el método que habrás asumido sobre cómo ir eliminando barreras interiores, y la confianza de saber que no importa que tienes en tu interior, puede ser superado.

¿Está nuestra vida predestinada?

7 de diciembre de 2008

La mayoría de las personas han pasado tiempo, en algún u otro momento de sus vidas, tratando de entender cuál es la relación entre el libre albedrío y el destino, si es que existe alguna, tratando de encontrar equilibrio y balance a la pregunta de si los acontecimientos que aparecen en nuestra vida están predestinados o si por el contrario todo depende de nuestras decisiones.

Para mí, la explicación que más resuena en mi interior como cierta es la que expongo a continuación:

1. Eventos elegidos antes de nacer

Si uno no cree en la reencarnación, está fuera de toda comprensión lo que explico. Tras haber muerto, uno se encuentra en los planos superiores, no físicos, teniendo que revisar su vida y sus actos. ¿Hemos cumplido lo que nos habíamos propuesto en esta vida? ¿Hemos aprendido lo que queríamos aprender? Nuestra consciencia hace revisión de los hechos y lecciones aprendidas y prepara el nuevo “plan de estudios y acción” para la próxima encarnación. Elegimos a nuestros padres según sus cualidades y su situación social, y según el entorno en el cual creemos más conveniente nacer para poder llevar a cabo los planes que nos proponemos. También elegimos a los compañeros y personas más importantes en nuestra vida que nos acompañarán a lo largo de ella.

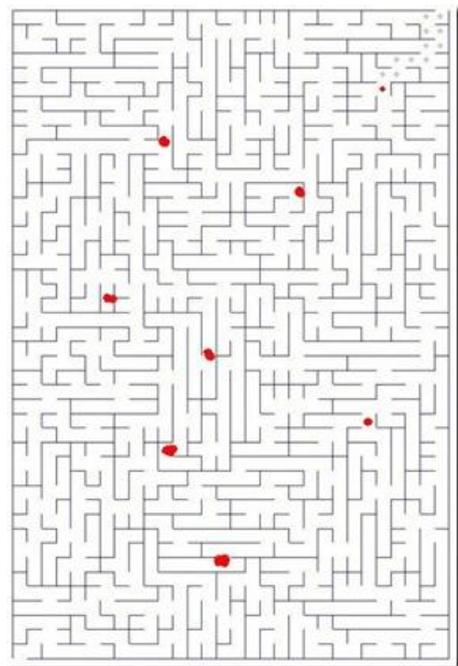
Nuestro Yo Superior (parte de aquello que somos, junto con nuestra consciencia, alma, esencia, etc.) elige entonces las situaciones y eventos por las que habremos de pasar SI o SI para llevar a cabo nuestro nuevo propósito y las prepara para que acaben llegando a nosotros en momentos clave de nuestra vida. Estos eventos están PREDESTINADOS y son los pilares que harán que al final de esta nueva encarnación, podamos evaluar o no si hemos aprendido y realizado aquello que nos proponíamos.

2. El camino de la vida y el libre albedrío

La forma más adecuada de representar nuestra vida se asemeja a un laberinto con múltiples opciones. Hay una entrada (cuando nacemos) y hay una salida (cuando morimos). Nuestro Yo Superior pondrá en nuestro camino eventos predestinados (los puntos rojos) y nos irá guiando para que vayamos llegando a ellos y superándolos. Cuanto tiempo tardamos, y que camino escogemos para ir de un sitio a otro es cosa nuestra (el libre albedrío). Dependiendo de nuestras acciones y decisiones, nuestro Yo Superior irá haciendo ajustes para qué según el recorrido que vayamos tomando estos eventos importantes de nuestra vida acaben llegando hasta nosotros de una manera u otra. Es decir, los puntos rojos se irán moviendo dependiendo de nuestras decisiones.

3. Avanzar o no avanzar, decisión propia

Uno puede vivir etapas del camino donde se encuentre tan a gusto que es posible que decida que ahí es donde se quiere quedar. No hay problema, por cuanto es nuestra decisión y seremos nosotros quien evaluaremos al final si fue una buena decisión o no. Lo que no cumplamos en esta vida quedará para la siguiente (si así lo decidimos). De todas maneras, aquellos que llamamos nuestros guías y nuestro Yo Superior estarán siempre mandándonos señales y empujándonos en cierta forma (hay un cierto límite en cuanto pueden influir en el plano físico, por cuanto su energía es mucho más fina y por qué nuestro libre albedrío está por encima de ello), para que cumplamos aquello que nos propusimos al reencarnarnos.

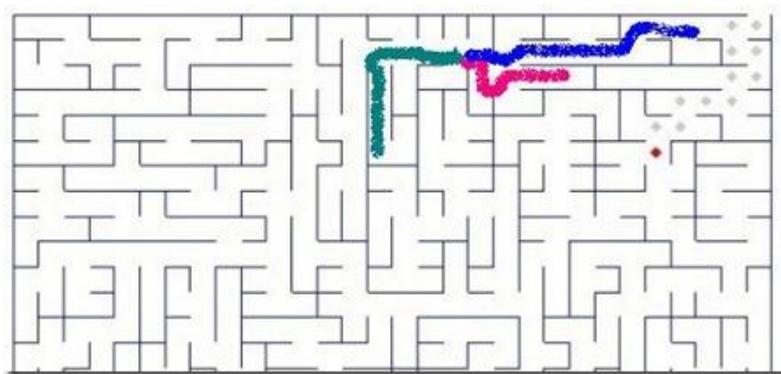


4. Sincronicidad y señales

Si prestamos atención a nuestra vida, empezaremos a notar coincidencias, cosas que ocurren al azar en el momento más adecuado. Esto se denomina sincronicidad, y son eventos y situaciones puestas para ayudarnos a avanzar hacia nuestros objetivos. Si hacemos caso a las señales, llegaremos rápido y de forma fácil a todos los puntos rojos. Si pasamos de ellas (o no nos damos cuenta), es posible que pasemos más tiempo encontrando callejones sin salida, o hagamos un recorrido más largo de lo que podríamos haber hecho, para llegar de un punto a otro. Para saber reconocer las señales hay que estar simplemente atentos a esas intuiciones, a esas personas que nos encontramos de repente y que nos dicen tal o cual, a esos libros que nos llegan a las manos, etc. Hay mil formas de recibir un mensaje. Cuanto más aprendemos a reconocerlos, más patentes se hacen y más a menudo somos capaces de reconocerlos. La segunda parte consiste en actuar en consecuencia. De nada sirve que nos indiquen y aconsejen por donde ir si luego tomamos el camino contrario.

5. Todas las decisiones son buenas

Solo el hecho de decidir ya es algo positivo. No existe una decisión mala, por cuanto no decidir implica no moverse del punto del laberinto en el que nos encontramos. Por eso, no importa cuál sea la decisión que tomemos, está siempre será correcta. Cuando estamos delante de una encrucijada, de dos o más caminos distintos, es muy posible que más de una decisión sea buena para alcanzar nuestros objetivos (llegar a un punto rojo importante), y que otras nos hagan dar algún rodeo, pero nuestro Yo Superior nos ayudará a que en el camino en el que estemos, aparezcan las lecciones que debemos superar.



Conclusión

Si entendemos la vida como un camino hacia delante, con una serie de objetivos diseñados de antemano por nosotros mismos antes de nacer y con libre albedrío para decidir cómo llegar a ellos, entonces uno comprende la necesidad de entender claramente cuáles son esos objetivos, cuál es nuestra [misión en esta vida](#)⁴ y de qué forma podemos aprender a leer las señales que nos irán acercando a los eventos más importantes por los cuales hemos de pasar.

Sea cual sea nuestro objetivo en esta vida, lo importante es seguir siempre hacia adelante, disfrutando del camino, y cuando las cosas no van bien, pararse y preguntarse si es que hemos llegado en nuestro laberinto particular a un punto en el cual debemos andar un poco para atrás y retomar otra senda. En todo caso, en cada encrucijada nos esperan nuevas sorpresas y nuevas lecciones, y a veces los obstáculos no son más que pequeñas vallas para que aprendamos a saltarlas, ya que detrás de ellas se encuentra una situación mucho mejor.

⁴ <http://emedt.net/la-escuela/bsqueda-y-puesta-en-prctica-del-proposito-y-la-misin-en-la-vida/>

La zona de confort

10 de diciembre de 2008

El concepto de la **zona de confort** es aquel que dice qué mientras hacemos cosas o estamos en sitios que nos resultan “familiares” nos sentimos **cómodos**. La zona de confort es todo aquello que nos rodea, y a lo cual nos hemos acostumbrado, tenemos “dominado” y forma parte de nuestra rutina. Precisamente por querer estar siempre dentro de la zona de confort, **nunca nos dedicamos a hacer nada “nuevo”**, que nos resulte “interesante” o “motivante”, ya que las cosas nuevas son “desconocidas”, puede que “peligrosas” o simplemente “desconcertantes”.

Pero lo que hace a una persona ser capaz de alcanzar cada vez más y **mejores metas**, es hacer cada vez más y más cosas que expandan su zona de confort. Si hago deporte y corro cada día 2km, mi zona de confort se planta en ese límite y me resulta cómodo correr 2km sin estresarme mucho. Sin embargo, si un día decido correr 10 km y veo que lo puedo hacer, y lo sigo haciendo, mi zona de confort se ha expandido enormemente con los consecuentes beneficios para mi cuerpo.

La zona de confort es un concepto abstracto que se aplica a cualquier situación: nuestro trabajo y nuestras tareas, nuestros amigos, nuestro entorno. Si queremos mejorar y llegar más lejos tenemos siempre que ampliar nuestra zona de confort. Cuando me pidieron en GEO publicar mi primer reportaje en una revista de viajes, eso estaba fuera de mí zona de confort, ya que eso de que algo firmado por ti apareciera en una revista que leía mucha gente era algo nuevo. Sin embargo, al segundo reportaje ya era normal, y, al tercero ya estaba esa posibilidad más que adaptada en mi nueva zona de confort. Ahora me resulta de lo más normal que si me pongo a escribir un libro pueda llegar a verlo publicado en cualquier librería. Ni se me pasa por la cabeza que eso este fuera de mí alcance.

Expandir la zona de confort es un ejercicio realmente bueno cada día. **¿Qué puedes hacer hoy para incorporar algo nuevo a tu entorno?** Se trata de sentirnos seguros y a gusto haciendo cosas cada vez más “complicadas” (hasta que las pruebas y ves que no lo eran tanto, sino solo la percepción de quien lo veía desde el exterior). Para una persona hacer algo puede ser un **desafío total**, y para otra que lo ha hecho mil veces puede ser simplemente cuestión de rutina. Correr un poco más lejos, visitar un sitio nuevo, aprender un nuevo idioma, apuntarte a un nuevo curso para aprender una nueva habilidad, etc. Cuanto más grande sea tu zona de confort, más seguro estarás de ti mismo en todo aquello que te propongas.

Descubrir tu misión en la vida

10 de diciembre de 2008

Uno se pregunta siempre qué es lo que realmente ha venido a hacer en este mundo. Hay miles de personas desesperadas por dar sentido a su vida intentando averiguar cuál es el propósito de haber nacido en un lugar o en otro, con ciertas cualidades o con otras, y cómo aplicarlas a algo útil para ellos y para los demás. Una de las formas de descubrir cuál es la contribución que hemos venido a hacer a la humanidad es evaluar en nosotros mismos que es lo que realmente nos gusta hacer.

Aquello para lo que hemos nacido es aquello en lo que somos felices trabajando. Puede ser una tarea tan general cómo ayudar a otros a hacer algo, colaborar en el bienestar de la sociedad de alguna forma concreta, ayudar a la naturaleza y el planeta, etc., etc., pero siempre es algo para lo que tenemos las cualidades innatas y con lo que nos sentimos plenamente útiles, felices y desarrollados. Algunos descubren su misión en esta vida jóvenes, otros más tarde, otros quizá no la descubren nunca, pero actuando por intuición acaban realizándola.

Cuando uno se dedica a hacer aquello para lo que vino a este planeta, la vida es mucho más fácil y las cosas llegan con menos esfuerzo, por estar alineado con las corrientes y dinámicas que nos ayudan a hacer las cosas que hemos venido a hacer. Los recursos materiales necesarios para llevar a cabo nuestro trabajo aparecen siempre por todos lados, y somos mucho más felices. El universo es siempre perfecto y su abundancia es infinita.

Descubrir cuál es tu misión en la vida es una pregunta que mucha gente se hace de muchas formas distintas. A nivel espiritual hay varias formas de averiguarlo. Una de ellas es visitando los llamados archivos o registros akáshicos de cada uno de nosotros. En ellos puedes consultar aquello que simboliza el libro de tu vida, donde está conectando a través de otras partes superiores de uno mismo, uno puede percibir su misión y sus lecciones, lo que viniste a hacer y lo que viniste a aprender. Otra de las formas es simplemente estableciendo una comunicación cada vez más fluida con tu Yo Superior, tu ser, tu intuición, tu consciencia, tu alma, todo aquello que representa lo que somos en niveles no físicos. Observando tus pensamientos y sentimientos en cada cosa que haces y discerniendo que es aquello que te hace sentir extremadamente feliz y realizado. Escucha a tus pensamientos para descubrir cuáles son los mensajes que tu subconsciente te envía para actúes en consecuencia. Sigue esas indicaciones siempre y tu Yo Superior te pondrá en el camino que debes recorrer.

Existe además una forma de ir descubriendo de manera consciente aquello que debemos hacer. Es un simple ejercicio de meditación que he realizado hoy y que he ha dado un resultado realmente gratificante, por lo no esperado del mismo y por lo que he obtenido. Se trata de obtener un símbolo que represente nuestra misión en esta vida. Una vez relajados, debemos pedir a nuestros guías, al universo, a tu yo superior o a tu deidad favorita que te envíe un símbolo que represente lo que has venido a hacer. Toma cualquier imagen que se aparezca con claridad en tu mente, pide una confirmación de que ese símbolo es realmente lo que buscas y no una mera intrusión de un pensamiento. Pide “sentir” que es el correcto (ya sabes, cuando tienes la certeza de que algo es “así” y no de otra forma, entonces es lo correcto). Recoge ese símbolo y ponlo en tus manos.

Con el símbolo en tus manos imagina una montaña, pon el símbolo en su cúspide e imagina un camino que llega hasta ella. Empieza a andar, a subir la montaña, como representación de que empiezas a andar por el camino correcto para cumplir tu objetivo. Llega a la cima, coge tu símbolo y fúndete con él. Luego simplemente pide al universo que empiece a enviarte, o que siga enviándote, aquellas situaciones y personas que van a contribuir a que realices tu misión en esta vida.

Optimizando nuestra vida, buscando nuestro propósito

Para los que queráis ir un paso más lejos, en la [EMEDT](#) tenemos un curso de [Búsqueda y puesta en práctica de nuestra misión en la vida](#), que aúna todo este tipo de herramientas para optimizar aquello que hacemos, y encontrar y poner en práctica aquello que hemos venido a hacer. [Echa un vistazo aquí al contenido.](#)

Cómo mejorar tu situación financiera

11 de diciembre de 2008

La mayoría de los blogs económicos o personales que voy siguiendo siguen hablando de la crisis por aquí, la crisis por allá, de forma más o menos regular. Es posible enfocarnos en esta mentalidad de escasez o es posible cambiar la forma en la que percibimos nuestra relación con el dinero y la economía.

El dinero atrae el dinero

Si habéis oído esta frase más de una vez, quizás sea cuestión de preguntarse el porqué de la misma. Una de las respuestas es que “las cosas iguales se atraen”. El dinero no deja de ser un concepto que genera en nosotros ciertas emociones y que acaba atrapándote en una tendencia financiera que puede o no ser la que te gustaría tener. Nos acostumbramos a estar en una zona de confort financiera, y por ende, acabamos **resonando con ella**, de forma que a menos que trabajemos estos límites en los cuales nos sentimos cómodos, seguiremos gravitando siempre alrededor de la misma.

La única forma de incrementar o mejorar nuestra situación económica, es **mover nuestra zona de confort hacia arriba**, es decir, hacer que nos sintamos cómodos manejando sumas de dinero cada vez más grandes. Normalmente esto va a requerirnos pasar por un pequeño periodo de incomodidad antes de que la nueva experiencia nos resulte familiar.

Evalúa tu zona de confort financiera

La idea es que respondas las siguientes cuestiones de la forma más honesta posible:

- ¿Qué nivel de ingresos es normal para mí, sin sentirme estresado porque no me llega el sueldo ni excesivamente excitado porque vivo en la abundancia? ¿Cuál es el nivel de ingresos por debajo del cual viviría preocupado porque no cubro mis gastos? ¿Qué nivel de ingresos necesitaría para empezar a sentirme emocionado y contento por mi increíble situación financiera?
- ¿Qué nivel de ahorros me resulta normal, sin causarme preocupación porque no tenga para pagar mis cosas? ¿Cuánto es lo mínimo que llevo en la cartera para sentirme cómodo? ¿Cuánto tendría que tener en el banco para sentirme totalmente pletórico y abundante?

No te preocupes por poner números exactos, se trata de identificar los rangos en los cuales te mueves financieramente. Tus respuestas definen tu **situación económica actual** y es aquí donde volverás a caer normalmente cuando salgas de ella, tanto por arriba como por abajo, porque es aquí donde tu zona de confort se encuentra. Si tus ingresos bajan, es probable que te pongas a trabajar duro hasta que consigas entrar de nuevo en tu zona de confort, si tus ingresos suben mucho, quizás cuando llegues al límite superior de la misma dejarás inconscientemente de hacerlo para no superarla.

Define tu nueva zona de confort

Una vez definida tu zona financiera actual, date cuenta que estos números son en realidad totalmente arbitrarios y que están condicionados en cierta manera por tu entorno, probablemente tus amigos ganan lo mismo que tu más o menos, tus gastos son casi iguales que aquellos de los que tienes alrededor, es probable que en tu trabajo todos ganéis de forma parecida para un mismo nivel, etc. Es una realidad tan arbitraria, que es muy probable que si te rodeas de gente con gran abundancia económica, la tuya propia se acabe incrementando hasta ponerse a la altura de lo que te rodea.

Mentalmente, estas cantidades están siempre bajo tu control. Recuerda que estamos hablando de **ZONA de CONFORT**, por lo que eres tu quien define con qué situación económica te quieres sentir cómodo. No tiene más dificultad que simplemente definir tus nuevos rangos.

No existe una respuesta correcta, pero doblar lo que actualmente tienes en un buen comienzo. En coaching esto lo hacía mucho con clientes que se ponían objetivos poco ambiciosos. Si quieres llegar alto, apunta alto.

Clarifica y acepta tu nueva situación económica

Imagínate como sería vivir en estos momentos con estos nuevos niveles económicos, nada de fantasear, sino aplicándolo en tu vida real. ¿Cómo afectaría a tu estilo de vida? ¿Qué consecuencias y efectos puedes imaginar? ¿Puedes aceptar las consecuencias de tener de repente el doble de dinero del que tenías antes?

Uno de los miedos de la gente es perder al antiguo círculo de amistades. ¿Vas a tener que hacer nuevos amigos porque tu nueva situación económica te permite hacer cosas que tu círculo no puede? ¿Cómo van a reaccionar? ¿Estás dispuesto a lidiar con esas reacciones? No es una situación mala por sí misma, es un proceso de evolución personal a mejor, que no siempre va acompañado de un proceso de evolución en paralelo de tu entorno.

Es importante visualizar esta nueva situación y estilo de vida, para empaparnos del mismo, para sentirlo como real. Y más importante aún, aceptar que nos vamos a mover en otra realidad. ¿Estás preparado para pagar quizás más impuestos, para cambiar de trabajo, para atraer hacia ti otro tipo de personas con más riqueza o comprar productos más caros? ¿Podrás manejar esta nueva situación? Como veis, es todo trabajo interior con nosotros mismos antes de que cambie nuestra realidad. Si no aceptas las consecuencias, cualesquiera que estas sean de tu posible nueva situación económica, es prácticamente imposible que llegues a mejorarla.

Manos a la obra

Nuestro siguiente paso es **romper tu zona de confort** y construir los apoyos que nos ayudaran a crear la nueva situación. Una forma muy efectiva de escapar de nuestra zona de confort actual es cambiar los andamios que la sustentan. Esto requiere simplemente un pequeño impulso y esfuerzo inicial. Si te vieras teniendo que sufrir para hacerlo cada día, probablemente no estás enfocándolo de la forma correcta. La forma más efectiva es hacer aquellos cambios en tu entorno que rompa con tus antiguos hábitos financieros y te ayuden a crear los nuevos.

Sin llegar a ser extremistas ni perfeccionistas, se trata de eliminar hábitos o costumbres que no resuenan con tu nueva zona de confort y empezar a hacer aquellas cosas que resuenen con ellas. Si tu trabajo actual no te proporciona los recursos que necesitas, tienes que plantearte que tendrás que cambiarlo tarde o temprano. Elimina aquello que no te ayude a representar en tu vida real un nuevo nivel económico. Empieza a hacer esas nuevas amistades que se encuentran a un nivel financiero superior, déjate envolver por sus vibraciones económicas, frecuenta sitios en los que puedas sentir “el lujo” y la abundancia que quieres atraer hacia ti.

Implementa esos pequeños cambios que pueden empezar a construir tu nueva realidad. Cuando puedas permitirte, compra algo de más calidad que lo que normalmente compras, ya que eso le dice a tu subconsciente que estás empezando a permitirte un nuevo nivel de vida. Poco a poco tu realidad externa reflejara lo que tu subconsciente piense que es tu nueva realidad económica.

Cambios simbólicos

Si no puedes al principio hacer esos cambios reales, haz cambios simbólicos. Pon a tu alrededor todos aquellos símbolos que para ti representan abundancia y afirma que tu nueva realidad reflejará lo que esos símbolos representan. A medida que vas trabajando en estos pequeños cambios, tu zona de confort antigua empezará a ser menos confortable, y empezarás a sentirte más a gusto con tu nuevo nivel económico, aunque aún no veas evidencias del mismo.

Quizá tu sueldo o ingresos sigan siendo los mismos, pero te van a parecer extremadamente bajos. Notarás la presión de hacer cambios para volver a tu zona de confort, que esta vez será mucho más elevada. Es probable que nuevas oportunidades empiecen a manifestarse por sí solas en tu vida. Una vez aprovechas

(2008, 6)

estas oportunidades, los cambios pueden producirse rápidamente y de una semana a otra encontrarte en tu nuevo nivel. No las desaproveches.

A disfrutar de los resultados

Tardes lo que tardes en llegar a tu nueva situación, disfruta del camino y de los pequeños placeres que empiecen a llegar por si solos a medida que te vas acostumbrando a la idea de vivir en un nuevo nivel económico y financiero. El salto se producirá cuando tu situación exterior refleje por completo tu realidad interior, es decir, la de sentir y saber que tu situación económica cómoda ahora es como mínimo el doble de lo que era antes. Visto así, ¿Quién dijo que estábamos en época de crisis?

Cómo hacerse rico

13 de diciembre de 2008

Esta entrada sigue un poco el hilo del post anterior sobre [cómo mejorar nuestra situación financiera](#)⁵, aunque vamos a retorcer un poco las cosas para ver si conseguimos dar algunas pistas sobre cómo “hacernos ricos”, que al fin y al cabo, es por lo que nos estamos dejando una pasta gansa en lotería en estas fechas ¿no?.

La cuestión de obtener más beneficios de la forma que sea, está íntimamente ligada a la cuestión de cuanto aportamos nosotros de la forma que sea a cambio, es decir, es aquello de la **Ley del Bumerán (causa-efecto)**, lo que lances es lo que siempre volverá a ti. Si alguna vez dudaste que esta ley realmente existe, prueba a lanzar un bumerán y a ver si lo coges al vuelo antes que te pegue por la espalda.

Hazte rico en 10 pasos

Existen cientos de artículos, programas, métodos y libros sobre cómo hacernos ricos rápidamente. Ninguno funciona. Pero todos seguimos comprándolos y poniéndolos en práctica sobre todo cuando las cosas nos van mal. Personalmente tengo varios libros sobre cómo conseguir dinero en 10 pasos, como doblar mis ingresos fácilmente o cómo dejar de trabajar para siempre en 24 horas. Estos métodos solo producen mínimos resultados a muy corto plazo (si es que los producen) pero no son realmente sostenibles en el tiempo si no hay un trabajo serio detrás. En mi caso, en mis inicios en el mundo de Internet, me lancé a ser bloguero y a emprender negocios en Internet, por lo que he ensayado principalmente fórmulas de todo tipo de venta online, programas de afiliados, combinaciones de anuncios de pago por click, vender productos desarrollados por otros, etc., etc.

Los esquemas para hacer dinero rápido no funcionan

Realmente este tipo de productos solo funciona bien para el propio creador, que hace que miles de personas lo compren y lo promocionen por él, y aun así tampoco está asegurado el éxito. Las personas tendemos a diferenciar claramente algo que nos da un servicio y producto de calidad, de aquello que es más bien un montón de blablablá de marketing sin casi ninguna sustancia en su interior. Quizás picamos a la primera, pero en cuanto se corre la voz del humo que hay detrás, pronto dejarás de tener esos ingresos fantásticos de cinco cifras de las que hablaba el producto en su envoltorio. No estoy diciendo que estas fórmulas no funcionen en absoluto, pero es poco probable que consigas los beneficios que deseas vendiendo el producto de otro y llevándote una mínima comisión por ello. Aun así, el tiempo que te lleva hacer que las personas que compren a ti y no a otro, elimina ya de la lista de “conseguir dinero rápido” cualquier fórmula de este tipo. Lo mismo ocurre con otro tipo de métodos en plan venta piramidal o por el estilo.

Como hacerse rico

Solo conozco una fórmula segura para obtener tantos o más beneficios como deseemos, a largo plazo y sostenible en el tiempo: **proporcionar valor a la sociedad**. Si quieres triunfar con tu trabajo, servicio o producto, este ha de tener proporcionar un alto valor a quien lo recibe. Cuanto más grande sea el valor o beneficio proporcionado, más grande será el beneficio retornado a ti. No lo digo yo, lo dice una ley universal.

Proporcionar valor

La única forma de obtener un alto rendimiento económico a largo plazo y de forma sostenible es proporcionar un alto valor a aquello que produces y que realizas. Crear y entregar valor genera una corriente en sentido contrario que te devuelve proporcionalmente el valor entregado. Me atrevo a decir que el tamaño de tu cuenta corriente y posesiones en este momento es proporcional al valor que tú has entregado al mundo hasta la fecha. Si el impacto de tus acciones fuera por ejemplo igual al impacto causado por Bill Gates, con sus miles de millones de Windows vendidos, imagínate cuanto valor habrías proporcionado al planeta entero con tu trabajo. Si en estos momentos estás en números rojos, pregúntate si no estás recibiendo más

⁵ Cfr. 2008, 6: Cómo mejorar tu situación financiera

(2008, 7)

de los demás que dando tu a los demás. Si quieres estar pletórico y vivir en la abundancia, entérgate en cuerpo y alma a proporcionar valor con lo que haces y procura que toque y beneficie al máximo número posible de personas. Si buscas una fórmula piensa en esta:

Beneficios personales obtenidos= valor entregado x número de personas beneficiadas

¿Qué es el valor de algo?

¿Cómo podemos saber si lo que hago está proporcionando algo de valor al mundo? A simple vista no parece fácil averiguarlo. Por ejemplo, esta entrada que estás leyendo, si te hace reflexionar o te produce una revelación que te hace saltar porque te ha venido una idea a la mente, habrá proporcionado algo de valor para ti, y con eso estaré más que satisfecho, pues significa que habré cumplido mi objetivo.

La ley del Bumerán quizás me traiga de vuelta, según lo que haya conseguido aportar a cada una de las personas que me leen, comentarios de otras personas que me ayuden a mí a tener otra revelación en otro momento, o quizás aporten contactos para alguien que decide enlazar este artículo y hacer que otros lectores se beneficien a su vez de esta idea, o quizás un editor venga y me ofrezca escribir un libro sobre la Ley del Bumerán (causa-efecto). Cuando hagas algo, procura que aporte, que tenga sentido y que mejore de alguna forma la vida de la persona que recibe lo que tu das. No importa si eres camarero y sueltas tu mejor sonrisa a un cliente con un mal día, o si trabajas en una oficina y haces que tu proyecto realmente mejore algo en algún sitio. Cuanto más valor aportes al planeta, más valor recibirás a cambio.

La pirámide de Maslow en la evolución personal

16 de diciembre de 2008

La **Pirámide de Maslow** es una teoría psicológica propuesta por [Abraham Maslow](#)⁶ en 1943 que formula una jerarquía de las necesidades humanas y defiende que, conforme se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos desarrollamos necesidades y deseos más elevados. La jerarquía de necesidades de Maslow se representa como una pirámide, que consta de cinco niveles, cuya idea principal es que las necesidades más altas ocupan nuestra atención sólo cuando se han satisfecho nuestras necesidades inferiores. Es decir, solo nos preocupamos de temas relacionados con la autorrealización si estamos seguros que tenemos un trabajo estable, comida asegurada y un entorno social que nos acepta, por ponerlo en claro.

Decimos que cuanto más evoluciona personalmente alguien, más alto en el nivel de Maslow se encuentra, y, por ende, averiguar en estos momentos cuáles son nuestras preocupaciones principales nos dará un indicativo de que punto de realización personal estamos.



Niveles de realización de la Pirámide de Maslow:

1. El primer nivel trata de las **necesidades fisiológicas** de la persona tales como beber, comer, dormir, etc. Son nuestros instintos más básicos y prácticamente todo el mundo, en nuestra sociedad occidental, tiene cubierto este nivel. Solo hay que ir a la nevera o echarse una siesta para que nuestras necesidades primarias estén cubiertas.
2. El segundo nivel representa las **sensaciones de seguridad**. Responde a una necesidad de orden en el mundo, una oportunidad para trabajar, de tener recursos mínimos, de encajar en la sociedad. Una persona que se ha quedado en el paro o que no llega a fin de mes oscilará muy a menudo en este nivel hasta que vuelva a sentir la seguridad de unos ingresos estables (si es que siente esa necesidad).
3. El tercer nivel es el de las **necesidades sociales** que se traducen en las ganas de estar en contacto con otra gente. También el amor, la amistad y la familia pertenecen a este grado. Si tenemos amigos que nos cuidan, una familia que nos arropa, un entorno laboral respetuoso y agradable, tenemos nuestras necesidades de afiliación cubiertas y probablemente las damos por sentadas de forma inconsciente.
4. En el cuarto nivel se encuentra la **necesidad de ser apreciado, respetado y de ser alguien importante**. Aquí entramos ya en niveles de desarrollo personal más avanzados, en el cual buscamos algo más que el simple hecho de tener nuestras necesidades materiales cubiertas. Todos

⁶ https://es.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow

(2008, 8)

aquellos que tienen bien asentados los tres primeros niveles podrán toda su energía y esfuerzo por desarrollar y cubrir este tipo de necesidades de reconocimiento social.

5. Por último, en el nivel más alto se encuentran las necesidades de auto-realización y el desarrollo de las necesidades internas, el desarrollo espiritual, moral, la búsqueda de una misión en la vida, el trabajo y la ayuda desinteresada hacia los demás, etc.

No es un proceso fijo

Ascender un escalafón o bajar otro no es un proceso irreversible. Todos nosotros estamos durante toda nuestra vida, o la mayor parte de ella, moviéndonos entre varios niveles según sea nuestra realidad exterior (por ejemplo, si hemos tenido una vida muy estable y dedicada a la meditación durante años porque teníamos todo lo que necesitábamos, y de repente nos quedamos sin trabajo, probablemente nuestra energía y esfuerzo se vayan del nivel 5 directamente al nivel 2, hasta que restauremos la seguridad que nos da un trabajo o una pertenencia social determinada). Es por ello que es muy recomendable evaluar que necesidades aún no tenemos cubiertas de los niveles inferiores para poder dedicar más tiempo a nuestro desarrollo personal. Hay que poner prioridades y saber reconocer que es lo que nos falta, para asentar nuestra vida sobre bases sólidas en las que los cimientos (los niveles inferiores) estén bien fijos y asegurados, de manera que podamos irnos al último piso de nuestro rascacielos a contemplar tranquilamente lo que se cuece por las alturas.

Explicación (pseudo) científica de la Ley de la Atracción

18 de diciembre de 2008

Imagino que no hay nadie que no haya oído hablar de la **Ley de la Atracción** y de todo lo que se ha creado alrededor de la misma. Con el lanzamiento de la película de “El Secreto” o “[What the bleep do we know?](http://whatthebleep.com/)” (¿“Qué rayos sabemos?”), se empezaron a generar montones de libros, artículos, programas de auto ayuda, etc., que intentan explicarnos que es la Ley de la Atracción, y cómo hacer que venga a nuestra vida todo aquello que deseamos (no es que el tema no existiera antes, es que quizá no era tan conocido por las masas). Sin entrar en creencias, cada uno tiende a creer o no en aquello que resuena con sus valores internos, y hemos de decidir por nosotros mismos que es válido o no para nuestra realidad. Así que con ese espíritu de ingeniero que uno lleva dentro (y que sale de vez en cuando), me he propuesto escribir una explicación parcialmente técnica de cómo funciona la **Ley de la Atracción según mi entendimiento actual de la misma**.

Premisas básicas

La **Ley de la Atracción** parte de la premisa básica que todo en el universo es energía en diferentes estados, vibrando a una frecuencia determinada. Poco hay que discutir aquí al respecto ya que es uno de los pilares de la física cuántica. Una roca, una flor o Saturno, todos estamos formados por esa energía, en estado más sólido o más etéreo, cada uno con su frecuencia vibratoria específica, pero siendo el mismo componente básico. Así como nuestro cuerpo físico es energía con ciertas características, nuestros pensamientos y sentimientos emiten a su vez energía a una frecuencia determinada. Cuanto más focalizado o intenso es el pensamiento o sentimiento, más directo es el haz energético creado o lanzado al exterior.

La segunda premisa es que “lo semejante se atrae”. La frase exacta es el “**like attracts like**”, que expresa en inglés el concepto exacto de que aquello que es igual, acaba por acabar junto. Aquello que eres, sientes o tienes, es lo que siempre atraes hacia ti.

La tercera premisa es que el universo es una piscina enorme de energía, o por decirlo de otra manera, un montón de plastilina de la cual somos capaces de coger un trozo y moldearla según nos interese. Es decir, existe una fuente inagotable de recursos en los cuales nuestros pensamientos dirigidos son capaces de influir.

El proceso de atracción

Desde el momento que deseamos algo hasta que aparece en nuestra vida el impulso energético pasa por diferentes estados o fases. Es importante conocerlas pues nos indican en qué punto se encuentra la materialización de nuestro deseo. El tiempo que tarda en materializarse algo que deseamos depende de muchos factores, siendo uno de los más importantes tu preparación y nivel de resonancia con el deseo esperado (la vibración a la misma frecuencia de la energía del deseo). Solo atraemos las cosas cuando estamos preparados para recibirlas, y eso es algo que puede retardar que aparezca en tu vida ese amor soñado, ese millón de euros o el chalet en Ibiza. Otro factor importante es la intensidad con la que mantenemos el deseo, no es lo mismo que nuestro “láser” mental esté 24 horas moldeando la energía universal para crear tu petición, que una vez a la semana te acuerdes de aquello que pediste y te quejes porque nunca llegue.

El impulso Alfa

Se denomina *impulso u onda Alfa* al pensamiento inicial que lanzamos cuando deseamos algo. Es la energía concentrada, el láser de nuestra mente que dispara hacia el exterior la idea que deseamos atraer hacia nosotros. Al igual que un rayo lumínico, nuestro impulso alfa tiene diferentes niveles de potencia y alcance, un deseo débil, con dudas, con ahora lo quiero ahora no lo sé, no genera más que una débil onda con el contenido energético de aquello que queremos manifestar. Un deseo fuerte, constante y seguro, es como un

⁷ <http://whatthebleep.com/>

(2008, 9)

haz directo y potente que va directo a esa piscina de energía que es el universo con la imagen del deseo a atraer.

La reflexión Beta

Una vez hemos generado nuestro deseo (consciente o inconscientemente), el universo nos responde con lo que se denomina *reflexión Beta*. Es una especie de “acuse de recibo” que nos indica que se ha recibido nuestra petición. Funciona de forma casi instantánea y sutil, de forma que no siempre nos damos cuenta. Ejemplos de esta reflexión beta es por ejemplo querer manifestar cierta cantidad de dinero y de repente nos encontramos 5 euros en un bolsillo de un pantalón viejo, o escuchamos casualmente una conversación relacionada con el tema con alguna indicación referente al deseo de incrementar el dinero. La reflexión beta no falla nunca, pero no todo el mundo sabe detectarla.

La época de calma (y progreso)

Una vez hemos obtenido el “ok” de que nuestro deseo se ha recibido, debemos mantener la “concentración” y nuestro “láser” enfocado para que la energía que enviamos forme en esa enorme “piscina” universal aquello que queremos. En este caso, la única forma de mantener nuestra energía mental moldeando constantemente nuestro deseo es por medio de “sentir” aquello que deseamos como si ya lo tuviéramos. Es decir, si quieres un coche nuevo, produce mejores resultados y en menos tiempo sentir la sensación de conducir esa maravilla mecánica, el viento de la ventanilla, los fantásticos asientos de cuero, la potencia del coche. Tu imaginación y un poco de voluntad puede hacer el resto. Sentir es más potente que pensar, contiene más energía, por ello, cuando sientes lo que quieres como si ya lo estuvieras disfrutando, es como si pusieras la potencia de tu onda energética al máximo y sintonizaras tu frecuencia interior con la frecuencia del deseo.

Es en esta fase cuando la mayoría de personas abandonan y cuando sus ondas de deseo se diluyen. Como comentaba, debes estar preparado para recibir lo que pides, y debes dar tiempo a que esto aparezca en tu realidad. La clave aquí es mantener constante el sentimiento de que ya tenemos lo que hemos pedido, y puedes hacerlo de muchas formas: visualizando, con afirmaciones, concentrándote cada día en ello, etc.

Proceso de materialización y cambio de estado

Aunque no nos demos cuenta, nuestro deseo se empezó a formar desde el mismo momento en que el universo nos envió su reflexión beta. En estos momentos aquello que deseamos se encuentra en estado energético puro y debe pasar por varios estados hasta convertirse y adecuarse al nivel energético que precisa para aparecer en nuestra realidad. Así, nuestro deseo debe concentrarse, tornarse más sólido y convertirse al nivel vibratorio y frecuencial que se ajuste al nuestro (a la vez que nosotros nos ajustamos al suyo, para que los iguales se atraigan). Una vez en este estado, ya tenemos prácticamente todo dispuesto para que la ley de la Atracción termine su cometido. Es en esta fase cuándo empezarán también a llegarte las oportunidades o indicaciones que debes tomar o hacer para encontrar tu deseo. Estas oportunidades no tienen sino la finalidad de prepararte para recibir lo que has pedido o bien para indicarte el camino hacia dónde vas a encontrarlo. Hay que estar atento y saber reconocerlas, pues las puertas que se abren, si no se cruzan, tardan tiempo en volver a abrirse.

La materialización final

Probablemente sin darte cuenta un buen día descubrirás de has conseguido aquello que deseabas y que lo tienes delante de tus narices. Esto es realmente impresionante si eres de los que por ejemplo pones objetivos en tu vida a 6 meses, 1 año y tres años. Cuando estás revisando aquello que pediste hace 1 año, te das cuenta que sin saber cómo ya se encuentra formando parte de tu vida.

En definitiva, **la Ley de la Atracción** es una herramienta muy potente para conseguir aquello que queremos, pero no es una varita mágica que hace aparecer en nuestro salón en pocos minutos nuestro deseo. Requiere constancia, demostrar que realmente estamos seguros de lo que queremos, nada de dudas y paciencia. Una

vez te haces con el método, no dudas nunca más de su eficacia, y como todas las cosas, con la práctica, cuanto mejor lo haces más rápido se notan los resultados.

Guía (im)práctica para salir de la crisis

19 de diciembre de 2008

Mucho se está hablando en los últimos meses sobre la **crisis económica**, recesión, desaceleración, etc., que está sufriendo la economía mundial. Mientras el gobierno da sus propias recetas que en realidad no parece muy seguro que vayan a tener mucho impacto, yo creo que la solución está en manos de cada uno de nosotros aplicando una sencilla receta (resultado de varios masters en fiscalidad): esta **guía (im-)práctica para salir de la crisis**.

El truco está en seguir estos “**sencillos**” pasos, con los que podrás conseguir que por mucha tormenta que haya en los mercados internacionales, a ti no se te despeine ni un pelo.

1. Cancela tus deudas: Dicen algunos entendidos que toda crisis de esta magnitud está provocada para el interés y beneficio de unos pocos. Cuando las cosas van muy bien en general, no hay nada mejor para el elitista grupo de consorcios y compañías que controlan el mundo que provocar una crisis planetaria, haciendo caer en picado el valor de miles de otras empresas, para así poder adquirirlas a precios irrisorios y hacerse con más poder y con más control.

Sean empresas o sean bancos, que en vez de seguir dando dinero en forma de créditos e hipotecas deciden “recaudar” fondos, no hay nada para los grandes grupos empresariales como acumular beneficios a costa de la gran masa, el populacho, los currantes. Si no hay dinero para prestar hay que sacarlo de algún sitio, es decir, reclamando todos y cada uno de los préstamos solicitados o embargando aquellos activos (casas, edificios, terrenos, etc.). Resultado, que al final de la crisis, los que tenían ya mucho tendrán mucho más y controlarán aún más la distribución de riqueza del planeta. Por eso, **la primera medida** para salir de la crisis es **no tener deudas**. Paga tu hipoteca y tus tarjetas de crédito y no debas nada a bancos y demás.

2. Libertad financiera: Tu dinero debe **trabajar para ti**, en vez de tu trabajando para tu dinero. Ahora que las bolsas de todo el planeta están bajo mínimos, cayendo semana si semana también, es posible que veamos muchas compras de unas empresas por otras (las que han provocado la caída, según dicen) y es un buen momento para invertir a largo plazo.

Yo no soy un entendido en bolsa, pero observando que la cotización de muchas acciones se está desplomando bastante rápido, seguro que hay quien va a aprovecharlo para comprar barato y dentro de uno o dos años vender caro. Si tienes una empresa, compra activos, utiliza los beneficios antes de impuestos para incorporar a tu patrimonio elementos que sigan generando beneficios por si solos. Si eres un particular, quizás sea una buena idea invertir en cosas como el oro u otros metales, que tienen un alto valor por si solos independientemente de cómo vaya la economía. Segunda **medida: pon tu dinero a trabajar para ti**, compra activos que generen o puedan generar más beneficios.

3. Mens Sana in Corpore Sano: Los precios de muchos alimentos aún están por las nubes a pesar de las últimas bajadas de precio. Encima seguro que tarde o temprano nos cae una masiva campaña de marketing para que consumamos más alimentos importados de vete a saber dónde, artificiales o transgénicos (genéticamente modificados), que son más bonitos, más baratos y duran más. Compañías como Monsanto se están poniendo las pilas para hacer fortunas con sus transgénicos a nivel global, y solo nos faltaba que empezáramos a consumir alimentos creados en unos laboratorios, sea lo que sea que quieran hacernos creer de los beneficios para nuestra alimentación. Una población con una salud mediocre es una población que no se preocupa por otras cosas y que tendrá muy difícil tomar decisiones acertadas o protestar contra las medidas que nos quieran imponer aquejados por nuestro estado físico. **Tercera medida: hazte un huerto** y cultiva tus tomates y patatas. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerá.

4. Independencia energética. Con los Estados Unidos intentando controlar el petróleo del Golfo, Rusia explorando el ártico para conquistarlo y extraer los yacimientos del subsuelo, y otros países exportadores reduciendo su producción para volver a poner el precio del crudo por las nubes (especuladores de por medio, quien se cree que ahora que nos cuesta ni 40\$ el barril nos van a dejar seguir así), o nos movemos en bici o nuestra economía se va a resentir cada vez más. Por si fuera poco, en cuanto vuelva a subir el petróleo, todos los derivados del petróleo también se encarecen, así como la electricidad, gas, etc. **Reducir nuestra**

dependencia energética nos hace más libres. Cuarta medida: instálale placas solares en casa y muévete con transportes urbanos o en bici. Reduce tu dependencia del petróleo.

5. Desinformación masiva. Si quieres dormir más tranquilo, **no veas la tele.** Si no lo has notado, el 90% de la programación de cualquier cadena no tiene más objetivo que mantener a la gente en un estado pasivo, preocupados o incitando al consumismo. Además, teniendo en cuenta que casi todas las noticias provienen de las mismas fuentes (grandes grupos mediáticos y agencias de noticias que en el fondo pertenecen solo a unos pocos), prácticamente solo nos enteramos de lo que quieren que nos enteremos. Deja de tragar 20 minutos de publicidad cada 5 minutos de contenido basura y **ponte a leer**, y si además quieres entender la influencia de los medios de comunicación, lee autores del estilo de **Noam Chomsky, Naomi Klein o David Icke**, y verás cómo cambia tu percepción de las noticias. **Quinta medida:** Lee más libros y mira menos la tele, dormirás mejor y más relajado.

En definitiva, que esta **(im-)práctica guía** sobre cómo salir de la crisis se resume en pocas palabras: **libertad financiera y económica, alimentación sana, reducción de la dependencia energética y pasar de la desinformación masiva y actitud pasiva al conocimiento veraz de la realidad.**

Yo no dije que esto era una receta mágica, solo una guía poco práctica para salir de la crisis planetaria.

(2008, 11)

The Last Hour of Ancient Sunlight

22 de diciembre de 2008

He terminado recientemente un libro, en inglés, llamado “**The last hours of ancient sunlight**”, algo así como “las últimas horas de la antigua luz solar”. Aunque la traducción del título no es del todo correcta, el libro va sobre cómo estamos destruyendo nuestro planeta y todos los recursos naturales que tenemos en él, sobre todo como el petróleo que nos queda, que según el autor no va a durar más de un par de generaciones, puede provocar todo tipo de conflictos y calamidades, además de escasez de alimentos, recursos naturales, etc.

La cuestión es que el libro no tiene un tono alarmista de “todo está perdido” sino que expone con hechos y argumentos y estudios científicos cómo funciona el ecosistema natural, los cambios climáticos, etc. y al final del libro nos da algunas soluciones, la más importante de ellas, el cambio de conciencia en todo el planeta para salvar lo que queda. Habla de todo, de cómo la extracción de petróleo que sustenta el crecimiento de la humanidad se está acabando (aunque en retrospectiva, y habiendo aprendido sobre el origen mineral del petróleo esto está por discutir), de cómo los recursos de agua potable se están acabando (que nos lo digan en Barcelona con la sequía que tuvimos el verano pasado), de cómo los árboles que quedan en el planeta ya no pueden mantener la atmósfera limpia y el ciclo de lluvias funcionando, etc. Explica cómo los alimentos básicos van a seguir subiendo ya que cada vez será más caro producirlos (por falta de agua y por el aumento de la población, mucha demanda y poca oferta) y como todo esto puede llegar a hacer que la mayor parte del mundo pase más hambre de la que ahora se pasa en algunos países. A veces leyendo estas cosas me da la impresión que me han sacado de una realidad y me han abierto la ventana a otra para la cual no todo el mundo está preparado.

Hace poco decían las noticias que Naciones Unidas y su programa mundial de alimentos están teniendo problemas para encontrar y almacenar alimentos como maíz y arroz, ingredientes básicos en la dieta de medio planeta, ya que su precio y la especulación hacen que su escasez empiece a notarse cada vez más.

A mí lo que más me impacta, es que todo esto solo es noticia de vez en cuando y no es una alarma presente en nuestra realidad cotidiana. Es decir, que si no buscas información por tu cuenta de forma muy específica, la mayoría de la sociedad vivimos en una burbuja de desinformación total sobre la realidad global del estado del planeta en el que vivimos, lo cual no es de extrañar, ya que el 99% de los medios de comunicación pertenecen a los grandes grupos empresariales que a su vez controlan todo tipo de industrias relacionadas con temas de los que mejor no informar a la población. En realidad lo que me indigna es que si analizamos la información que se nos da por televisión, y lo que uno encuentra indagando por otros lados (como este tipo de libros) es como si viviéramos en dos realidades distintas.

Europa y el resto de los países desarrollados vivimos en una burbuja, el resto del planeta tiene una realidad diaria extremadamente diferente y muchísimo más difícil que la nuestra. Y lo peor de todo es que sin la explotación por nuestras empresas de esos países, nosotros no podríamos vivir como lo hacemos. La primera vez que alguien me dijo eso fue en Indonesia, no como reproche, sino como alguien que me contaba una realidad de la cual yo no era consciente.

El libro es más que recomendable a todo el mundo, quizás nos abra la mente a otra realidad bien distinta a la que creemos tener. Nuestro trabajo ahora es concienciarnos más de esta realidad y buscar formas de conservar lo que queda del planeta, aunque muchos dicen que llevamos ya varias décadas de retraso para salvar lo que queda.

Encontrar tu profesión ideal expresando tus talentos

23 de diciembre de 2008

Descubrir y potenciar tus **talentos y habilidades innatas** es algo que todos consideramos extremadamente importante para nuestro desarrollo personal. Saber para qué valemos de forma natural es algo que podemos averiguar a través de herramientas como los Talentos de Gallup, por ejemplo, y que nos devuelve, de una lista de 34 posibles habilidades, aquellas 4 o 5 en las que destacamos por encima de las otras.

Un talento es un concepto

Los principales talentos o habilidades innatas de cada uno no pasan de ser un conjunto de características personales y formas de hacer las cosas que nos hacen buenos en ese aspecto determinado. Pero un talento sin una especificación práctica no deja de ser un concepto o un saber ser en un campo determinado que es aún demasiado genérico para permitirnos producir resultados prácticos de su aplicación en nuestra vida. Quedarnos tan contentos con la selección de nuestros talentos y no encontrar el canal adecuado para expresar los mismos es casi tan inútil como no hacer nada.

Descubrir que eres un portento en “comunicación” pero no saber cómo ponerlo en práctica nos deja igual de estancados que no saberlo, y de ahí la necesidad de dar un paso adelante para lograr encontrar el canal adecuado a cómo somos y que hacemos.

Encuentra los posibles canales

La puesta en práctica de una habilidad puede tomar diferentes formas, y aun cuando todas estén relacionadas con algo en lo que somos buenos, no todas nos resultaran igual de interesantes como para convertirla en el vehículo principal de la expresión de lo que somos. Explorando por ejemplo todas las posibles aplicaciones de un talento como la comunicación podemos encontrar trabajos o actividades tan dispares como:

- Periodista
- Escritor
- Blogger
- Presentador
- Profesor
- Conferenciante
- Psicólogo
- Coach
- ...

A pesar de que podamos ser buenos comunicando, no vamos a funcionar igual de bien en todas esas profesiones por igual, ya que de otros muchos factores depende que nos sintamos a gusto o no en ellas. Nuestro carácter incluye otras facetas que decantarán y limitarán nuestra selección a probablemente un máximo de dos o tres opciones de la lista anterior.

Combinando para encontrar tu profesión ideal

Si tienes ya claro cuáles son tus tres o cuatro habilidades principales, te recomiendo que subdividas cada una de ellas en 6 o 7 aplicaciones/profesiones prácticas que puedas encontrar tal y como hemos hecho con el ejemplo anterior. Para cada uno de tus talentos, escoge solo las tres actividades que más te atraen y te gustan, de forma que en total tengas unas 15. Comprueba si alguna se repite o es muy similar, de forma que puedas ver claramente que en esta profesión puedes aplicar dos o más de tus talentos. Ves reduciendo paulatinamente, agrupando aquellas que puedan ser complementarias o parecidas, o ejecutarse en paralelo si es necesario (es decir, quizás puedas ser periodista y blogger a la vez, pero quizás ser profesor y presentador no te sea tan fácil de compaginar).

El objetivo es que llegues a encontrar uno o dos canales de expresión principales de todo tu potencial, aquellos que más se adecuan a absolutamente todo lo que sabes y te gusta hacer. Quizás tu gusta dar a

(2008, 12)

conocer tus ideas, pero no quieres ni oír hablar de sentarte todo el día delante de un ordenador a escribir un libro, sino que tus dotes de comunicación están orientados a ponerte delante de un público y hacerles reír cada día en un show cómico. Si no consigues sacar en claro tu canal de expresión ideal, nunca te plantearás que realmente dónde más feliz serás será encima de ese escenario, y por muchos libros que pretendas escribir, es probable que acabes dejando todos en el primer capítulo. Quizás por el contrario te gusta tanto escribir que te pasarías horas dándole al teclado, pero no tienes paciencia para hacer llegar tu trabajo al mundo, de forma que ser escritor no te vale como canal de expresión, por lo que un libro puede tardar en verse publicado. En este caso trabajar en un periódico digital o como blogger te haría mucho más feliz.

Un ejemplo práctico

Personalmente “comunicar” es uno de mis puntos fuertes, así como la inquietud por estar siempre aprendiendo, motivar a otros a que consigan sus objetivos, la organización y la iniciación de nuevos proyectos (estos vienen todos de mí trabajo personal). La combinación de todos estos factores y el desglose anterior me ha llevado a buscar una aplicación práctica que cumpla criterios de inmediatez a la hora de expresarme, flexibilidad y libertad de acceso a la información que necesito y facilidad para dar rienda suelta a la necesidad de crear. Juntando todo en uno, surgieron mis seminarios de desarrollo personal y profesional, sobre todo este que veis de [Cómo Encontrar tu Propósito en la vida](#)⁸, a través del cual ayudo a la gente a re-orientar su carrera profesional y su vida personal y aprender cómo vivir de lo que realmente disfrutan haciendo. En este caso, estos cursos se han convertido en el canal ideal de todo lo que soy. No fue fácil llegar aquí, pero empezó como cualquiera de nosotros puede empezar, tal y como decía al inicio de esta entrada. Encuentra tus puntos fuertes, y luego ponte a trabajar en ellos hasta que definas la mejor forma de expresar todo lo que tu interior puede dar a este planeta. La sociedad te está esperando, ¿vas a privarnos de ti?

⁸ <http://emedt.net/la-escuela/bsqueda-y-puesta-en-prctica-del-proposito-y-la-misin-en-la-vida/>

Los arquetipos del Ego

26 de diciembre de 2008

Tratar de determinar qué es exactamente el **Ego** y como nos afecta e influye en nuestro día a día es una discusión eterna en sí misma. Nuestra personalidad, compuesta por múltiples facetas y subcaracteres, es una compleja malla de sensaciones, pensamientos, comportamientos, miedos y todo tipo de emociones. Cada uno de nosotros, en todos y cada uno de los momentos de nuestra vida, nos vemos obligados a sacar una parte que nos sirva para “gestionar” o manejar aquella situación en la que nos encontramos. Sea nuestro “yo” valiente, nuestro “yo” sabio, nuestro “yo” consejero, a veces no nos damos cuenta de esos subcaracteres que predominan con fuerza en nosotros y que afloran según las circunstancias. Todas esas vocecitas internas y diferentes que escuchamos en nuestra cabeza se pueden denominar “**los arquetipos y caretas del ego**”, en referencia al trabajo que realizó Jung con los arquetipos de la humanidad, definiendo varios roles “universales”. ¿Quieres averiguar en qué grado se presentan en ti estos diferentes arquetipos? El test que tienes a continuación nos ayudará a ello.

Antes de empezar, unas líneas sobre el objetivo global. Cada voz interior, cada subpersonalidad, nos aleja y nos mantiene apartados de sentirnos centrados, estables y alerta en la vida, de ser simplemente la esencia de lo que somos. Este ejercicio y las revelaciones que puedan producirte han de servir para observarnos a nosotros mismos y darnos cuenta como influncian y dirigen nuestras vidas. ¿Es tu “yo” miedoso tu principal respuesta a los avatares de la vida? ¿Te controla este sub-ego o lo controlas tú?

Indicaciones

a) Has de indicar como de exacta es la frase o situación con referencia a tu carácter, de forma que:

- 1- Casi nunca me describiría así
- 2- Raramente me describiría así
- 3- A veces puedo describirme así
- 4- Normalmente me describo así
- 5- Casi siempre me describo así

b) Responde rápidamente, tu subconsciente y tu primera reacción es casi siempre la mejor respuesta de verdad.

c) No te saltes ninguna línea, ya que podría invalidar los resultados del test. Si no estás seguro, responde como mejor creas y sigue adelante.

Preguntas

1. Recojo información sin hacer juicios sobre la misma
2. Me encuentro desorientado por tanto cambio en mi vida
3. El proceso de mí curación personal, me permite ayudar a curar a otros
4. He fallado a otras personas.
5. Me siento seguro.
6. Pongo mis miedos a un lado y hago lo que es necesario hacer.
7. Pongo las necesidades de otros por delante de las mías propias.
8. Intento ser autentico sin importar donde me encuentro.
9. Cuando la vida se estanca, me gusta sacudirla un poco.
10. Obtengo satisfacción cuidando de los demás.
11. Los demás me ven como alguien divertido.
12. Me siento sexy.
13. Creo de verdad que las personas no tratan de herirse unos a otros.
14. Cuando era niño, no me cuidaron o me sentí como una víctima de las circunstancias.
15. Dar me hace más feliz que recibir
16. Estoy de acuerdo con la frase: Es mejor haber amado y perdido que nunca haber amado en absoluto
17. Abrazo la vida en su totalidad.
18. Mantengo un sentido de perspectiva viendo las cosas a largo plazo

(2008, 13)

19. Estoy en el proceso de crear mi propia vida.
20. Creo que hay muchas buenas formas de mirar la misma cosa
21. No soy más la persona que creía que era.
22. La vida es una tristeza tras otra.
23. La ayuda espiritual cuenta en mis logros.
24. Encuentro que es más fácil hacer cosas para otros que hacer cosas para mí mismo.
25. Encuentro plenitud a través de las relaciones
26. Las personas vienen a mí en busca de consejo y dirección.
27. Temo a aquellos con autoridad.
28. No me tomo las reglas seriamente
29. Me gusta ayudar a la gente a conectar unos con otros.
30. Me siento abandonado.
31. He conseguido grandes logros algunas veces con la sensación de no haber hecho ningún esfuerzo
32. Tengo madera de líder.
33. Busco formas de mejorar como persona.
34. Puedo contar con otros para que cuiden de mí .
35. Prefiero estar al mando de las cosas
36. Intento encontrar la verdad detrás de las ilusiones
37. Cambiando mis pensamientos internos cambia mi realidad exterior.
38. Desarrollo recursos, humanos o naturales.
39. Estoy dispuesto a aceptar riesgos personales a cambio de defender mis ideales
40. No puedo quedarme sentado y ver algo mal sin cuestionarlo.
41. Busco ser objetividad.
42. Mi presencia es a menudo una herramienta para el cambio.
43. Disfruto haciendo reír a la gente.
44. Uso la disciplina para alcanzar objetivos.
45. Siento cariño hacia la gente en general.
46. Soy bueno descubriendo los talentos de cada uno y asignando las tareas que mejor van con ellos.
47. Es esencial para mí mantener mi independencia.
48. Creo que todo el mundo y todas las cosas en el mundo están interconectadas.
49. El mundo es un lugar seguro.
50. Personas en las que he confiado me han fallado.
51. Me siento hiperactivo
52. Dejo ir las cosas que ya no me sirven
53. Me gusta animar a la gente que es demasiado seria.
54. Un poco de caos es bueno para el alma.
55. Mi sacrificio para ayudar a otros me ha hecho una persona mejor.
56. Soy calmado.
57. Me enfrento a las personas ofensivas.
58. Me gusta transformar situaciones.
59. La llave del éxito en la vida es la disciplina
60. La inspiración me llega fácilmente
61. No vivo de acuerdo a las expectativas que tengo para mí mismo
62. Tengo la sensación de que un mundo mejor me espera en algún otro lugar
63. Asumo que las personas que voy conociendo son de confianza.
64. Estoy experimentando la forma de transformar mis sueños en realidad.
65. Sé que mis necesidades serán cubiertas.
66. Tengo ganas de romper algo.
67. Intento manejar las situaciones con el objetivo en mente de obtener el mayor beneficio para todos.
68. Me cuesta decir no.
69. Tengo muchas más ideas que tiempo para llevarlas a cabo
70. La hierba es siempre más verde en algún otro lado.
71. Gente importante en mi vida me han fallado.
72. El hecho de buscar algo es tan importante para mí como encontrarlo

Y bien, hasta aquí hemos llegado, en la próxima entrada os digo como evaluarlo.

Evaluación de los arquetipos del Ego

29 de diciembre de 2008

Si ya habéis hecho el [test sobre los arquetipos del Ego que vimos en la entrada anterior](#)⁹, imagino que estaréis deseosos de comprobar sus resultados. Seguid las instrucciones siguientes para calcular correctamente el valor de cada arquetipo.

A continuación, veréis que bajo el nombre de cada uno hay varios números de 6 de las preguntas del test anterior. Lo que debéis hacer es transferir vuestros resultados desde el test hacia donde toque. Por ejemplo, si tu respuesta para la pregunta 17 fue 5 (casi siempre), pon un 5 a lado del número 17, que está dentro del grupo del arquetipo “Inocente”. Cuando tengas todos los valores transferidos, haz la suma total de cada uno de los arquetipos, para obtener un único valor (que estará entre 6 y 30) para cada uno de ellos.

Cuando hayas completado todo, quizás te interese hacer una representación gráfica con Excel o a mano, para que puedas ver los resultados de tu situación personal.

Inocente 5 13 34 49 63 65	Amante 12 16 17 25 29 45	Dirigente 26 32 35 38 46 67
Huérfano 14 22 27 30 50 71	Destructor 2 4 21 52 61 66	Sabio 1 18 20 36 41 56
Guerrero 6 39 40 44 57 59	Creador 8 19 31 60 64 69	Loco 9 11 28 43 53 54
Cuidador 7 10 15 24 55 68	Mago 3 23 37 42 48 58	Buscador 33 47 51 62 70 72

Recuerda que no existe un arquetipo mejor o peor que otro. Cada uno tiene sus propias características, cualidades y lecciones valiosas. Observa especialmente cuales son los que tienen un valor más alto. Estos arquetipos indican, basándonos en el test que has hecho, que sub-egos están más activos y presentes en tu vida. Luego observa los que menos puntos han obtenido (normalmente menos de 15). Estos arquetipos normalmente están reprimidos, o has decidido ignorar esta sub-faceta de tu carácter. Si tienes realmente muy pocos puntos en uno de ellos, es posible que tengas una aversión (consciente o inconsciente) hacia lo que representa. Prometo poner en los próximos días una explicación más o menos detallada de cada tipo de subpersonalidad. Ahora es tiempo de reflexión interna vuestra en lo que hayáis podido descubrir de vuestros sub-egos.

⁹ Cfr. 2008, 13: Los arquetipos del Ego

Descripción de los arquetipos del Ego

30 de diciembre de 2008

Completando la serie de tres entradas sobre los arquetipos del ego vamos a hacer un pequeño resumen de las características principales de cada uno de ellos, simplemente como guía de los rasgos más importantes de nuestras subpersonalidades que afloran cuando uno de estos arquetipos toma el control de nuestra vida. Si no viste las dos primeras entradas, [aquí tienes el Test¹⁰](#) y [aquí tienes las indicaciones para puntuarlo¹¹](#).

Inocente. El inocente nos ayuda a crear nuestra imagen, la máscara que lucimos ante el mundo, nuestra personalidad y rol social. Aunque esta imagen carezca de profundidad y complejidad, nos proporciona, a nosotros y al resto de personas, una especie de sentido sobre quiénes somos y que puede esperarse de nosotros. Es la pregunta que hacemos a todo niño: ¿Qué vas a ser cuando seas mayor? Como adultos, nos identificamos con los trabajos que hacemos y con nuestro estilo de vida. El inocente interior que llevamos con nosotros quiere ser amado y ser parte de las cosas. Quiere pertenecer, encontrar su lugar, sentirse reconocido, a veces por las buenas, a veces por las malas.

Huérfano. El Huérfano es el cínico, la personalidad que ve cual de nuestras cualidades debe sacrificar o esconder para representar el papel del inocente, para que le acepten. Es la parte de nuestro ser interior que aprende a reconocer y evitar situaciones que probablemente puedan dañarnos. Trata de protegernos de sentirnos abandonados, heridos o víctimas. Para ello, se vale incluso de tretas o conocimiento que a nivel consciente no sabemos ni que lo poseemos, por lo que se convierte en un valioso defensor de nuestro bienestar a ultranza, negando a veces la posibilidad de nuevas experiencias por miedo a no salir bien parado de ellas.

Guerrero. El Ego quiere que sus necesidades sean satisfechas, pero además se preocupa de “cómo” van a ser satisfechas. El Guerrero de nuestro interior ayuda en esta tarea. Cuando el guerrero actúa estrictamente en términos de nuestro interés personal, está ayudando a desarrollar el ego, blandiendo nuestra espada para cortar todo aquello que pueda amenazar la supervivencia del cuerpo, y nuestra integridad.

Cuidador. Esta subfaceta nuestra desarrolla un sentido moral y de responsabilidad por el cuidado y bienestar de otros. Se preocupa por cómo se encuentran los demás, además de nosotros mismos, y no solo por las personas en sí, sino por el bien global de la humanidad. Tiene la habilidad de sacrificarse por un bien mayor común para muchas personas.

Buscador. Este subcarácter busca la iluminación y la transformación interna, pero inicialmente está muy controlado por el pensamiento de nuestro ego. El buscador piensa que todo gira alrededor de ser mejor, conseguir más, tener éxito, perfección. El viaje del buscador requiere coraje para romper las barreras de lo desconocido y lanzarse en su búsqueda y exploración.

Destructor. Es nuestra subpersonalidad que abre la puerta al reprimido Huérfano. Huele el tesoro de la cueva, pero no lo puede ver. Es el rebelde sin causa porque bajo la influencia del ego solo lo material importa, así que destruye todo aquello que no le conviene o no entiende, como modo de protegerse de posibles amenazas.

Amante. El Amante quiere unificar cosas, es el símbolo de la unión sagrada, con el yo superior, con el amor, con el universo. Influenciado por el ego busca sin embargo este amor en el mundo exterior, olvidando a veces el amor por uno mismo, hacia adentro. El amante es el soñador de un mundo mejor, algún día, en algún sitio.

Creador. El creador nos ayuda a despertar la semilla de nuestra identidad genuina, nuestro ser más profundo. Crea muchos proyectos e ideas, tiene la fuerza de lanzar sin parar nuevas cosas, pero también muchas veces encuentra su energía dispersa en demasiados sitios, convirtiéndose más en cargas e

¹⁰ Cfr. 2008, 13: Los arquetipos del Ego

¹¹ Cfr. 2008, 14: Evaluación de los arquetipos del Ego

insatisfacciones. El creador es nuestra potencia e iniciativa para sacar de nosotros lo mejor de nosotros mismos y convertirlo en realidad.

Dirigente. El dirigente se asocia con la creación del orden y el mantenimiento de las reglas. Su función principal es la de organizar, poner paz, unificar y armonizar su alrededor. Este subcarácter del ego es una especie de Rey Arturo de la Mesa Redonda, siempre encargado de que todo esté en perfecto orden y estado.

Mago. El Mago es el elemento que continuamente transforma y cura a nuestro yo interior cuando las cosas se vuelven demasiado rígidas. Actúa como un agente de regeneración y renovación, tanto para el mismo como para los demás. Es la parte de nuestro carácter que puede integrar la parte oscura del Huérfano y transformarla en energía útil.

Sabio. El Sabio es la parte de nuestra psique que puede ser experimentada en estados meditativos con nuestro yo interior. Observa nuestros pensamientos y sentimientos, pero no se identifica con ellos, de forma que el Sabio nos ayuda a ver que es realmente importante en nuestra vida y trascender esas pequeñas cosas que nos distraen de nuestro ser interior más puro. Cuando dejamos de enfrentarnos a la verdad, es cuando podemos ser libres.

Loco. El loco es el elemento de nuestro carácter que representa la multiplicidad de la conciencia. Como el bufón de la corte, el Loco se ríe del rey y de todos aquellos alrededor suyo, arrebatándoles el poder y haciendo que las cosas pierdan su sentido rígido. El Loco nos enseña que la mayoría de las veces solo estamos expresando una de nuestras facetas, o máscaras, de la lista de arquetipos, pero casi nunca nuestro yo verdadero. El Loco es así la avanzadilla de este yo verdadero, nos enseña a reírnos de nosotros mismos, a no tomar nada excesivamente en serio y nos muestra el camino hacia dónde encontrarnos realmente.

Como podéis ver, somos muchas personalidades a la vez, tenemos muchas máscaras (más de estas explicadas de forma generalizada). El hecho de saber reconocerlas cuando están usurpando a nuestra verdadera personalidad es lo que nos permite desenmascarnos y poner a nuestro Ego en su sitio, es decir, no dejar que tome control de lo que somos y hacemos. Nuestro ego es realmente un programa de gestión de nuestra psique que toma mil caras distintas, pero no somos nosotros. No lo confundas y aprende a reconocerlo, descubrirás toda una fachada que se cae de repente y que te muestra las cosas desde otra perspectiva.

ARTÍCULOS

2009

Sincronicidad

5 de enero de 2009

Denominado por la mayoría de las personas como “**casualidades**”, la sincronicidad es el principio que rige esa serie de circunstancias y acontecimientos que nos pasan en el momento justo, en el lugar idóneo, en la situación perfecta.

Cuando sin saber por qué las cosas nos llegan cuando las necesitamos, nos encontramos con alguien que nos resuelve un problema cuando acabamos de pensar en él, o aparece la puerta abierta perfecta para el siguiente paso tras haber completado el anterior, eso es la **sincronicidad**. La sucesión de acontecimientos sincronizados en pos de un objetivo marcado, consciente o inconsciente, que tachamos de casualidades porque nos sorprende que todo esté ocurriendo de forma tan perfecta y lineal.

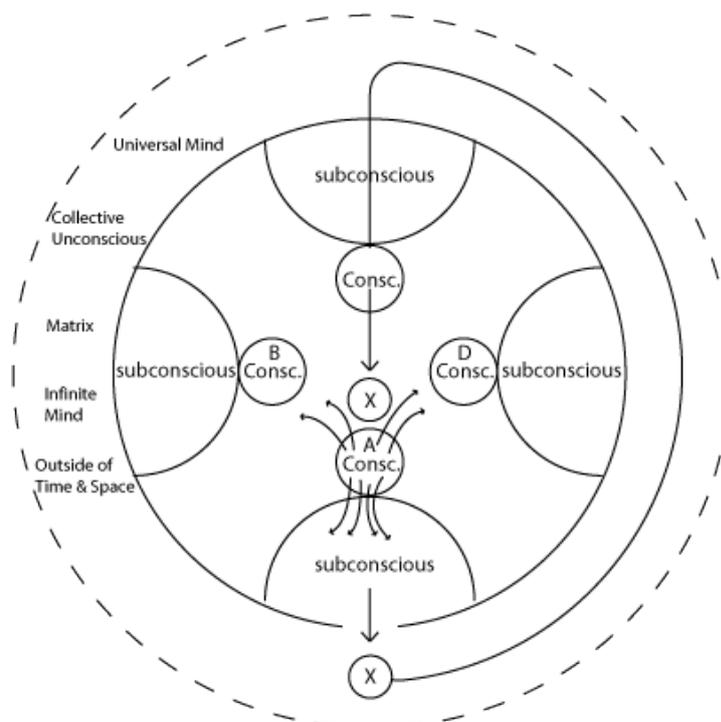
Ejemplos de sincronicidad

La sucesión de acontecimientos que llegan a nosotros en el momento en que necesitamos que lleguen es infinita. Si estamos dándole vueltas a un tema que nos preocupa y de repente un amigo nos deja un libro de forma totalmente espontánea que nos proporciona la información buscada, si queremos conseguir un determinado objeto y oyes una conversación entre dos personas hablando de la tienda en la que acaban de traerlo, si resulta que estamos pensando secretamente en cambiar de trabajo y un compañero comenta que ha oído que en la empresa tal buscan alguien, etc. Todo aquello que marcamos como casualidad forma parte del mundo de la sincronicidad.

¿Cómo funciona?

La sincronicidad tiene una analogía con lo que explicamos no hace mucho del funcionamiento de la ley de la atracción. Como decía Paulo Coelho en El Alquimista: “*cuando deseas algo, todo el universo conspira para que lo consigas*”. El modelo siguiente, descrito por Aaron Murakami, nos puede ayudar a comprenderlo mejor:

Murakami's Model of Synchronicity



© 2006 - Aaron Murakami - All Rights Reserved

(2009, 1)

Este modelo se basa en tres factores: **nuestro pensamiento consciente, nuestra mente subconsciente y la mente inconsciente colectiva**. El pensamiento consciente es el conjunto de nuestra actividad mental diaria, la mente subconsciente es nuestra mente automática de la que no somos conscientes, la que absorbe todos los datos que le llegan sin discriminar y ejecuta sus propios procesos lógicos de razonamiento. Es también el mediador entre la mente consciente y el inconsciente colectivo. Finalmente, el inconsciente colectivo es la mente infinita que contiene toda la información en el pasado, presente y futuro de todas partes, de todas las personas.

Si nos fijamos en el diagrama, vemos que hay cuatro personas (A, B, C, y D). “C” no está indicado como tal, pero es la persona en la parte superior del diagrama. Los semicírculos son las mentes subconscientes y el círculo externo es la mente colectiva, conocida por muchos nombres en las diferentes filosofías, literaturas y religiones. Finalmente, la línea de puntos exterior indica que no existe frontera para la mente colectiva, abarca todo y a todos sin excepción.

Bien, veamos. Si la persona A tiene un deseo X, su pensamiento “normal” es obviamente consciente del deseo. Por ejemplo, digamos que el deseo es un coche específico: un Honda Accord con 100.000 kilómetros y por menos de 2000 euros. Además, queremos que sea de color azul. La mente subconsciente de A toma este deseo X y lo implanta en la inconsciencia colectiva. X no sólo representa el deseo total sino además cada detalle en el cual se pueda descomponer nuestra petición. De forma paralela, la mente subconsciente de cada ser humano está continuamente explorando activamente la inconsciencia colectiva buscando cualquier cosa con la cual resuene, es decir, cuya frecuencia vibratoria sea la misma que la del deseo expresado.

Pongamos ahora que la persona C tiene este Honda Accord. Tiene casi 110.000 kilómetros y lo quiere vender por 1950 euros, y además es azul marino. El subconsciente de C detecta el deseo del subconsciente de A, y se fija al mismo. En estos momentos, ambas mentes están enganchadas.

Ahora, ¿cómo ejecutar la sincronicidades necesarias para que el coche pase de C a A?

Las mentes subconscientes de A y C influenciarán el pensamiento consciente de sus respectivas personalidades para hacer aquello que sea necesario para A y C que graviten el uno hacia el otro. Sabiendo que C quiere vender el coche y que ha puesto un anuncio en el sitio tal, A influenciará a su mente consciente para que se acerque a mirar ese anuncio, como si fuera una idea implantada en la cabeza de A que aparece de repente. Es probable que A este mirando coches en decenas de lugares a ver si encuentra lo que busca, pero su mente subconsciente le está intentando guiar hacia un lugar determinado donde sabe que está lo que desea. Cuando A hace caso de esa idea que le vino a la cabeza, y se va a ese lugar, tachán, el anuncio del coche de sus sueños está allí colgado. Vaya casualidad, ¿no? pensará A :-).

En realidad, esto que parece tan fácil, y que podemos dar por un modelo válido de funcionamiento, depende en gran medida de dos cosas: cuanta “potencia” tenía nuestro deseo cuando fue emitido y creado por nuestra mente subconsciente para que la mente colectiva lo detectara, y otras mentes pudieran “leerlo”, y cuanto caso hacemos a las “ideas” que nos vienen a la cabeza de repente cuando queremos conseguir algo.

¿Por qué a mí no me parece funcionar?

Es más que probable que si no crees en la sincronicidad sea por dos motivos, o bien nunca haces caso de tus “revelaciones” o “intuición” interior y por tanto nunca persigues esas pistas que podrían llevarte a conseguir tus deseos, o bien como explicamos en el [post de la Ley de la Atracción¹²](#), no emites lo que quieres con la suficiente potencia para que sea captado por el resto. Además, también es probable que si te funciona, te funcionará cada vez mejor, pues como todo proceso requiere de práctica, y cuanto más validas tus intuiciones, las persigas y veas como te van produciendo resultados, más fácil le será a tu subconsciente atraer hacia ti las circunstancias que te permitan conseguir los deseos de tu pensamiento consciente.

¹² Cfr. 2008, 9: Explicación (pseudo) científica de la Ley de Atracción

Lee, escribe y enseña: pasos para convertirse en gurú

8 de enero de 2009

Dice un antiguo refrán (en inglés)

*To read is to learn, to remember
To write is to absorb, to improve
To teach is to master*

Muchos de nosotros aspiramos a ser reconocidos por una serie de habilidades o conocimientos en algún campo específico. Quien más quien menos sueña con ser el “gurú” (en el buen sentido del término) de su especialización, la persona de referencia en su campo, su nicho de mercado, aquel al que todos citan cuando hablan de algún tema concreto. Convertirnos en expertos, gurús o especialistas de un área de conocimiento requiere que desarrollemos nuestra habilidad particular en detalle, que adquiramos experiencia, que la dominemos, que la hayamos vivido y comprendido en primera persona. Nadie se puede erigir en experto en algo si antes no ha demostrado que realmente lo es.

Cada habilidad o conocimiento que deseamos dominar ha de pasar necesariamente por una serie de etapas de maduración hasta que lo tenemos tan asimilado y empapado que ya forma parte de nosotros y de nuestro subconsciente. Adquirir esa nueva habilidad o conocimiento, desarrollarla, mejorarla y dominarla es un proceso que puede ser más o menos largo, dependiendo de cuanto nos apliquemos a su integración y aprendizaje, pero es inevitable que pasemos por él.

Leer

Todos hemos pasado por una época de estudiantes en la que nos tragábamos un libro de texto tras otro. Es uno de los métodos más normales para aprender algo nuevo: leer un libro, un estudio, un periódico, un manual. La mayoría de nosotros aprendemos bien leyendo, obtenemos información que asimilamos. Guardamos datos en nuestro interior, conceptos, los procesamos. Leyendo ponemos las bases para el aprendizaje de algo nuevo. Es la primera etapa de adquisición de conocimiento, pero también es común sin embargo que nos quedemos en ella tras la finalización de la lectura. Los “expertos” que solo han leído cosas y hablan de ellas se descubren por la falta de orden y claridad en los diferentes conceptos asimilados. Es el estudiante que vomita lo memorizado, o la presentación de un tema que nos hemos aprendido la noche anterior o el profesional que se vende a sí mismo con tan solo un par de libros leídos a sus espaldas.

Escribir

El siguiente paso de nuestro camino a ser un gurú pasa por aprender a poner por escrito los conocimientos obtenidos. Escribir sobre algo que hemos aprendido nos obliga a reflexionar, a ordenar ideas, a resumir y a asimilar. Escribiendo sobre un tema mejoramos nuestra capacidad de entendimiento del mismo. Nos damos cuenta si sabemos explicárnoslo a nosotros mismos, y si sabemos transmitirlo a otro medio desde el reino de los pensamientos. Es aquel que ha leído mucho, lo ha entendido y se pone a escribir artículos, libros, ensayos, reportajes para transmitirlo a los demás. Un blog por ejemplo no es más que uno de esos medios para fortalecer la segunda fase, el reconocimiento y la transmisión de información que otros leerán en su primera fase. Aún no somos gurús en nuestro dominio, pero quizás ya podemos empezar a ser reconocidos por nuestra labor.

Enseñar

La etapa de la consagración como experto mundial de los buenos solo viene cuando somos capaces de enseñar a otros de forma generalizada lo que hemos aprendido, de forma que podemos considerar si transmitimos el conocimiento con éxito que hemos completado el ciclo de aprendizaje. Enseñar requiere haber asimilado por completo el nuevo conocimiento, saberlo explicar y transmitir, entenderlo profundamente para contarlo de forma coherente. Solo cuando sabemos enseñar algo a otra persona, entonces podemos dar por válido que hemos completado el aprendizaje de aquello que leímos.

(2009, 2)

Sube un peldaño

Todos podemos llegar a convertirnos en expertos, pero no a través de operaciones de marketing sino a través de demostrar que hemos aprendido y que podemos ayudar a otros con nuestro conocimiento. Todos tenemos un área en la que podemos hacernos un hueco como personas de referencia, ¿ya sabes cuál es la tuya? Y si es así ¿sabes en qué fase estás? Estés donde estés te animo a que subas un peldaño. Si solo lees, escribe, si escribes, enseña. Si ya escribes y enseñas, vuelve a leer, porque siempre hay un nuevo conocimiento y habilidad que adquirir para nuestro desarrollo y para el de aquellos a quienes buscamos apoyar.

Por qué escribir tus objetivos

10 de enero de 2009

Todo el mundo se plantea a principios de cada año una nueva lista de objetivos y deseos, y si no es así, es realmente recomendable hacerlo. La razón es muy sencilla, si tenemos claro lo que queremos conseguir tenemos ya mucho camino recorrido para llegar a tenerlo.

La otra razón por la que es importante poner por escrito aquello que deseamos es por el simple hecho de destacarlo sobre todo lo demás que tenemos en la mente. Se calcula que la mente humana genera una media de 60.000 pensamientos cada día. Muchos de esos pensamientos serán deseos, cosas que queremos, ideas para conseguirlos, etc. Escribiendo exactamente aquello **que es más importante** para nosotros es una indicación bestial de que esos pensamientos son mucho más prioritarios que los restantes 59.900 y pico, de forma que nuestra mente subconsciente empezará a buscar formas de hacer aparecer en nuestra realidad aquello que hemos marcado como más importante. Es prácticamente como un misil guiado, si tiene las coordenadas bien claras, solo necesita que lo lancemos para ir a su destino. Es un proceso muy sencillo del cual la mayoría de nosotros no somos ni siquiera conscientes.

Cómo escribir buenos objetivos

Una de las formas más efectivas que conozco es dividir por áreas de nuestra vida aquello que pretendemos alcanzar. Usando por ejemplo una división parecida a la de la Rueda de la Vida, ponemos en cada una de ellas nuestros objetivos para el periodo de tiempo determinado: amigos, trabajo, familia, finanzas, amor, etc. Yo recomiendo hacer una planificación mínimo a 6 meses y a un año, ya que objetivos a muy corto plazo, a no ser que estén ya en marcha o sean muy específicos, no suelen darnos tan buenos resultados (menos de un mes, por ejemplo).

Cada objetivo debe ser algo creíble, que tu subconsciente crea que puede alcanzar. “*Hacerme rico en 6 meses y tener 1000 millones de euros en el banco*” no es un objetivo válido para ninguno de nosotros pues a menos que resuenes con una situación tal que para tu mente mil millones sea algo normal, tu subconsciente no podrá generar las situaciones necesarias para que se cumpla lo deseado.

Revisa tus objetivos periódicamente

De forma regular, una vez al mes, por ejemplo, vuelve a leer tu lista de objetivos y revísala. ¿Estás en el camino de conseguir alguno de ellos? ¿Han aparecido las oportunidades o has tomado las acciones necesarias para obtenerlos? Refuerza el mensaje a tu subconsciente que lo que hay escrito en esa lista es lo más importante para ti en este periodo de tiempo. Haz pequeños ajustes si lo crees necesario y continúa abierto a todo aquello que te llegue y que te acerque un poco más a tus deseos.

Agradeciendo lo conseguido

Cada vez que consigas algo agrádecetelo a ti mismo. Felicítate por haber logrado tal y cual. Es un mensaje de autoafirmación personal que refuerza tu confianza y el trabajo de tu subconsciente. Sé generoso, alábrate y agrádecete haber obtenido aquello que quisiste. Los resultados son espectaculares cuando uno confía en sí mismo y en su poder para llegar a conseguir aquello que se propone.

Dreamboard, representación gráfica de tus sueños

11 de enero de 2009

Justo terminaba de publicar la anterior entrada sobre [el poder de poner tus objetivos por escrito](#)¹³ que me vino a la mente otra “técnica” que vengo usando desde hace años y que me ha dado unos resultados a largo plazo que me han sorprendido más que gratamente. Siguiendo con el concepto que **solo aquello que realmente destacamos con claridad** de todo lo que se nos pasa por la cabeza tiene el potencial y el poder de ser realmente alcanzado, vamos a trabajar esta vez con imágenes, para crear nuestra *dreamboard*, o tablón de nuestros sueños.

¿Qué es una “dreamboard”?

Básicamente se trata de un collage de imágenes. Algo que todos hemos hecho en el colegio, recortando fotos de las revistas, de tebeos, de periódicos, y luego pegándolas sobre una cartulina para crear un popurrí de representaciones gráficas. Aquello que en nuestros días de colegio no era más que un juego, en estos momentos es un arma poderosa para atraer lo que queremos a nuestras vidas. En esta entrada os voy a explicar el porqué, y veréis que volvemos a temas recurrentes como la ley de la atracción, la sincronicidad o establecer objetivos.

Construyendo tu dreamboard paso a paso

Para crear una dreamboard primero debéis tener claro que es lo que queréis conseguir en cada una de las áreas de vuestra vida. Al igual que hicisteis con la lista de objetivos, en este caso vamos a buscar una representación gráfica de cada uno de esos deseos. Por ejemplo, si te quieres cambiar de piso, busca imágenes de lo que sería para ti el piso ideal, si quieres un coche nuevo, busca una foto del coche de tus sueños, si te quieres poner en forma, recorta imágenes de gimnasios, etc. Por pasos:

1. Lista las cinco o seis áreas en las que dividirías todo aquello que quieres: pongamos, por ejemplo, familia, dinero, bienestar, entorno social, trabajo y finanzas. Anota tus objetivos para cada área.
2. Búscate una cartulina, o más rápido, ábrete un fichero Word en blanco, lo pones en formato horizontal, le quitas todos los márgenes y ya tienes tu cartulina online :-).
3. Busca las imágenes que representen adecuadamente cada uno de tus objetivos. Es **ESENCIAL** que encuentres la imagen que mejor resuene con lo que deseas. Busca en google, en directorios de Internet, en tus fotos personales, etc. Si quieres un buen coche azul, no te pongas una foto de un seiscientos rojo. Si buscas un concepto más abstracto, intenta encontrar un símbolo o una imagen que para ti represente eso que buscas (por ejemplo, si buscas desarrollo espiritual puedes buscar imágenes de sabios, de guías espirituales, mándalas, etc.).
4. Divide tu cartulina en áreas. Pon una foto tuya en el centro y el año en curso (trabajaremos con dreamboards anuales). Todo tiene que llegar a ti, así que asegúrate que tu foto se encuentra alineada en el centro del espacio. Luego, por todo alrededor, y por grupos, empieza a colocar las imágenes (insertar en Word, y pegamento y tijeras en papel). Ponle un título a cada grupo de imágenes. Donde has puesto las fotos del piso, coche, etc., escribe, por ejemplo: **abundancia**. Donde tienes la foto de tu familia (si la has puesto), puedes escribir: amor y felicidad. Personalmente divido mi dreamboard en abundancia, desarrollo espiritual, creatividad, salud y bienestar, amor y familia, y trabajo.

Trabajando con nuestra dreamboard

Al igual que nuestra lista de objetivos, para que nuestra dreamboard sea efectiva tenemos que verla cada día. Yo lo que hago es ponérmela como fondo de escritorio, así, varias veces al día me encuentro queriendo o sin querer fijándome en lo que deseo atraer. Le mando los mensajes a mi mente de que eso es lo que se debe materializar en mi vida en este año. El refuerzo visual constante es la señal que nuestra mente

¹³ Cfr. 2009, 3: Por qué escribir tus objetivos

subconsciente necesita para saber cuáles son sus prioridades, y para mantener un alto nivel de energía enfocada constantemente hacia ese objetivo. Los deseos de la dreamboard, por alguna razón, funcionan más bien a largo plazo, ya que las imágenes tienen un poder de detalle que las palabras no tienen, y se necesita más tiempo para que **EXACTAMENTE** eso que hemos puesto en la cartulina, se materialice en nuestra realidad.



Un ejemplo real

Vivía yo en Bruselas hace algunos años, y, sabiendo que iba a volver a Barcelona tarde o temprano cree la dreamboard de aquello que quería una vez en mi ciudad (una de las primeras dreamboards de mí vida). Una de las cosas que puse fue una moto. No quise ser específico porque no me importaba mucho qué modelo fuera, yo buscaba más bien el concepto “movilidad” (tal y como está el tráfico supongo que no os extraña). Esa dreamboard dejó de estar en mi fondo de escritorio por alguna razón que no recuerdo, y cuando volví a BCN, sin acordarme siquiera de que foto había puesto, me fui a comprar una. tenía ya todo el modelo decidido y casi a punto de pagar cuando mi mujer insinuó que no lo gustaba demasiado :-), de forma que, ya que íbamos a compartir “transporte” deje que eligiera ella. Meses después volví a revisar algunas dreamboards antiguas y me quede de piedra al ver que la moto que había puesto en la imagen era EXACTAMENTE la misma que tengo ahora. Desde entonces, no he vuelto a dudar más del poder de atraer hacia nosotros aquello en lo que nos concentramos, y ha seguido funcionando de la misma manera, sobre todo ahora soy mucho más cuidadoso al elegir las imágenes, porque hasta el mínimo detalle cuenta.

El ritual del silencio

14 de enero de 2009

El día a día está plagado de una contaminación acústica de la que muchas veces no nos damos ni cuenta. El estrés que el ruido de la calle, la oficina, la gente hablando, niños llorando, coches y motos pasando, genera, se absorbe inconscientemente y nos debilita sin darnos cuenta de ello la mayoría de las veces. A pesar de que un ruido repetitivo tiende a ser ignorado por nuestra mente consciente (y ya no nos damos cuenta de él), aún sigue llegando a nosotros y creando estrés en nuestro interior. No es sino cuando de repente se hace un silencio total y repentino, que nos damos cuenta que algo nos estaba machacando el oído constantemente. Esos minutos de silencio es cuando hacemos un “ufff”, y dejamos ir la presión acumulada.

Nuestra mente necesita descanso, tanto o más que nuestro cuerpo, y necesita organizarse y prepararse para gestionar eficazmente todo lo que va entrando a través de nuestros sentidos. Además de un correcto descanso durante el sueño, también durante el día, cuando estamos despiertos, tenemos que dedicarle un rato para organizar nuestros pensamientos y dar instrucciones claras sobre cómo queremos que se desarrolle nuestra actividad.

10 minutos al día

El intervalo justo cuando nos levantamos y justo antes de irnos a acostar son dos de los momentos más importantes del día para nuestra mente consciente. Cualquier cosa que hagamos a primera hora de la mañana establece el tono y el ánimo para cómo vamos a comportarnos y vivir el resto del día, así como cualquier cosa que hagamos justo antes de acostarnos nos dará la medida del nivel de descanso que vayamos a poder conseguir con el sueño.

Tanto después de levantarnos como antes de acostarnos, el mejor ritual personal que podemos hacer es estar **10 minutos en silencio** con nosotros mismos. No hace falta ponernos a meditar si no queremos, pero simplemente quedarnos relajados 10 minutos en silencio nos va a dar el estado de tranquilidad necesario para acometer con fuerza nuestra actividad cotidiana. Durante estos minutos hay que **escucharse a uno mismo**, prestar atención a lo que a uno le pasa por la mente y mandarnos las instrucciones necesarias para programar nuestro día.

Por ejemplo, mientras estamos tranquilamente sentados en el sofá de casa o en la cama justo después de habernos levantado, podemos establecer las pautas mentales que queremos que se ejecuten: *“hoy tengo un día cargado de reuniones, así que voy a estar tranquilo y sin alterarme durante todas las horas que esté discutiendo de trabajo”*, *“hoy voy a mantener una actitud optimista a pesar de lo que mi jefe me diga”*, *“hoy quiero centrarme más en lo que la gente me dice y pararme a escucharles más atentamente”*, etc.

Por la noche, el ritual es el mismo: *“esta noche mi mente va a descansar de la tensión acumulada durante el día”*, *“quiero que durante la noche mi mente se relaje y se olvide de las preocupaciones”*, *“esta noche no voy a pensar en los problemas de mañana”*, etc.

Convertirlo en un hábito

Varios expertos en conducta dicen que cuando hacemos algo de forma seguida por unos 30 días se convierte en un hábito implantado con fuerza en nuestro interior. ¿Os imagináis lo potente que puede ser que nuestra mente sepa cómo comportarse cada día con solo diez minutos de instrucciones? Convirtiendo el ritual del silencio en un hábito, no solo liberamos estrés y tensión, sino que además nos enfocamos en lo que realmente nos importa en el día a día.

Tu mantra personal

26 de enero de 2009

Si dicen que somos lo que comemos, que nuestra forma de vestir indica nuestro carácter, que dime con quién andas y te diré quién eres, etc., no es menos cierto que al final, y en realidad, somos lo que pensamos que somos, y somos lo que nos hacemos creer a nosotros mismos que somos.

Ya que para nuestro ser interior no existe otra forma de juzgarse que los juicios que nos hacemos a nosotros mismos, decidir qué imagen queremos para nosotros, qué es lo que somos en realidad sin importar lo que piense el mundo exterior, es vital para una vida feliz. **Define cómo quieres ser y así serás**, no defines nada, y serás lo que a tu programa ego le dé por mostrar ese día con la subpersonalidad que tenga predominio en ese momento.

En la película **“What the Bleep do we know”**, salía una escena de la protagonista pintándose corazones por todo el cuerpo y diciéndose a sí misma que era la persona más maravillosa del mundo. Hasta llegar a ese momento, la protagonista no tenía una imagen demasiado positiva de ella misma y su mundo exterior reflejaba eso que ella creía ser. **Todo cambió cuando su imagen de ella misma cambió**. De repente su interior empezó a reflejar lo que ella afirmaba ser: la persona más maravillosa del mundo, y una vez su ser interior se convirtió en lo que le habían dicho que tenía que convertirse, su realidad externa se hizo acorde a ella.

Tu mantra personal

Así como todos tenemos una idea especial de cómo queremos ser, existe un método fácil y totalmente infalible de comunicárnoslo a nosotros mismos, esto es, mediante la creación de **tu propio mantra**. Un mantra no es más que una frase, unas palabras, con un significado especial para ti, que repites una y otra vez. El poder de las palabras es mayor o igual que el poder de los pensamientos. Y cada palabra emitida trae consigo una energía que manifiesta el significado de eso que estamos diciendo.

Tu mantra personal no es ni más ni menos que aquello que quieres destacar y madurar o llegar a ser en tu interior. Puede ser una frase tan simple como *“soy capaz de hacer cualquier cosa que me propongo”*, *“mis sueños se hacen fácilmente realidad”*, *“soy paciente, sereno y eficaz”*, *“soy una persona abierta a todo el mundo”*, etc.

Elegir un mantra adecuado

Para elegir el mantra que más te conviene en estos momentos deberías examinar que es aquello que te preocupa, o que más te pasa por la cabeza actualmente. Busca en tu realidad externa, pues ella refleja las situaciones precisas que en estos momentos necesitas pasar para evolucionar. Si te ves envuelto en problemas de comunicación por doquier, elige un mantra al respecto, si en estos momentos tu esfuerzo está en conseguir ciertos objetivos, puedes repetir *“consigo mis objetivos fácilmente”*, etc. No tiene mayor secreto.

Repetir sin cesar

Los monjes budistas, los adeptos a la meditación, los yoguis, etc., todos practican el poder del mantra en sus vidas diarias. No solo porque la repetición de una frase una y otra vez concentra la mente y nos libra del incesante parloteo interior de nuestra cabeza, sino porque además nos lleva a enfocar nuestra energía a lo que realmente nos importa en ese momento (= lo que hemos decidido poner como mantra personal). Así pues, grábate bien grabado tu frase personal y repítela sin cesar en voz alta, baja o en tu mente. Los resultados son asombrosos.

Fijando metas personales

4 de febrero de 2009

Ya hemos hablado alguna vez de cómo la **planificación de los objetivos** es un proceso formal y necesario para la gestión personal. Todos sabéis que al fijar metas de manera regular, decides lo que quieres alcanzar y avanzas gradualmente hacia el logro de estas metas, así que permíteme que vuelva al tema para proporcionar una guía que os pueda ser útil para ello.

Consiguiendo una visión a largo plazo

El proceso de fijar metas y objetivos (inteligentes) centrado en lo que puedes alcanzar en tu vida personal nos va a ayudar a saber con exactitud lo que quieres hacer, saber en lo que tienes que concentrarte para lograrlo y distinguir lo que es simplemente una distracción. Esto nos da una visión a largo plazo y una motivación a corto plazo. Enfoca nuestra adquisición de conocimiento y nos ayuda a organizar nuestros recursos. Fijando metas, **reforzarás la confianza en ti mismo**, puesto que reconoces tu habilidad y capacidad en la realización de las metas que te has fijado.

Las metas se fijan a diversos niveles: **primero decides lo que deseas hacer con tu vida** y qué metas a gran escala quieres alcanzar. En segundo lugar, las divides **en objetivos más pequeños** que debes alcanzar durante el curso de tu vida. Finalmente, una vez tienes el plan, comienzas a **trabajar hacia su realización**.

Fijar objetivos personales

El primer paso en la fijación de objetivos personales es considerar lo que se desea alcanzar durante el **curso de toda tu vida**, pues esto nos da una perspectiva total que cubre el resto de los aspectos relacionados con la toma de decisiones. Para dar una cobertura amplia y equilibrada de todas las partes importantes, intenta fijar metas en algunas o todas las siguientes categorías:

- **Artísticas:** ¿Deseas alcanzar metas artísticas? Si es así ¿qué metas?
- **Actitud:** ¿Tienes algún bloqueo mental que te está deteniendo? ¿Hay partes de la forma en la que te comportas que te enojan? Si es así, fija una meta para mejorar tu comportamiento o para encontrar una solución al problema.
- **Carrera:** ¿Qué nivel deseas alcanzar en tu carrera?
- **Educación:** ¿Hay algún conocimiento que desees adquirir en detalle? ¿Qué información y habilidades necesitarás para alcanzar otras metas?
- **Familia:** ¿Deseas ser un padre/madre de familia? Si es así, ¿cómo vas a ser un buen padre/madre de familia? ¿Cómo deseas ser visto por tus socios o por los miembros de tu familia extendida?
- **Financiero:** ¿Cuánto deseas ganar en qué etapa de la vida?
- **Físico:** ¿Hay alguna meta atlética que desees alcanzar o quieres tener buena salud cuando seas mayor? ¿Qué medidas vas a tomar para alcanzar esto?
- **Placer:** ¿Cómo deseas disfrutar la vida? Asegúrate de que parte de tu vida es tuya.
- **Trabajo voluntario:** ¿Quieres hacer del mundo un lugar mejor a través de tu existencia? Si es así ¿cómo?

Una vez que hayas decidido tus metas en estas categorías, **asígnales una prioridad**. Luego revísalas y dales de nuevo una prioridad hasta que estés satisfecho con la forma en que reflejan la vida que quieres llevar. Asegúrate además de que las metas que has fijado, sean las metas que desees alcanzar, no lo que tus padres, esposo/a, familia o jefes quisieran que fueras.

Algunos consejos más

- Señala cada meta como una declaración positiva. Expresa tus metas positivamente “Hacer esta técnica bien” es una meta mucho mejor que “No cometer esta estúpida equivocación”
- Anota las metas. Esto las cristaliza y las fortalece.
- Fija puntos de acción, no puntos de resultado: Debes fijar metas sobre las cuales tengas tanto control como sea posible. No hay nada más deprimente que fallar en alcanzar una meta personal

por razones fuera de tu control tales como malos ambientes de negocios, análisis pobre de la situación, mal tiempo, lesión o simple mala suerte. Si basas tus metas en función del desempeño personal, entonces puedes mantener el control sobre el logro de las mismas y la satisfacción que traen.

- Fija metas realistas: es importante fijar metas que puedas alcanzar. Cualquiera (padres, medios, sociedad...) puede fijar metas poco realistas para ti y lo harán ignorando tus propios deseos y ambiciones.
- No fijas el nivel de tus objetivos demasiado bajo: las personas tienden a hacerlo cuando temen fallar o son perezosas. Debes fijar metas de modo que estén levemente fuera de tu alcance inmediato, pero no tan lejos que no haya ninguna esperanza de lograrlas.

Con esta pequeña ayuda en forma de guía nuestra planificación de objetivos es mucho más fácil y acertada, y con ello, la consecución de los mismos.

Reflejando nuestros comportamientos

9 de febrero de 2009

Es curioso como hay personas que nos caen muy bien, otras que nos son indiferentes, y otras que nos causan una reacción a veces casi inexplicable de algo que no sabemos bien a que se debe: les tenemos tirria, nos molesta su presencia o lo que hacen, nos fastidia su forma de ser, nos enfadan o nos hacen estallar solo por el hecho de estar cerca, etc. Nada que decir de la primera categoría de personas, aquellas con las cuales hay armonía o, en el peor de los casos, indiferencia y neutralidad. **Nuestra oportunidad para crecer como personas** está en la tercera categoría, los que nos molestan o irritan.

Tu realidad exterior, espejo de tu realidad interior

El mundo que nos rodea y se manifiesta en torno a nosotros no es más que una proyección de nuestra forma de ver y sentir la vida, de cómo somos. Todo aquello que puedes en estos momentos ver es un reflejo de ti, devuelve alguna de las cualidades que estás proyectando hacia el exterior como si de un espejo se tratara. Lo malo es que también devuelve aquello de lo que no necesariamente somos conscientes.

Las personas, los mejores espejos

Así como las cosas o el entorno nos refleja lo que somos y como somos, las personas que tenemos a nuestro alrededor son el mejor indicador de aquellas partes de nuestro inconsciente que estamos proyectando hacia fuera. Por ende, la única forma de saber que se está cocinando dentro de tu ser y que no está saliendo y siendo tratado correctamente, es observar que comportamientos tienen aquellos que están cerca tuyo y que no son más que voces de alarma para que trabajes ese problema en ti mismo.

Averiguar que tenemos que tratar

Cuando alguien te saca de quicio, te molesta, te irrita, es momento de examinar de cerca que comportamiento tiene esa persona. Las personas, así como las situaciones, son por naturaleza neutrales. No nos causan ninguna reacción a menos que exista en nuestro interior un “algo” que haga saltar el impulso. Nada es bueno o malo, o molesta o agrada si no hay un elemento comparativo en nuestro ser que es capaz de darle al pulsador del elemento correcto.

Cuando tienes la sensación que tu jefe es un manipulador y un controlador excesivo, que uno de tus compañeros se escaquea del trabajo y que un familiar nos hace estallar de rabia cada vez que pronuncia una frase dándonoslas de entendido, tienes nada más ni nada menos que tres fantásticas oportunidades de curar en ti mismo tres elementos enterrados en tu inconsciente.

Imagínate que realmente en cada una de estas situaciones reaccionas de forma automática sin saber por qué. No puedes tolerar la manipulación, no puedes aguantar más a esa persona hablando solo de sí misma siempre, no puedes aguantar el control. ¿Por qué han saltado esos sentimientos en ti y no en otra persona de tu mismo círculo? [La cuestión reside en tus bloqueos y sentimientos internos.](#)¹⁴

Al no ser capaces de notar directamente en la mayoría de los casos cuando tenemos un tema que resolver interiormente, nuestro subconsciente se encarga de mapear la realidad exterior para que podamos notar aquello en lo que nos urge que trabajemos. Es casi 100% seguro que vamos a tener temas pendientes de manipulación, ego, control y grandilocuencia con nosotros mismos si eso es lo que más notamos en los demás (por poner ejemplos).

Solucionar los bloqueos

La única forma de que no nos molesten los comportamientos de los demás es no teniendo temas pendientes con nosotros mismos que hagan saltar la alarma cuando los vemos. Y la única forma de solucionar temas con nosotros mismos es sacándolos a la luz, desenterrándolos de nuestro subconsciente y

¹⁴ <http://emedt.net/la-escuela/auto-terapia-energetica-sanacin-akshica-i/>

aceptándolos. Aceptar que en estos momentos tenemos una subpersonalidad egóica que se intenta hacer dueño de todas las conversaciones en las que participa, aceptar que estamos dolidos por algo, o que estamos intentando manipular o controlar a otros, o que... etc. Darnos cuenta que existe dentro de nosotros ese mismo sentimiento que no nos gusta ver en otros es la única manera de desbloquear esa energía y evolucionar.

La negación no es el camino

Si no eres capaz de encontrar en ti ese comportamiento que te molesta debes buscar más hondo. Cuanto más enterrado esté, más alto, más repetitivo y más te va a molestar su reflejo exterior. Negar que “la otra persona es así” y no es culpa mía es una excusa. La otra persona no es de una forma ni de otra, su forma de ser es completamente neutral hacia ti, como tu forma de ser es completamente neutral hacia ella, excepto en aquellas cosas en las que tu comportamiento sea un reflejo de alguno de los temas que esa otra persona deba solucionar. Cuando no hay temas pendientes, todo el mundo es maravilloso.

Empieza ahora

Mira en estos momentos todo tu círculo cercano y más directo. Examina qué comportamientos reflejas en los demás y medita sobre ello. Sácalos a la superficie, tráelos a tu mente consciente y acéptalos. Algo que ha sido aceptado e integrado pierde todo su poder, se convierte en una lección aprendida y te deja un hueco libre para que vayas solucionando el resto de temas pendientes.

(2009, 9)

No nos dejemos controlar

17 de febrero de 2009

Llega un momento en que ver la televisión se ha convertido en deporte de alto riesgo. Lo digo por el tono y contenido de todos y cada uno de los informativos con respecto a la “crisis” económica que estamos viviendo. La forma en la que nos están bombardeando y tratando de mantener bajo control es alucinante, creando una psicosis colectiva con el miedo a que las cosas cada vez vayan a ir a peor. Yo creía que esta forma de manipulación social solo pasaba en Estados Unidos, pero cada vez más se nota en todas las cadenas de nuestro país (o será que ahora ponemos más atención).

La mente humana es **fácilmente influenciable**. Lo conocen los políticos y los medios que saben que una mentira repetida mil veces se convierte en una verdad bien incrustada en el colectivo inconsciente de la gente, o los publicistas que usan los mismos trucos para crear sus mensajes subliminales. Convencer a las masas de que esto es blanco cuando hace un año era rojo no tiene mayor secreto que una buena campaña de información/desinformación encubierta o descubierta. Lo que está pasando en estos momentos en todos los medios de comunicación es que nos están montando una película a medida de unos pocos. Me recuerda mucho al libro de Orwell 1984.

Las cosas van mal, porque algunos han querido que vayan mal

Las mismas personas que han desatado la crisis económica mundial son aquellas que ahora nos están bombardeando a través de sus medios para mantenernos con la preocupación en el cuerpo. Todo el sistema financiero global, mediático y político está controlado por un conglomerado de personas y familias de unos pocos miles de individuos. Casi todos los canales de televisión, prensa y radio acaban teniendo sus raíces en un pequeño grupo elitista que viene de generaciones y generaciones atrás. Son los que deciden lo que la gente debe saber o no, o más bien, los que deciden lo que la gente debe pensar. Y el sistema bancario es idéntico, entrelazado e interrelacionado con el poder y los medios, evidentemente aquí no descubro nada nuevo.

Aquellos que decidieron desatar la tormenta económica tenían muy claro que había que poner toda la maquinaria en marcha para no solo poder hacer y deshacer a su antojo, sino para que la gente ni se enterara ni se revelara. A ver quién no está ahora preocupado por su trabajo, su hipoteca o si va a llegar a final de mes con un nivel de ansiedad a veces extremadamente inusual.

¿Cuál es el objetivo?

Pensar que unos pocos miles de personas pueden controlar a entre 6 y 7 mil millones es alucinante y escalofriante, pero no se ha de investigar mucho para descubrir que efectivamente es lo que está sucediendo. Lo peor es que no nos damos cuenta. Y el objetivo, el de siempre. Seguir controlando todas las cosas al más alto nivel, seguir enriqueciéndose, seguir disfrutando del poder que da el ser capaz de decidir lo que la gente del globo entero puede y no puede hacer. Cada vez más estoy convencido de que no es un tema de dinero, en esos círculos ya se tiene todo lo que se puede desear, sino de control global de las masas. Hay que darse cuenta de ello. No es posible que regalemos nuestra capacidad de libre pensar, de analizar y de decidir por nosotros mismos ante todas y cada una de las circunstancias de forma tan fácil, sentados cada día una hora delante del telediario.

Crea el problema, luego crea la solución que te convenga

La mayoría de cosas cuando se tiene el poder para ello funcionan así. Si queremos pasar una ley para restringir las libertades de la gente sin que protesten, pues organizamos eventos que nos pongan a todos los pelos de punta para que pidamos a gritos más cámaras en la calle, más control de nuestras finanzas, más sistema de vigilancia de la población. Si queremos tener a las masas calmadas y controladas, establecemos un sistema de preocupación permanente que anule todo deseo de rebelarnos contra aquellos que, desde despachos de no se sabe dónde, firman los papeles que ponen en juego las vidas de la gente. Por decirlo de otra forma, si tú quieres que tu niño se coma todas las espinacas, esconde todo lo que tienes en la nevera y convéncele que no hay más comida de ninguna clase por motivos “globales”, verás como no protesta ni una

sola vez. Nosotros somos así, somos como niños que nos creemos todo. Ellos nos han escondido el resto de comida, y se la han quedado para el festín de unos pocos.

Empieza a pensar por ti mismo

En estos momentos lo que hay que hacer es despertar, darse cuenta de la manipulación. Empieza a analizar el problema por ti mismo, no dejes que te lo analice el telediario. No dejes que sean los medios quienes que digan que debes opinar ¿Cuál es tu situación en estos momentos? ¿Cómo puedes mejorarla o no caer en problemas? Piensa, piensa y decide. Tu capacidad de hacer y conseguir aquello que te propongas esta en tus manos y en tu cabeza. No caigas en la psicosis y no te tragues cualquier cosa que veas en la tele o en el diario. Piensa, ¿quién o qué puede salir ganando si yo me creo todo esto? ¿Me beneficia a mi vivir en este estado de preocupación? No hay que hacer nada más sino pensar por nosotros mismos. No se puede controlar una mente despierta y alerta, no se puede manipular a alguien que no se deja influenciar fácilmente por lo que lee u oye en las noticias. Conviértete en alguien así, y te será más fácil salir de los problemas y preocupaciones en las que nos han metido, sea por culpa de que no podemos pagar la hipoteca, que nos hemos quedado sin trabajo o que no llegas a fin de mes.

(2009, 10)

La profecía maya del 2012

20 de febrero de 2009

He oído y he leído mucho varias novelas que hablaban o usaban este tema bastante de “moda” últimamente sobre “el fin del mundo” en Diciembre del 2012. Nada más lejos de mi intención que hacer un post al respecto sobre cómo el mundo se termina, sino básicamente mi interpretación espiritual de esta fecha tan señalada.

El calendario maya ya conocía y predecía la rotación de la Tierra sobre su eje, conocida como la precesión de los equinoccios. Cada 26.000 años, nuestro planeta da una vuelta completa sobre sí misma cuya conclusión tendrá lugar aproximadamente a finales del año 2012. Nada que descubrir hasta la fecha, es un hecho probado astronómicamente.

Se habla mucho en círculos espirituales (y no tanto) del impacto que tiene esta fecha en el desarrollo espiritual de la humanidad, y de aquellos cambios que se avecinan. Uno de ellos es el salto a una posible dimensión superior, a una vibración más alta de nuestro planeta Tierra, con todo el impacto que tendrá sobre todo lo que existe en el planeta. Y es que Gaia, Kumar, la Tierra, es un ser vivo, una entidad con vida y planes evolutivos propios, que al igual que nosotros, sus habitantes, se desarrolla y cambia de acuerdo a sus propios parámetros, fines y planes de evolución.

El hecho que se hable de la Tierra como “entidad viva” que va a dar un salto cualitativo y vibracional y engancharlo con el fin de la raza humana no me parece del todo correcto ni real.

Todos somos energía

El hecho que todos nosotros seamos pura energía vibrando a una frecuencia determinada nos dice que si nuestro hábitat evoluciona, nosotros podemos evolucionar con él. Si Kumar está al final de un proceso en el cual aumentará su frecuencia y vibrará en otra realidad, nosotros debemos estar preparados para hacer lo mismo. Cada ser humano, planta o animal, no es más que cierta cantidad de energía con una densidad específica. Aunque todos compartimos más o menos la misma densidad, también podemos aprender a modificar nuestra frecuencia para crecer, avanzar, evolucionar, y saltar a otra banda evolutiva de la existencia.

Además, el hecho que cada uno crea su propia realidad dependiendo del tipo de frecuencia (pensamientos, sentimientos y deseos) que emitimos al exterior, hace posible que un cambio de esta índole tenga tantas interpretaciones y manifestaciones físicas como personas hay en el planeta.

Aquellos que creen que el mundo se va a acabar, que viven apegados a las cosas materiales y al miedo como frecuencia base de su existencia verán probablemente en su realidad acontecimientos que reflejen su forma de entender el cambio que se va a producir. No vibrar a la nueva frecuencia (que presumiblemente) la Tierra asumirá en unos años significa quedarse en una realidad 3D, de bajo nivel, donde todo aquello que haya sido “mejorado” o haya evolucionado no existirá.

Por el contrario, evolucionar personalmente, ser capaz de aumentar nuestra frecuencia vibratoria, de vivir más acorde con el planeta y menos con el modo de vida que nos aboca a su destrucción nos prepara para que cuando nuestro hábitat cambie, nuestra realidad se ajuste tranquilamente a la nueva. Personalmente estoy convencido que si hay cambios, cada uno los verá reflejados según su ser interior. Aquellos que vibran en el amor y en la luz, que básicamente no escogen el miedo como hilo conductor de sus vidas, notarán un cambio a mejor, como si nos cambiáramos de piso a un súper apartamento. Por el contrario, aquellos que vibran con el miedo y sus facetas (ira, rabia, venganza, resentimiento, odio, etc..) como parte principal de su carácter simplemente verán reflejado esas realidades.

Quedan aún tres años. Recordadme que (si existe aún el blog) que hablemos de ello más adelante.

Escuchando a la intuición

27 de febrero de 2009

Cuando uno va por la vida como vamos todos los mortales en este planeta, a veces perdidos, y desorientados, en más ocasiones que en lo contrario, la brújula que normalmente nos guía, alerta y nos indica el camino a seguir no es ni más ni menos que nuestra propia **intuición**. Ni consejos, ni direcciones dadas por otros, ni caminos señalados. Cuando no sabemos qué dirección tomar, qué decisión escoger, qué alternativa probar, la intuición es la herramienta más fiable que tenemos a nuestra disposición para no equivocarnos.

¿Qué es la intuición?

Según el diccionario, la Intuición es la *Percepción o conocimiento instantáneo de una verdad o idea sin la participación de razonamiento alguno*. Para muchas personas, la intuición es algo levemente físico, un sentimiento en el estómago o una sensación de cosquilleo en cualquier parte del cuerpo. Para otras, la intuición es más sensorial, una imagen que viene a la cabeza de forma repetida, un sentimiento de que esto es así de forma inequívoca, o incluso un mensaje claro en la mente consciente, una canción, etc. Cualquier cosa que te ayude a saber por dónde tirar en el momento adecuado, sea cual sea la manifestación que tenga en ti, eso es lo que puedes llamar tu intuición o sexto sentido.

Sin embargo, una cosa es reconocer que esto nos pasa de vez en cuando, y otra convertirla en una **herramienta de trabajo diaria**. La intuición, como todo, requiere entrenamiento y práctica. En realidad, solo requiere que se le preste atención y se actúe según su consejo, pues ello refuerza el hábito de escucharnos a nosotros mismos a un nivel más interno y más inconsciente donde existen respuestas y conocimientos que no tenemos a nuestra disposición en la mente agitada de nuestras horas de vigilia. Es el hecho de reconocer el mensaje y actuar sobre él lo que envía de vuelta una señal de reconocimiento de que básicamente se está aceptando este canal como una vía importante de recepción de información.

Trabajar con la intuición

Encontrar la forma en la que mejor se comunica tu sexto sentido con tu mente consciente es la parte primordial para establecer el canal directo de “mensajes”. Es como si dijeras, *jah! cada vez que siento esta sensación o que me viene a la mente esta imagen esto es un mensaje inequívoco de que es mejor que haga esto o lo otro*. Es básicamente lo único que hay que hacer. Una vez descubierto el canal de comunicación, solo se trata de mantenerlo abierto y de hacer caso a lo que a uno le llega por él.

En mi caso

Mi intuición o sexto sentido ha ido evolucionando con el tiempo, pero funciona sobre todo a niveles de mensajes o ideas que me vienen a la cabeza, lo más divertido de todo, es que casi siempre son letras de canciones. Siempre ando tateando alguna cosa de forma inadvertida o cantando mentalmente, y cuando estoy pensando sobre algo, me he dado cuenta que la letra de la canción que tengo en ese momento en la cabeza me estaba dando las pistas que necesito. Si queréis que os diga la verdad, esta entrada la he escrito justo ahora porque tras estar pensando que estaría bien escribir algo sobre nuestra intuición en este blog, de repente me he dado cuenta que estaba cantando la canción de Lisa Standfield...”**this is the right timeeeee...**“.

Escucha a tu intuición, verás que fácil se hace tomar las decisiones correctas en el momento correcto.

Banco de favores

1 de marzo de 2009

El **Banco de Favores** es posiblemente la institución bancaria más poderosa del mundo. Es probable que todo el mundo haya oído hablar del concepto aunque no todos acaban de conocer su gran influencia y lo lejos que se puede llegar sabiéndolo manejar. Varios escritores e incluso políticos han hablado de él (entre ellos, Paulo Coelho en varios libros) y está basado en la ayuda mutua de las personas, en los favores que nos podemos hacer los unos a los otros. No es lo mismo que la película de hace varios años “Cadena de Favores”, pero es un sistema parecido y del cual todos deberíamos formar parte.

¿Cómo funciona?

El Banco de Favores funciona de manera muy simple, aunque a la vez requiere de una gran integridad y honestidad para hacer crecer y mantener nuestra cuenta personal. Imaginaros que, por las razones que sea, la gente empieza a hacer pequeñas cosas por ti. Te presentan contactos, te ayudan con tus cosas, te solucionan problemas, etc. Estas personas empiezan a hacer pequeños depósitos en tu cuenta, no de dinero por supuesto, sino de todo tipo de favores, y lo más importante, sin esperar nada a cambio. Nunca.

Sin embargo, un buen día, cuando alguien necesite tu ayuda, te pedirá que devuelvas uno de los favores. Evidentemente que te puedes negar, continuar con tus cosas y pensar que los favores recibidos realmente eran porque te los merecías, porque las cosas son así, porque hay que saber aprovecharse de los demás, etc., pero, en el fondo, sabrás que estás en deuda con esa persona. Si le devuelves el favor, continuará ayudándote, y otra gente se dará cuenta que eres alguien íntegro y honesto a quién se le pueden seguir haciendo depósitos tranquilamente.

Una inversión arriesgada

El Banco de Favores es una inversión arriesgada, como en cualquier otro banco. Si te niegas a devolver los favores que te han hecho, simplemente la gente irá a pedírselos a otra persona que también tenga cuenta en el banco, pero a partir de entonces dejarán de hacer depósitos en tu cuenta, y el mundo poco a poco sabrá que no eres alguien a quién pueden confiar sus depósitos. Negándonos a devolver aquellos favores que nos han hecho, solo podremos llegar tan lejos como depósitos hayamos hecho nosotros en otros, quizás quedándonos a medio camino de donde podríamos haber llegado si hubiéramos continuado en nuestra cuenta bancaria siempre recibiendo depósitos y realizando reintegros.

Como todo, el Banco de Favores depende de la gente, y cuando alguien abre una cuenta en él y sabe mantenerla, la rentabilidad es de las más altas del mercado. ¿Ya has empezado a hacer funcionar tu cuenta del banco de Favores?

Proporcionando valor trabajando para uno mismo

11 de marzo de 2009

No hay demasiadas fórmulas a largo plazo que puedan dar resultados positivos cuando queremos incrementar nuestra situación económica. El trabajar más horas, más arduamente, o en dos sitios a la vez, no es una estrategia aplicable al concepto de vivir mejor. Nos puede sacar de un apuro temporal, pero no es la fórmula apta para ganar más dinero. Para ello, probablemente, la única alternativa 100% segura es **incrementar el valor y el servicio que proporcionamos a los demás** con aquello que hacemos.

Incrementar tu servicio y el valor que proporcionas a terceros es parte indisoluble de cualquier método que puedas encontrar para incrementar tus finanzas y tu situación económica. Aquello que seas capaz de generar con tu trabajo, tus habilidades, tus acciones, etc., al resto de la sociedad, será lo que te proporcione el valor devuelto en forma de compensación monetaria (en la mayoría de los casos).

Existen dos formas básicamente de proporcionar valor a los demás, tal y como la mayoría de nosotros tenemos estructurada nuestra vida: **o bien trabajas para otros, o bien trabajas para ti mismo.**

Trabajar por cuenta ajena

Cuando nos levantamos por la mañana y nos vamos a la oficina, el taller, la tienda o la fábrica, hacemos nuestras horas y esperamos nuestro salario a final de mes, estamos haciendo muy poco para proporcionar algo de valor permanente a cambio del trabajo que realizamos. Aquello que producimos no queda bajo nuestra propiedad, y por lo tanto son otros los que reciben los beneficios del producto o servicio final. La mentalidad de vivir de nómina a nómina está muy extendida y aceptada, y no habrá pocos lectores los que estén pensando que es la única forma segura de conseguir todo lo que necesitan para ir tirando.

El trabajo por cuenta ajena es parte de la mentalidad de escasez que tenemos inculcada por parte de aquellos que no trabajan por cuenta de nadie (los que poseen las empresas en las que trabajamos). Digamos que eres un pintor de acuarelas, óleos y demás. Tu trabajo hace inspirarse a la gente, le proporciona sensaciones, imágenes, sentimientos de belleza, de tranquilidad, etc. El valor que aportas a los demás con tu obra se ve recompensado cuando alguien te compra un cuadro. Es un valor puesto en un formato permanente que puede ser admirado una y otra vez, y siempre proporcionara esas sensaciones. Las personas hablarán de ti en el boca a boca cuando alguien vea un cuadro tuyo y pregunte dónde lo consiguió o de quien es. Tu reputación irá en alza y más gente te conocerá y comprará tus cuadros. Puede llevar tiempo, pero siempre eres tu quien controla tu obra y recibes los beneficios por ella.

Si, por el contrario, tú como pintor, te pones a trabajar para una empresa que hace cuadros en serie para el salón de casa y que los vende a través de Ikea, en ese momento dejas de tener el control sobre tu obra. Los beneficios que tu trabajo proporciona a la sociedad se los lleva la empresa para la cual trabajas, y tú simplemente cobras por el tiempo invertido en crear el cuadro. Puedes proporcionar a los demás el mismo beneficio con tu obra, pero tú no lo recibes directamente. Tu única recompensa es un salario fijo mientras tu empresa se enriquece con tu trabajo.

Trabajar para nosotros mismos

El hecho que te conviertas en el dueño de aquello que produces es a la larga la forma más eficaz de obtener beneficios por el valor aportado a la sociedad. No estamos diciendo que dejes mañana tu trabajo, no todo el mundo tiene el coraje y el valor para establecerse por su cuenta, y muchos ni siquiera se plantearan jamás la cuestión porque no han averiguado aun que pueden aportar valor a los demás y recibir compensación económica a cambio sin depender de otros para la gestión de lo que ellos producen.

La forma de recibir el 100% del beneficio de aquello que generamos es mantener el control sobre el mismo. Da igual si creas una página web, un blog, una tienda online o física, un CD con tus cuentos, un libro o maquetas en miniatura. Tu trabajo puesto en forma física, tangible y permanente es la clave para generar beneficios incluso cuando no estás trabajando. Tus productos o aquello que hagas está siempre disponible

(2009, 13)

para ser disfrutado una y otra vez, incrementado su valor cada vez que alguien te lee, te escucha o usa algo que has creado, etc.

Descubrir que podemos aportar de valor

El problema con la mentalidad del trabajador por cuenta ajena es que la mayoría de las veces no nos damos cuenta o no sabemos ver que tenemos y podemos aportar algo sin tener que pasar por el entramado de una empresa gestionada por otro. Cada uno de nosotros tiene ciertos talentos, sabe hacer ciertas cosas y es bueno en algo. Convertir esos talentos en servicio a los demás es lo que proporciona de vuelta la riqueza económica. Aquellos que más servicio proveen de alguna forma son aquellos que más valor aportan y más compensación reciben a cambio. Debes descubrir que puedes hacer tú por los demás, y explorar la forma de llevarlo a cabo y convertirlo en tu propio negocio. Una vez empieces el proceso de transformación de tus habilidades en algo que pueda ser puesto a disposición de la población del planeta, y que puedas recibir dinero por ello, verás cómo dejas de pensar en vivir de nómina a nómina y disfrutas con tu trabajo, siendo a la vez propietario de todos los resultados del mismo.

Descubriendo tus talentos

12 de marzo de 2009

Continuando la entrada de ayer [sobre la generación de valor propio](#)¹⁵ para poder intercambiarlo por los recursos económicos que todos necesitamos, vamos a hablar sobre cómo descubrir esos talentos innatos que, de alguna manera, hemos de convertir en algo tangible que pueda proporcionar un servicio a los demás.

Absolutamente todos nosotros poseemos ciertas cualidades que destacan sobre otras personas. algunos tienen el don de la comunicación, otros organizan maravillosamente, otras personas generan armonía donde van, otros saben liderar, etc. Solo cuando conoces cuál es tu mayor cualidad, es cuando podemos apoyar la base de nuestra vida en esos pilares que vamos a descubrir. En el resto de ellas no vale la pena esforzarnos demasiado.

¿Por qué no trabajamos con aquellas cualidades que tenemos menos desarrolladas para hacer que mejoren? Porque no tiene sentido. Existe en el mundo millones de personas que serán mejores que nosotros en un determinado punto, y por mucho que nos esforcemos nunca desarrollaremos ese talento al nivel de aquellos que tenemos de forma innata.

Para dar lo mejor de nosotros mismos, y hacer las cosas de forma fantástica, debemos hacer aquello para lo que somos **buenos por defecto**. Tu único trabajo consiste primero en descubrir sobre qué puntos fuertes se apoya tu persona, y segundo, encontrar aquel sitio-ocupación-actividad-situación en la cual poder aplicarlos.

Como descubrir nuestros talentos

El Instituto Gallup es mundialmente conocido por su famosa lista de los 34 talentos. Basándose en estudios de millones de personas, lograron extraer una lista de los 34 puntos que, en mayor o menor medida, existen en una persona. La lista contiene cosas como comunicación, empatía, liderazgo, objetividad, organización, análisis, etc., etc. De todos estos talentos, habrá más o menos 4 o 5 en los que seréis especialmente buenos, y tu objetivo debe ser encontrarlos. La lista de estos talentos la podéis ver a continuación.

¿Cómo usar la lista?

Lo primero que has de hacer es leerte bien las definiciones de cada uno de los talentos, busca en ti, en tu carácter, en tu personalidad, como se aplica y si realmente se aplica. ¿Eres realmente extra generoso? ¿Eres prudente? ¿Eres competitivo? No se trata de decir sí o no, y punto. Se trata de dar a cada talento un valor adecuado según creamos que está presente en nosotros.

Lee atentamente, y marca para cada uno de los puntos un valor del 1 al 5, siendo 1= poco desarrollado y 5= talento realmente innato muy desarrollado.

1. **El currante, el realizador.** Caracteriza a las personas que tienen necesidad de hacer algo siempre, son hiperactivos en el sentido positivo del término.
2. **Activador – el iniciador.** Son extremadamente buenos en lanzar, arrancar las cosas. «Bien, ¿vamos allá? » Impaciente por pasar a la acción.
3. **Adaptabilidad/Flexibilidad.** Talento de la persona que vive en el presente y que acoge los sucesos imprevistos con facilidad. Se siente bien con la idea de que las cosas puedan ocurrir de forma distinta a la programada. Adaptarse a lo imprevisto.
4. **Analítico – Objetivo.** Aborda la vida de manera racional, ama los hechos, quiere tener pruebas de que se avanza, persona lógica y a veces, distanciada de sus emociones.
5. **El organizador, el director de orquesta.** Saber gestionar varias variables al mismo tiempo y orquestarlas para optimizar el resultado. Funciona en multi-tareas.
6. **Convicciones personales.** Fuerte conciencia de los valores y las convicciones. Aborda el mundo a través de éstos. «Milita» por la defensa de los mismos. Integridad y congruencia.

¹⁵ Cfr. 2009, 13: Proporcionando valor trabajando para uno mismo

7. **Líderazgo.** Asumir las situaciones a su cargo. Ordenar, dar directivas. Para él la confrontación no es un problema. Por el contrario, es el comienzo para la resolución de un problema.
8. **Comunicación.** Saber pasar el mensaje, hacerlo cautivador. No contentarse con enunciar los hechos. Saber animar, captar la atención. El comunicador.
9. **Competición.** Talento de la persona que es consciente del nivel de competencia de los demás. Su incentivo es ser el mejor. Necesita a los demás para competir. Es la energía que necesita para motivarse.
10. **Sentirse parte de algo más amplio.** Sentirse unido a otros y al universo. Consciente de la globalidad. Respeto por las interacciones.
11. **Pasado** Persona que toma el pasado como referencia y que aborda una situación en función de éste. El pasado sirve para comprender el presente. Saber de dónde se procede para comprender dónde se está y saber qué hacer.
12. **Prudencia / Vigilancia.** Pone una especial atención en el lugar donde pone los pies. Seria, prudente, se toma su tiempo, comprueba.
13. **Descubridor de potenciales.** Persona que ve los potenciales de los demás y que puede respaldarlos en función de éstos. Revelador de talentos.
14. **Disciplina.** El universo en el que evoluciona la persona debe ser previsible. Necesidad de estructurar el mundo y de construir el mundo en función de esto. Es detallista. Específico. Descompone sus proyectos en etapas y en mini-objetivos.
15. **Empatía.** Capacidad para ponerse en lugar del otro y de sentir lo que siente este.
16. **Justicia / Igualdad.** Es muy importante para esta persona conducirse de manera justa, de tomar decisiones justas.
17. **Focalización.** Una vez tomada una decisión, no la abandona. Permanece centrado en el objetivo hasta alcanzarlo.
18. **Futurista / Visionario.** Detecta antes que los demás lo que va a suceder. Capta las corrientes débiles. Visionario. Tiene una visión de futuro tan fuerte como el presente. Pionero.
19. **Armonía.** Genera armonía a su alrededor.
20. **Creativo.** Juega, maneja con destreza la generación de ideas. Baraja las ideas: qué pasaría si..., y si después..., Aborda el mundo con nuevos ojos. Creatividad.
21. **Integración.** Saber incluir a las personas en un grupo. Sentirse acogido. Generar un sentimiento de pertenencia.
22. **Individualización.** «Tomar las medidas de alguien». Detectar lo que es especial en alguien y manejarlo en función de esta especificidad.
23. **“Input” – Entrada de información** Le gusta ampliar información. Coleccionista. Documentalista. «Esto puede servir algún día».
24. **Intelectualidad.** Gusto por la actividad intelectual. Profundizar. Excavar.
25. **Aprendizaje.** Sed por aprender. Aprender por placer, sin buscar necesariamente desarrollar conocimientos en un ámbito u otro.
26. **Optimizar.** Sabe dónde está el yacimiento. Extraer lo mejor de un sistema o de una situación. Hacer aún mejor lo que ya funciona bien. Dejar vía libre a nuevos márgenes.
27. **Reparar.** Afición por reparar lo que está roto. Hace un diagnóstico y encuentra soluciones para repararlo.
28. **Actitud positiva.** Persona con un entusiasmo contagioso. El vaso está medio lleno.
29. **Relacional.** Alimentar y mantener una relación, generar un elevado nivel de confianza, fidelizar.
30. **Responsabilidad** Fuerte sentido de la responsabilidad. Se compromete con lo que dice y lo que hace. Honestidad y lealtad. Su reputación va en ello.
31. **Confianza en sí mismo.** Persona convencida de salir siempre adelante. Seguridad y confianza en sí misma. No se viene abajo por las críticas. Resistencia.
32. **Diferencia/ originalidad.** Para esta persona es importante distinguirse. Necesita ser oído, mirado, admirado y quiere destacar. Excéntrico.
33. **Sentido estratégico.** Anticipar, elegir los mejores enfoques de partida.
34. **Poder de convicción.** Talento para convencer a los demás, para unirlos a su causa, para convencerlos rápidamente. Conquistar, seducir, « vender »... (El después, le interesa menos).

Una vez tienes hecho el análisis, mira a ver cuántos 5s o 4s te han salido. Esa es tu **primera lista de puntos fuertes**, ¿te convence? ¿crees que falta alguno o que realmente alguno de ellos no debería estar tan alto? Vuelve a mirar.

El siguiente paso es pedirle a la gente que nos conoce que nos evalúe de la misma forma, de forma anónima, puedes pasarles la lista y pedir que pongan que grado de desarrollo creen ellos que posees para cada uno de esos talentos. Luego haz la media, o compara directamente con los tuyos. ¿Coinciden? ¿Te sorprende el resultado? ¿**Tienes talentos ocultos que todos ven y tú no has marcado?** O, por el contrario, ¿**crees que tienes un talento que nadie ve?**

El resumen final

El objetivo del ejercicio no es otro que determinar los 5-6 puntos más fuertes (menos también), haz la lista y piensa como los estás aplicando en tu vida. ¿Estás **aprovechando tus puntos fuertes** en el trabajo, en casa, con la familia, en tus hobbies? Si es así, ¡enhorabuena! porque entonces seguro que lo que haces lo estás haciendo fantásticamente. Si no es así, ¿Qué podemos hacer para que mis actividades tengan que ver con mis talentos?

Optimizando nuestra vida, buscando nuestro propósito

Para los que queráis ir un paso más lejos, en la [EMEDT](#) tenemos un curso de [Búsqueda y puesta en práctica de nuestra misión en la vida](#), que aúna todo este tipo de herramientas para optimizar aquello que hacemos, y encontrar y poner en práctica aquello que hemos venido a hacer. [Echa un vistazo aquí al contenido](#)¹⁶.

¹⁶ <http://emedt.net/la-escuela/bsqueda-y-puesta-en-prctica-del-proposito-y-la-misin-en-la-vida/>

Dar y absorber energía

16 de marzo de 2009

Todos y cada uno de nosotros siente de vez en cuando que, dependiendo con quién estemos hablando o interactuando, acabamos con una sensación u otra en nuestro cuerpo y estado de ánimo. Hay aquellas reuniones con amigos o colegas que nos dejan realmente animados, contentos y como si hubiéramos tenido un subidón, mientras que, en otras ocasiones, encontrarte o hablar con alguien te deja fatal, cansado o desmotivado, y no sabes ni siquiera porqué o cómo ha podido cambiar tu ánimo tan drásticamente. La explicación se encuentra en la forma que tenemos los humanos de interactuar entre nosotros. Es el proceso de intercambio energético que sucede cada vez que dos (o más personas) se encuentran.

Hayas oído hablar del aura humana, creas en ella, la hayas visto o no, el hecho es que todos y cada uno de nosotros poseemos un campo electromagnético que rodea nuestro cuerpo y qué, resumidamente, es responsable de cómo nuestro cuerpo físico se siente y se encuentra.

La vibración electromagnética que nos rodea varía e interactúa con todos los que tenemos alrededor. Así como podemos conscientemente enviar parte de la energía que nos rodea a otras personas (simplemente pensándolo), también podemos absorber la energía de otros. Todo este proceso se hace normalmente de forma inconsciente dependiendo de con quien estamos, nuestros sentimientos hacia él o ella, nuestra forma de ser, etc. Si queréis ver un ejemplo gráfico, os recomiendo la película “Las nueve revelaciones” basada en el libro de James Redfield del mismo título.

En una de las escenas, se ve como el protagonista aborda a una chica, y como su campo energético se enfoca fuertemente en ella. La otra persona se siente incómoda y, de alguna manera, eso se refleja en su campo energético comprimiéndose hacia dentro. Un poco nos viene a clarificar los dos tipos de persona que podemos encontrarnos cuando nos ponemos a hablar o interactuar con alguien.

Dadores de Energía

Aquellas personas que por su forma de ser, carácter, personalidad, proporcionan más energía a los demás de la que toman son los dadores de energía, por ponerles un nombre con el que nos entendamos todos. Juntarte con un “dador” normalmente tiene el efecto de revitalizarte, animarte, sentirte cómodo, alegre, motivado y contento. Son personas llenas de vitalidad, optimismo y que rebosan alegría y fortaleza. En ciertos extremos son aquellos incluso que se convierten en sanadores, o cuyos campos electromagnéticos pueden afectar el estado de ánimo de mucha gente a cientos de metros de distancia. Un ejemplo podéis encontrarlo en Amma, una mujer india que va por el mundo regalando abrazos a la gente a los que les insufla un chute de energía y bienestar que no es posible explicar de forma racional (es cierto que todo el show que se monta alrededor de ella ayuda a esta predisposición también). En el día a día, aquellas personas que te encuentras y que tras unos minutos de estar con ellos te están haciendo sentir bien (aunque no te des cuenta) son dadores o donantes netos de energía.

Tomadores de energía

Aquellas personas que absorben más energía de la que dan, ya que la necesitan como parte de su soporte vital, y no saben cómo obtenerla si no es a través de otras personas, son ladrones de energía. Juntarte con personas así suele hacerte sentir más cansado por ejemplo tras una larga conversación, quizás más triste y apagado de como estabas antes de encontrarte con ella, con cierta sensación de incomodidad o incluso un pequeño vacío. El proceso de “robo energético” es muchas veces inconsciente, pero su actitud, carácter o forma de interactuar contigo está diseñada para nutrirse de lo que pueda conseguir de nuestro campo electromagnético.

Vampiros

La clase extrema de tomadores de energía son los “vampiros”, como se conocen en la sabiduría popular. Son personas que realmente te dejan exhausta cada vez que hablas o te encuentras con ellas. Están siempre provocando situaciones en las cuales ellos salen ganando, y tú te quedas aturrido, confuso, decaído y

agotado. Viven de la energía que absorben de los demás como parte de su día a día para reforzar su ser interior. Este tipo de personas suele tener su propia autoestima y seguridad por los suelos, y solo atacando a otros, directa o indirectamente, son capaces de salir adelante en su día a día. Puedes tener vampiros probablemente por todos lados: tu jefe que no deja de ponerte contra las cuerdas y en evidencia delante de otros, tu compañero/a que siempre exige constante atención en cualquier situación, tus amigos que siempre necesitan que les estés animando y cuidando de ellos, etc. Tener un vampiro en tu entorno cercano es realmente agotador, y en muchos casos no somos capaces de entender por qué cada día terminamos agotados nuestra jornada y deseando irnos directamente a la cama a dormir.

Rompiendo el círculo vicioso

Para salir del hábito de ser el plato principal de aquellos que buscan robar la energía de otros debes en primer lugar, ser consciente de la situación. No existe intercambio energético si eres consciente de lo que está sucediendo. Al igual que se puede enviar buenas vibraciones conscientemente, también se pueden evitar si no se quiere entrar en el juego de aquel que intenta crear situaciones en las cuales pueda, de alguna manera, absorber tus fuerzas. Todo esto que el vampiro realiza la mayoría de las veces a nivel inconsciente, puede volverse a tu favor si cuando te encuentres en esta situación, te propones mentalmente pararla. Hay personas que se imaginan un círculo de luz a su alrededor, una protección mental, un escudo que evita que otros penetren con su campo energético en el tuyo, etc. Personalmente he comprobado que basta con ser consciente de la situación y no dirigir tu energía (pensamientos, palabras, comportamiento, respuestas) hacia la persona en la forma en que puedas quedarte/sentirte roto, triste, vacío y apagado.

Cargarte de energía

El universo es la fuente universal de energía para todos. Es ilimitada, infinita, potente, nunca se acaba. Al igual que nos nutrimos de fuerzas cuando comemos, y descansamos y nos recuperamos cuando dormimos, podemos también recargarnos cual pila enchufada a un cargador eléctrico simplemente por el deseo consciente de aceptar la energía “universal” en nosotros. Si practicas alguna técnica de meditación, relajación, yoga, etc., entenderás bien este concepto. La luz del sol, un paseo por el bosque, la conexión directa con la naturaleza, son también formas de recargarnos directamente cuando no estamos durmiendo. El solo hecho de imaginarnos un chorro de luz directo que nos recarga es parte del proceso de recuperación.

Siempre a tope

La solución para sentirte siempre a tope, vital y energético pasa por las dos fases, no dejarte quitar parte de tu campo energético que no deseas dar y saber recargarte completamente cada día. Encuentra aquellas actividades que te revitalizan y evita en la medida de lo posible entrar en el juego de los vampiros, pon distancia de por medio incluso si hace falta. El resultado es que te encontrarás cada mañana plétórico y con muchos más recursos y ánimos para acometer cualquier actividad que desees.

Aprendiendo a gestionar y sanar tu sistema energético

Todos nosotros hemos tenido que vivir en algún momento situaciones de este tipo, y hemos tenido que aprender a gestionarlas. Para los que queráis ir un poco más lejos, en la [EMEDT](#) tenemos los seminarios de Sanación Akáshica para aprender a hacer autosanaciones energéticas. Echad un vistazo al [vídeo de la presentación que hice de esta técnica aquí](#)¹⁷ y sobre el [contenido de la misma aquí también](#)¹⁸.

¹⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=Id32cEn5D5o>

¹⁸ <http://emedt.net/la-escuela/auto-terapia-energetica-sanacin-akshica-i/>

Poniendo siempre a los demás por delante nuestro

24 de marzo de 2009

Hay bastantes personas que tienen tendencia a vivir como si su propia existencia **no tuviera ninguna importancia**, y solo el resto de la humanidad contara para ellos. Es probable que existan muchas razones por las cuales solemos anteponer nuestros propios deseos, y necesidades, a las de los demás, y, sin embargo, muy pocas veces se trata de puro altruismo.

La creencia de que **hay que dar todo por los demás para ser una “buena persona”** es solo válida cuando personalmente has cubierto tus propias necesidades (físicas, anímicas y emocionales). De lo contrario te estás haciendo un flaco favor que tarde o temprano acaba afectando a todo aquello que procuras hacer por otros. En el momento en que nuestra vida empieza a ser lo último de lo que cuidamos por estar siempre pendiente de la vida de los demás, es cuando llegamos a provocarnos situaciones de verdadero caos interior, sentimiento de estar perdido, agobiados, extenuados constantemente, y en algunos casos, incluso deprimidos. Lo peor de todo es que la razón de este comportamiento está muchas veces tapada en algún rincón de nuestro interior que no queremos abrir, por si acaso sale algo que no nos gusta.

Los demás siempre primero

Cada vez que nos traicionamos a nosotros mismos dejando de hacer algo que queremos para hacer algo que quieren los demás, estamos avivando sentimientos de culpa o baja autoestima. ¿Qué nos impulsa a estar siempre pendientes de las necesidades de los que nos rodean? ¿Amor en estado puro? Quizás en algunos pocos casos, pero en la mayoría básicamente nos encontramos con:

- **Miedo a sentirse rechazado:** ¿y si no me quieren? ¿y si no me aceptan como soy o lo que hago?
- **Poca Autoestima:** los demás valen más que yo, yo no soy tan importante, esto puedo hacerlo luego ya que no me hace falta, no me merezco tanto, es mejor que lo tengan y disfruten otros...
- **Deseo de formar parte de los otros:** no quiero sentirme solo, si digo que no, ¿volverán a llamarme?
- **Necesidad de reconocimiento:** necesito que me digan que lo hago bien, necesito que aprueben mi trabajo, necesito que me animen constantemente, necesito sentirme apreciado...
- **Sentimiento de culpa:** debo conformarme con menos, fíjate que pocos tienen otros, no debo quejarme, tengo que conformarme con lo que tengo, yo estoy bien así...

Ejemplos de comportamientos de este tipo son cotidianos y es probable que conozcáis a mucha gente que actúe de forma parecida: decir que sí siempre a todo lo que nos piden que hagamos, intentar quedar bien con todo el mundo, poner los valores e ideas de otros por delante de las nuestras, acceder a hacer cosas o favores que no queremos hacer, no pedir nunca ayuda a los demás para no molestar, cuidar de la salud de otras personas, pero no de la nuestra, etc.

Se pierde el respeto de los demás

Así como tú te tratas a ti mismo, harás que te traten los demás. Tengo algún caso cercano de una persona que nunca se trata tal y como ella trata a los demás. Está pendiente de ti todo el tiempo, intenta ayudar constantemente, dice que sí a todo, pero luego no se cuida, no deja que nadie haga nada por ella, no se preocupa por su salud, etc. El resultado, es que, en cierto modo, el entorno se enfada constantemente con ella, se sienten agobiados por su ayuda constante, sus consejos y su dedicación que no tiene camino de retorno. En este caso es un problema de aceptación, pero la persona no quiere/sabe verlo. Así como ella se trata a sí misma, es como su realidad está tratándola a ella.

Las Copas de Cava

Cuando no nos estamos cuidando a nosotros mismos, intentar hacerlo por otros no tiene ningún efecto. Somos como esas copas de cava puestas una encima de otra en forma de pirámide. El champagne empieza a caer en la primera copa, y va llenándola, así que rebosa y el cava empieza a desbordar hacia las copas de abajo, llenándolas todas una a una no importa cuántos pisos haya. Nuestra vida tiene que ser idéntica.

Debemos estar siempre llenos y plétóricos como la primera copa, tanto mental, física como anímicamente para que nuestra salud, nuestra riqueza material, nuestro ánimo, nuestra fuerza personal llene las copas de los demás. No funciona de ninguna otra manera. Cuando todo el cava que recibimos lo pasamos inmediatamente hacia las copas de abajo sin dejar que nada se quede en nosotros, llegará un momento en que no podremos más y repercutirá en nuestro ser. Estaremos vacíos y nuestra vida no tendrá mucho sentido.

Si queremos contribuir a que el mundo sea un poco mejor, y que los que nos rodean estén un poco mejor a través de nuestra ayuda, el enfoque correcto es convertirnos en la copa de cava que está en la parte superior de la pirámide. Primero nosotros, luego ya haremos que desborde hacia los demás.

Haz la lista de cosas que siempre has querido hacer, cosas que has pospuesto, actividades que necesitas. Cancela o di no a lo que no quieres hacer, aprende a rechazar peticiones. Ponte tu primero en la lista. No te traiciones, cumple tus promesas para contigo mismo, y podrás seguidamente cumplir mejor tus promesas hacia los demás.

Efecto multiplicador

Cuanta más energía, ánimo, riqueza, etc., tengamos, más fácil será hacer que otros mejoren sus vidas. Cuanto más pronto te llenes tú, más pronto podrás hacer que los que están inmediatamente alrededor tuyo sientan los beneficios de lo que les puedes proporcionar. Ellos a su vez conseguirán llenarse y ayudar a otros desde todo el potencial que puedan tener gracias a ti. Cuando tus necesidades y prioridades van por delante, el efecto multiplicador se genera de forma instantánea.

Así que, como dice el refrán, el burro delante para que no se espante.

Creando y cancelando objetivos

13 de abril de 2009

Aprovechando este fin de semana largo he estado revisando mi lista de objetivos para este año, mirando que se había puesto en marcha, que cosas aún quedan algo lejos, y que cosas parece que finalmente no van a pasar. Pensando en estas últimas me he dado cuenta que a pesar de ser objetivos sólidos, planificados con toda la intención y la energía a principios de año, simplemente ya no forman parte de lo que quiero conseguir, y todo el inicio del proceso de materialización ha dejado de tener efecto. En algún momento, en los últimos meses he cambiado de idea, y con ello se ha perdido todo el posible trabajo de materialización de aquello que había planificado. No es que sea nada grave ni una catástrofe, pero invita a pensar cómo “desperdiciamos” tiempo y energía, para luego cancelar los deseos que nos habíamos propuesto.

¿Podemos materializar todo aquello que nos proponemos?

Basados en nuestra libertad de elección y pensamiento, tenemos el poder de crear las situaciones que deseamos formen parte de nuestra vida. Todo pensamiento lanzado al universo a través de nuestra glándula pineal, que es el proyector holográfico de nuestra realidad, con la suficiente energía, se convierte en un [deseo recogido](#)¹⁹ que se pone en marcha para hacerlo realidad. Si cambiamos a medio camino de idea muchas de las cosas que ya estaban preparadas para ocurrir se cancelarán, u ocurrirán de otra forma, y nuestro deseo original simplemente no sucederá ya que hemos cambiado de idea (y las octavas energéticas y procesos de manifestación de los mismos se cancelan).

Por ejemplo. Imagínate que estás fastidiado por tener siempre gente ruidosa alrededor en la oficina que no te permite concentrarte, y quieres cambiarte (mentalmente) a otro lugar más relajado donde puedas hacer tus cosas con más tranquilidad. En el momento en que deseas mentalmente que te cambien de sitio ese deseo se convirtió en una energía proyectada, que empieza a preparar los cambios necesario: por ejemplo, un problema en las máquinas de aire acondicionado que exigiera un traslado, una excusa para que pudieras pedir el cambio de mesa, una reorganización del equipo, cualquier cosa que físicamente hubiera dado ese resultado podría haberse puesto en marcha por los diferentes mecanismos que rigen la manifestación de la realidad en el plano físico.

Sin embargo, tiempo después, tras pasar un día sin que nadie te moleste, decides que tampoco estás tan mal y que no necesitas cambiar.... ¡ahhhh! dijeron (simbólicamente) por ahí arriba! ¡habíamos empezado a planificar las acciones que habrían de ocurrir para que pudieras cambiarte y ahora lo cancelas! O sea, que al final no te has movido de tu sitio, y si quieres hacerlo será mejor que lo decidas claramente y mantengas tu deseo.

Contemplando vs Creando

Nuestro problema cotidiano es que no sabemos que somos capaces de crear y proyectar nuestra propia vida, y por eso cambiamos tan a menudo lo que queremos. Vivimos en actitud “**contemplativa**” y no “**creativa**”. El secreto es **ser consciente en todo momento** que todas y cada una de las situaciones que vivimos han sido creadas por nosotros mismos con un simple pensamiento que se ha mantenido lo suficiente en el tiempo para que todas las acciones y sucesos necesarios para que ocurriera tuvieran tiempo de convertirse en realidad.

¿Qué pasa cuando queremos crear algo que no podemos tener/ no es el momento / no estamos preparados? El tiempo que tardará ese deseo en convertirse realidad será proporcional a lo fácil/difícil, preparado/no preparado que uno esté. Pero si se mantiene la intención, el deseo se acaba siempre manifestando, de una forma u otra, y con los debidos tiempos, ritmos y factores de todo lo que ese deseo lleve implícito.

¹⁹ Cfr. 2008, 9: Explicación (pseudo) científica de la Ley de la Atracción

Digamos que ahora quiero ser astronauta, con todas mis fuerzas, es una pasión y solo pienso en ella, solo emito ese objetivo focalizado. ¿Qué hará el universo/el inconsciente colectivo/las realidades superiores para que yo sea astronauta?

Probablemente las fuerzas de la [sincronicidad](#)²⁰ se pondrán inmediatamente en marcha y pondrán ante mis ojos algún anuncio de algún periódico sobre la carrera espacial, caerán en mis manos libros al respecto “por casualidad”, encontraré gente que me hablará de ello, me apuntaré a cursos, me meteré de lleno en la carrera espacial, aparecerán los profesores adecuados y las oportunidades adecuadas y quizás en 10 años pueda hacer mi primer viaje espacial. Mi deseo se ha cumplido porque durante estos diez años he mantenido mi intención y lo he puesto fácil para que se pusieran delante mío las puertas abiertas que tenía que cruzar (y tuve el coraje de cruzarlas). He seguido las señales y he cruzado las puertas. He vivido en modo “creativo”. Pero he tardado 10 años en materializar mi deseo. Nada hubiera ocurrido si al mes y medio hubiera dicho

“ahora quiero ser bombero”. Otro grito allá arriba por el trabajo hecho en vano...

¿Cómo decidir lo que quieres y mantenerlo?

Es difícil. ¿Cómo saber qué es lo que uno quiere de verdad? ¿Cómo saber en qué enfocar tu energía para materializar tus verdaderos deseos? Ahí entra la parte del conocimiento interior, escucharse a uno mismo, seguir nuestra [intuición](#)²¹ y descubrir que es lo que realmente queremos conseguir. Todo está relacionado en este plano y en esta relacionada y no hay nada que no afecte al resto y no tenga conexión con el resto de cosas. Lo que nos apasiona es lo que nos motiva, lo que nos motiva nos hace sentirnos excitados, activos y concentrados. Y esa concentración y excitación es lo que genera un potente haz creador que atrae a nosotros aquello que ansiamos. Aprender a manejar el proceso creativo es parte de nuestra evolución, y no sabemos todo el potencial que tenemos, y que estamos dejando de aprovechar por no ser conscientes del mismo.

Vive tu vida de modo creativo, levántate cada mañana con la intención de crear tu día y tu realidad, tal y como tú la desees, o si no serán las fuerzas combinadas del resto de personas las que te sumergirán en una realidad genérica, acordada inconscientemente, pero que no tiene por qué ser la realidad que tú quieres. Recuerda que tu mundo es tuyo. Y que aunque parezca que el de al lado vive en el mismo mundo, su percepción y existencia es totalmente distinta. Él tiene su propia realidad que ha podido o no crear conscientemente, eso no lo sabrás jamás. Pero tampoco te importa. Se consciente de tus pensamientos, y verás cómo cada vez te es más fácil ver las puertas que se han de cruzar para ver tus objetivos materializados.

²⁰ Cfr. 2009, 1: Sincronicidad

²¹ Cfr. 2009, 11: Escuchando a la intuición

Cristales y minerales para nuestra evolución

13 de abril de 2009

Cristales, minerales y gemas preciosas han sido desde siempre herramientas extremadamente útiles para nuestro crecimiento personal. Su vibración electromagnética específica resuena con uno o varios chakras, además de con diferentes estados energéticos que podamos en cierto momento tener en nuestra vida, de forma que, en diferentes situaciones, nos encontramos con que son diferentes las piedras que nos pueden ayudar en nuestra evolución.

Las gemas y minerales son útiles porque almacenan energía, y porque emiten a su vez vibraciones que resuenan con nuestro campo electromagnético personal. Podemos usar piedras que vibren exactamente como alguno de nuestros chakras, y que nos sirva de compañía toda nuestra vida, o podemos simplemente usar diferentes minerales en diferentes momentos según lo que queramos conseguir.

¿Cómo escoger la piedra adecuada?

Si tienes claro que área de tu vida/cuerpo/mente quieres tratar, documéntate y busca la piedra adecuada para ello. Existen miles de libros y páginas en Internet que especifican aquellos cristales y minerales que vibran a la misma frecuencia que el chakra que gobierna el centro energético en cuestión a sanar, o que tienen propiedades sobre nuestro ser adecuadas para lo que buscamos. Si no tienes muy claro que necesitas una piedra en particular, déjate llevar. Paséate por una tienda de gemas y minerales, y observa aquellos que te llamen la atención. Los minerales saben que necesitas en cada momento, y tienes que dejar que sean ellos quienes te escojan. Puedes pasar tu mano por encima de ellos, y ver si notas alguna sensación especial, puedes mirarlos y ver si te viene algún pensamiento al respecto en la mente, puedes intuir cuál de ellos te está llamando, etc. No lo dudes, ve por aquel que te atraiga y ya buscarás luego su significado y propiedades en casa, si es que no las conoces. Te sorprenderás al descubrir que te has traído contigo el cristal perfecto para la situación que necesitas desbloquear o tratar en ese momento.

Limpiando, cargando y manteniendo los cristales

Los cristales, por su composición y propiedades, absorben la energía de aquellos que entran en contacto con ellos. Por eso es importante limpiarlos antes de llevarlos con nosotros. Existen muchos métodos, así que cada uno puede escoger el que más le convenga. Personalmente las dejo toda la noche en agua con sal, para que se descarguen y purifiquen. Es recomendable además cargarlas con la luz del sol y llevarla con nosotros durante al menos un par de meses, hasta que se equilibra nuestra frecuencia con la del cristal y este tiene tiempo de llevar a cabo su trabajo.

Los cristales son estructuras “vivas” y buenos aliados en nuestro crecimiento personal, así que úsalos y cuídalos, y verás cómo notas cambios sutiles a través de la ayuda que nos proporcionan.

Dime qué te molesta y te diré qué tienes que resolver

16 de abril de 2009

Básicamente los obstáculos y problemas en nuestra vida aparecen para ayudarnos a aprender valiosas lecciones que nos hacen a largo plazo más fuertes y más preparados. Todas esas situaciones que en este momento nos están molestando, o se han convertido en un problema, no son más que una alarma sobre un tema que tenemos que resolver para poder pasar al siguiente nivel del juego de la vida en el que todos estamos.

La vida tiene un gran sentido del humor, nos ayuda a crecer y a evolucionar poniéndonos por delante situaciones y experiencias para que aprendamos de ella, y, al principio, lo hace de forma sutil, suave, sin demasiadas complicaciones. Cuando somos capaces de darnos cuenta que atravesamos por una nueva etapa y que hay algo que tenemos que aprender de ella, el camino del aprendizaje puede ser tan jovial y tan divertido como dispuestos estemos a averiguar cuál es la enseñanza de la situación en la que nos encontremos. El problema, sin embargo, es que a la mayoría de nosotros nos cuesta entender que tras cada vivencia que tenemos, se oculta una pequeña (o gran lección), y no podemos pasar de curso hasta que no hayamos aprobado el examen.

Es básicamente como la alarma del despertador, que cada vez suena más fuerte hasta que te decides levantarte de la cama y apagarla. Al principio, podemos encontrarnos esos obstáculos, problemas o situaciones molestas que aunque nos están diciendo a gritos que tenemos que enfrentarlos para poder dejarlos atrás, parece que no suenan lo bastante alto como para que no podamos ignorarlos. Es entonces cuando nos vemos inmersos en una vida mediocre de pequeños problemas por todos lados, que pueden ser más o menos llevaderos, pero qué, por no enfrentarlos y solucionarlos, se acumulan uno detrás de otro hasta que un buen día no podemos más.

Grandes lecciones ignoradas, grandes problemas que afrontar

Cuando lo que la vida nos presenta es una de esas grandes lecciones que debemos aprender mientras nosotros miramos para otro lado, el ruido de la alarma se hará cada vez más insistente hasta que llegue a bloquearnos por completo. Es cuando nos encontramos en una situación en la que, o bien plantamos cara al obstáculo o problema que tenemos delante, o bien estaremos realmente fastidiados hasta que nos decidamos a hacerlo. Es como el examen final de curso, si no quisiste estudiar en los pequeños parciales, y hacer los trabajos que te iban poniendo a lo largo de todo el año, ahora te toca plantarte delante del macro examen y no te mueves de ahí hasta que lo apruebes.

Sentimiento de “stand-by”

La analogía con los aparatos eléctricos es muy apropiada. ¿Cuántos de nosotros hemos tenido la sensación de estar muchas veces en **stand-by**? Estamos “encendidos”, **pero no avanzamos**. Estamos estancados y solo tiramos de rutina para superar el día a día, de manera que nuestra vida se convierte en un agobio, en la cual nada se mueve, porque nada se soluciona que permita a la vida darnos el pase al siguiente nivel de juego donde nuevas y excitantes aventuras nos esperan. Si en estos momentos te identificas con esta situación, párate un rato y analiza una a una todas las facetas de tu vida en las cuales pareces estar atascado.

Identifica que te bloquea

¿Buscas un cambio de trabajo y no llega? Mira a ver qué está pasando en tu puesto actual que no te deja avanzar. ¿Estás negándote a aprender algo nuevo que quizás sea lo que te hace falta para una posible nueva posición? ¿Estás perdiéndote alguna lección con algún jefe/compañero que tengas que solucionar para poder dejarla atrás?

¿Tienes problemas familiares/de pareja/sociales? ¿Estás envuelto en situaciones repetitivas? ¿Te ves obligado a tratar con alguien que aparece una y otra vez en tu vida y te molesta? Fíjate en lo que esa persona/situación pueda estar tratando de enseñarte con su comportamiento o reacciones, pregúntate porque

(2009, 19)

tienes que verte envuelto en ello, ¿Qué hay que aprender de aquí? Solo tú puedes encontrar la respuesta, pero hacer la pregunta ya es un paso de gigante hacia la misma.

Enfrentándonos a nuestros miedos

La mayoría de veces estamos estancados porque nos da miedo avanzar, pasar al siguiente nivel y cambiar de curso. Nos da miedo remover esos obstáculos porque se han convertido en algo más o menos cómodo, y hemos aprendido a arrastrarlos con nosotros, sin embargo, solo hay una forma de poder evolucionar como personas y mejorar, enfrentándonos a lo que nos molesta, a los problemas que tenemos. Huir o taparlos solo nos hace perder el tiempo, porque la vida no retirará sus lecciones para que estemos cómodos. Y no querer verlo tiene mucho que ver con la cobardía interna que a todos nos acecha.

La vida quiere que estemos aún mejor de lo que estamos, y sabe que solo en el siguiente nivel de juego podremos conseguirlo. Así que las lecciones seguirán repitiéndose, una y otra vez, cada vez con más fuerza y cada vez con más dificultad si cabe. Es hora de enfrentarnos a ellas, es hora de aprobar este examen porque lo que viene luego es de nuevo mucho más placentero. Cada vez que te moleste algo, te encuentres en metido en un problema o te enfrentes a un obstáculo, no te des la vuelta, sino lánzate contra él. Dime que te molesta, y te diré que tienes que resolver.

Aprender a hablar en público

1 de mayo de 2009

Estas últimas semanas han sido de lo más interesante, en tanto y cuanto he empezado a dar pasos cualitativos en el desarrollo de una de las habilidades que siempre he considerado de las más importantes para el desarrollo personal e interior de cualquiera de nosotros: **hablar en público**.

Hace años, aun siendo estudiante, participaba en una [organización europea de universitarios](#)²² en la cual hacíamos debates más o menos improvisados para probar nuestras habilidades de hacer presentaciones, charlas, conferencias, etc. Era extremadamente divertido, y sobre todo, “seguro”, ya que estabas solo para aprender y mejorar, no pasaba nada si metías la pata o te ponías nervioso o te quedabas en blanco.

Con los años y la evolución profesional, hablar en público se ha convertido para prácticamente todos nosotros en una obligación más o menos aceptada con resignación cuando debemos presentar algo en el trabajo, en la escuela, en algún seminario, etc., por lo que, sepamos o no, debemos hacerlo y defendernos como podamos. Personalmente disfruto haciendo presentaciones o dando cursos, pero eso no significa que lo haga ni muy bien ni muy mal, ni que me ponga más o menos nervioso antes de que la charla coja ritmo por sí sola.

Aprende a hablar en público

Una de las razones por las que es extremadamente importante tener cierto dominio de esta habilidad es por los beneficios que trae a casi todas las áreas de nuestra vida. No solo con la práctica uno domina los nervios de estar delante de una audiencia por muy grande o pequeña que esta sea, sino que aprendemos a expresarnos, a pensar y estructurar nuestras palabras, a valorar como nos entiende la gente, a recibir feedback y mejorar con él, a controlar el tono de voz, en definitiva, podemos llegar a mejorar tantas áreas de nuestra personalidad, que el solo hecho de decidirte a aprender cómo hablar en público ya es el detonante de que el resto de tus capacidades se pongan a prueba.

Como aprender a hablar en público

Evidentemente, hablando mucho. Sin miedo a equivocarnos, y leyendo y estudiando y recibiendo retroalimentación. Existen libros y técnicas y clases y master privados que cuestan una pasta, y, sin embargo, la mejor forma que yo conozco es hacerlo casi gratis en un entorno seguro, amigable y profesional. Personalmente soy miembro de **Toastmasters** desde hace muy poco, la organización mundial que promueve **la oratoria como medio de desarrollo personal y profesional**. Hay miles de clubs repartidos por todo el mundo que se reúnen de forma más o menos regular y que siguen unos manuales de comunicación estupendos a partir de los cuales puedes ir preparando tus presentaciones y obtener feedback de miembros más experimentados. Si quieres saber más, busca un club cercano a dónde vives y pídeles información.

Los beneficios

Que alguien domina el arte de hablar en público es algo que se nota. Se transmite confianza y seguridad, se entienden sus explicaciones, sus palabras y pensamientos están estructurados, son claros, su lenguaje corporal acompaña a lo que dice, y puede reforzar y motivar a la persona que la está escuchando con mucha más energía que alguien que no sabe expresarse. Los beneficios no son solo para aquel que piensa convertirse en orador profesional, sino para nuestro día a día, nuestras relaciones, nuestro trabajo, nuestra capacidad de ser escuchados y entendidos.

Os recomiendo vivamente la experiencia, yo ya ando preparando mis próximas presentaciones para la siguiente reunión de Toastmasters, y ya os iré explicando el progreso.

²² <https://best.eu.org/index.jsp>

Pensamiento positivo

5 de mayo de 2009

Es extraño cómo las personas cuando queremos conseguir algo lo que hacemos más a menudo es concentrarnos en aquello que representa todo lo contrario, es decir, lo que no queremos. Cuando queremos dejar un trabajo, nos empeñamos en decir que no nos gusta, que no lo queremos, en quejarnos constantemente al respecto y en no parar de pensar en lo mal que estamos, en vez de focalizarnos en conseguir uno nuevo, más gratificante. No estamos ni siquiera en la fase activa de echar nuevos curriculums, sino en un enfoque totalmente erróneo de la forma en la que usamos el poder del pensamiento, y en cómo seguimos manteniendo aquello que no queremos en nuestras vidas por el simple hecho de seguir dándoles poder mentalmente.

Reforzando lo que no queremos

Cada vez que nos quejamos en voz alta, cada vez que le damos una y mil vueltas a lo que no nos gusta, es como decir, ¡ey! esto es lo que tengo en estos momentos, ¡dame más! Nuestros pensamientos siguen atrayendo hacia nosotros todas aquellas situaciones en las cuales ponemos energía, así que si ya es difícil cambiar de trabajo (u otra cosa) en situaciones “normales”, imagínate si estamos todo el día pensando en que no queremos seguir en nuestro trabajo actual.

Cada pensamiento enviado ahí fuera actúa como un imán para aquellas situaciones que concuerdan con la frecuencia del pensamiento. El universo, la Creación, la realidad, no distingue entre lo que tú quieres y lo que no quieres, si no hacemos más que enfocarnos en aquellas cosas que no nos gustan, es tan simple como darse cuenta que solo hacemos que atraer más de lo mismo hacia nosotros.

Olvida lo que no quieres

Si quieres algo nuevo, olvídate de lo que no quieres. Probablemente estés fastidiado o desesperado por cambiar, pero el camino para hacerlo más rápidamente pasa por no darle más poder mental a las situaciones de las cuales te quieres deshacer. Apárcalo en tu mente como puedas, conviértelo en una situación neutra, o como mínimo, llevable sin que te cause más ruido mental. Acepta que las cosas son en estos momentos tal y como tú las has creado, y haz un trato contigo mismo para ponerlas en modo automático hasta que hayas creado la situación que te permita dejar atrás lo que en estos momentos quieres cambiar.

Pensamiento positivo

Como decía, el universo no distingue entre aquello que no quieres y aquello que quieres. Te traerá a tu realidad simplemente las situaciones que encajen con aquellos pensamientos, energías, emociones, patrones, (sostenidos en el tiempo), que proyectes constantemente. Darse cuenta de esto puede ser un cambio radical en la forma de ver las cosas, si controlas la forma en la que enfocas tu vida, controlas aquello que atraerás a la misma.

Dale la vuelta a aquello de lo que quieres deshacerte y conviértelo en aquello que deseas alcanzar. Existen muchas formas de hacerlo, desde la repetición de afirmaciones positivas, visualización, un post-it en la nevera que te recuerde cada día lo que deseas, o simplemente hablar de cómo quieres que sea tu mundo en positivo constantemente. Deja de generar ruido sobre que no quieres, y poco a poco irá desapareciendo de tu vida. Puede que te lleve tiempo, pero cuando te acostumbres a hablar y pensar en positivo, siempre sobre aquello que deseas tener/ser, atraer o poseer, empezarás a ver cambios sustanciales en todo lo que te rodea.

Técnica para conectar con tus guías espirituales

6 de mayo de 2009

Ayer leí un interesante post en el blog de [Erin Pavlina](#)²³ (una médium de los EEUU) en la que explicaba cómo conecta ella con sus guías espirituales o Yo Superior. Me sorprendió gratamente ver que básicamente yo uso la misma técnica, o forma de hacerlo, cuando medito, por lo que me ha parecido interesante compartirlo para aquellos que se pregunten como iniciar la conexión con nuestros guías.

La técnica es muy sencilla y solo requiere unos pocos pasos. Empezando por una relajación normal, nos concentramos en pensamientos, ideas, canciones, imágenes que eleven nuestra frecuencia, y nuestra vibración. Hemos de intentar hacer la comunicación lo más fácil posible, y es mucho más complicado para nuestros guías reducir su frecuencia hasta algo parecido a la tercera dimensión que nosotros intentar incrementar la nuestra. El proceso es básicamente crear un canal más limpio y claro para que las ondas, pensamientos, energía pueda atravesar las múltiples barreras dimensionales que nos separan. Incrementar tu vibración es hacer algo o pensar algo que te haga sentir mejor, más alegre, más feliz.

Abriendo los chakras

El siguiente paso es abrir nuestros chakras, los centros energéticos del cuerpo, que van a influir y mucho en la calidad de la comunicación que podamos obtener. Para abrir los chakras podemos hacer cualquier ejercicio de visualización que conozcamos para imaginarlos rotando, expandiendo su energía, desde el chakra base hasta la coronilla. A mí me gusta sentir que el último chakra físico (luego tenemos otros extracorporales con otras funciones), en la cabeza, está conectado al universo, es como el túnel que sale de mí y se expande hacia arriba y por el cual van a circular mis mensajes y voy a recibir otros.

Creando un lugar de encuentro

Cuando nos sentimos cómodos hemos de empezar el encuentro. Puedes imaginarte a ti mismo subiendo hacia arriba, donde quieras, por una escalera, un ascensor, un túnel. Debes ascender, lo cual es lo mismo que intentar moverte hacia las dimensiones superiores donde se encuentran aquellos seres que nos apoyan como nuestros guías y protectores. Échale imaginación. Yo siempre subo por una escalera de mármol enorme, y tras varios pisos (suelo imaginar que cada piso es una dimensión más) me encuentro a un simpático anciano que es el guardián de la dimensión donde residen mis guías (esotéricamente se les llama los “guardianes del umbral”). Cada cual que imagine lo suyo. Yo entro por la puerta de esa dimensión y me voy directo a la “casa” o lugar de encuentro predeterminado de mí guía. Es un lugar que a mí me influye serenidad, relajación y horas de charla. Visualiza lo que más te convenga: una cabaña en las montañas, un acogedor salón con chimenea, un café con mullidos sofás, etc.

Tus guías estarán allí esperándote. Salúdalos y habla con ellos. Imagínate la conversación. No importa lo que sea que digas o no digas. Al principio de todo, yo me imaginaba siempre ofreciéndome una taza de té energético que me venía de perlas para cargar pilas, a partir de aquí empezaba la conversación en mi mente.

Dale tiempo al tiempo

Esta conversación que al principio es totalmente imaginaria, derivará con el tiempo en respuestas o ideas o sentimientos que parecen no provenir de tu mente. Estarás recibiendo realmente información de aquellos que te asisten desde niveles superiores, y es un gran momento ya que empezarás a notar esos mensajes e indicaciones. Pregunta siempre a tu Yo Superior o tus guías que es lo más importante que quieren que sepas, e intentar captar la respuesta. No tengas prisa, a veces los mensajes llegan horas o días más tarde cuando estás durmiendo, duchándote o dando un paseo, y de repente lo notas, y lo sabes, que es la respuesta a tu pregunta.

²³ <https://www.erinpavlina.com/blog/2009/05/how-do-i-know-if-im-really-talking-to-my-higher-self-or-something-else/>

(2009, 22)

Disfruta de la comunicación y práctica muy a menudo, que el canal este el máximo de tiempo abierto. Con la experiencia, tus guías aprenderán también a adaptarse a tu vibración y frecuencia y sabrán como transmitirte sus mensajes de forma más clara.

Aprendiendo a gestionar y conociendo más en profundidad este tema

Todos nosotros hemos tenido que vivir en algún momento situaciones en los que hemos percibido algo “no-físico” que parecía estar asistiendo y ayudando desde niveles que no podemos percibir. Para los que queráis ir un poco más lejos, en la [EMEDT](#) tenemos los talleres de conexión con nuestros guías espirituales basados en la experiencia vivida a través de los años con aquellos que nos asisten. Echad un vistazo al [contenido del mismo aquí](#)²⁴.

²⁴ <http://emedt.net/la-escuela/guas-espirituales-y-fuerzas-de-la-naturaleza/>

El proyecto ideal de vida

11 de mayo de 2009

Se dice que cuando la gente llega a ciertas edades sufren crisis existenciales al darse cuenta de que lo que hacen con su vida ya no tiene el interés, o ha perdido el valor, que en su momento tenía. Es entonces cuando nos planteamos qué hacer en los años venideros, cómo encontrar algo que nos haga felices y cómo construir un plan de vida que sea válido para nosotros como personas y como miembros de una sociedad más amplia.

No es que tengamos que llegar a ninguna crisis para meditar sobre estas cosas, pero desafortunadamente todos andamos tan ajetreados con nuestros pensamientos, que pocas veces nos paramos a pensar si el proyecto de vida que tenemos es un modelo válido para el resto de lo que nos queda de ella.

Si quieres evitar una crisis existencial, examina tu plan actual, a grandes rasgos, y comprueba si cumple los **cuatro principios** del proyecto de vida **ideal**:

Yo, y nada más que yo

Nuestro proyecto de vida solo es válido si principalmente es fantásticamente bueno para nosotros y solo para nosotros. Hagas lo que hagas, tienes que ser feliz con ello, tiene que valerte como brújula interior, tiene que llenarte, tiene que cuadrar con tus expectativas. El sacrificio por otros haciendo algo que odiamos, no nos gusta, no nos llena, no es un proyecto óptimo, por tanto, en cuanto acabará rompiéndose al deteriorarse el primer pilar que lo sustenta: **tú mismo**.

Preocúpate de que la primera pata del taburete que sustenta tu existencia esté bien atornillada. No significa que no haya épocas en las que uno tenga que hacer algo que no sea compatible con este primer pilar, pero, por norma general, cualquier cosa que decidamos hacer con nuestra vida tiene que ser, sobre todo, buena para nosotros como individuos.

Por poner un ejemplo, imaginemos que, como proyecto de vida, te has propuesto ser poeta. Si escribes poemas que te llenan de gozo y expresan toda tu sensibilidad y belleza interior, aunque te los guardes solo para ti, ya cumples con el primer requisito. Si eso te llena, ya es un proyecto de vida que se sustenta sobre el primer pilar.

Nuestro entorno familiar

El segundo pilar de todo proyecto de vida es la compatibilidad con nuestro entorno más cercano: nuestra familia, nuestros hijos. Cuando lo que hacemos es totalmente válido y perfecto para nosotros como individuos únicos, podemos y debemos, si queremos llegar a crear un proyecto más satisfactorio, conseguir que abarque a nuestro núcleo cercano. Si nuestro taburete cuenta con una segunda pata, la familia y el núcleo íntimo, y nuestro proyecto es compatible con ellos, les incluye, les beneficia, entonces tenemos ya asegurado un buen pellizco de felicidad y tranquilidad interior.

Cuando compartes las poesías que haces con los tuyos, y estas les emocionan, les hacen reflexionar o les hacen llorar de contento, lo que haces les encanta, todos te apoyan, todos te animan a que escribas más porque tus actos, y tus acciones, influyen positivamente en tu entorno cercano, tu plan de vida es más que bueno. Tienes otra buena base en la cual asentarlo.

El grupo

La tercera pata de nuestro taburete es el grupo social, el entorno de nuestro barrio, nuestra ciudad, incluso nuestro país. Nuestro proyecto de vida, si aquello que hacemos incluye este nivel, estará proporcionando un gran servicio a otros además de a nosotros mismos. Cuando aquello que hacemos puede llegar a abarcar algo tan grande como nuestra ciudad o nuestro país (es decir, cuando los beneficios y consecuencias de nuestros actos llegan a este nivel) es cuando empezamos a recibir enormes beneficios personales por el proyecto de vida que hemos escogido.

(2009, 23)

Como hemos hablado decenas de veces, [cuanto más valor se aporta a la sociedad²⁵](#), de la forma que sea, más valor recibe uno a cambio. Obviamente, si con tu trabajo, tus acciones, tus actos, creas un proyecto de vida que incluye esta tercera pata, tu taburete no solo será sólido, sino que además extremadamente reconfortante. ¿Qué tal sería si publicásemos este libro de poemas en nuestro idioma de forma que todo aquello que exprese llegase a mucha más gente? Ese sería un proyecto de vida que se acercaría mucho al ideal. La mayoría de las personas tenemos un proyecto de vida que se apoya solo en las patas 1 y 2, ¿cómo es el tuyo? ¿Puedes incorporar una más? ¿y si es así, puedes pasar a la última y consagrar tu proyecto ideal?

La Humanidad

El proyecto ideal es ya aquel que se sustenta sobre los tres últimos pilares y tiene en cuenta y usa como última pata del taburete este cuarto: **la humanidad**. Aquello que haces, aquello que eres, aquello que creas y compartes, beneficia a todo el planeta. **Es el último elemento de un proyecto de vida ideal**, porque a más beneficio aportado a la humanidad entera, más satisfacción personal y más beneficios caen de vuelta en nosotros. Una vida cuyos actos, cuya aportación, cuya visión abarca toda la humanidad, es la vida plena, es el summum de la felicidad y de sentirse útil, pleno. Es el poeta que traduce sus libros a muchos idiomas, que expande el alcance de lo que hace y que consigue emocionar a mucha más gente, por no decir a todo el planeta. Si consideras que estás en este nivel, ¡enhorabuena! Tu brújula interior te ha guiado bien y es seguro que te sentirás colmado con todo lo que haces.

Y si todavía no es así, ¿cuántas patas tiene tu taburete? ¿No crees que va siendo hora de añadirle alguna más?

²⁵ Cfr. 2009, 13: Proporcionando valor trabajando para uno mismo

Fuerzas contrarias

14 de mayo de 2009

¿Te has preguntado por qué cuando tienes prisa todos los semáforos están en rojo?, ¿por qué cuando quieres tranquilidad a toda costa hay gente tirando petardos en la calle? o ¿por qué cuando no quieres hacer nada tu jefe no para de darte trabajo? Pues sí, hay una explicación para eso, y no es que la vida sea así de graciosa y la sociedad conspire contra ti sino que se trata de una ley universal que forma parte de los diferentes componentes que podríamos decir están incluidos en el secreto de [“cómo manifestar nuestra realidad a través de nuestros pensamientos”](#)²⁶.

La ley de Tres, todo funciona por tríadas

Básicamente cada pensamiento emitido contiene una carga energética. Esa carga energética, mantenida el suficiente tiempo se convierte en portadora de un deseo o intención, de una información consciente, que el “universo” (para no entrar mucho en detalle usaremos este término, aunque aquí hay una serie de jerarquías, seres, y procesos que forman parte del entramado de manifestación de la realidad) se encarga de manifestar en nuestra vida. Pero la manifestación de algo concreto se basa en la presencia de algo más abstracto a niveles más altos. Por ejemplo:

- Si queremos atraer más dinero, una casa nueva, otro coche, etc., estaremos trabajando con el concepto universal de Abundancia.
- Si queremos una pareja, estar con alguien, afecto, sexo, etc., estaremos trabajando con el concepto del Amor.

Todo aquello que podamos pensar en nuestro mundo está asociado a un concepto más amplio a nivel universal. Todo lo que podamos desear “ya existe”, de alguna manera, si no fuera así, sería imposible crearlo. Así, nuestro trabajo es modelar una parte de ese concepto universal de forma que tome la manifestación que deseemos en nuestra realidad (abundancia convertida en un coche, en más dinero en el banco, en otra casa...)

Para ello, cada uno de los pensamientos enviados por nuestra mente se compone en realidad de tres conceptos:

1. La fuerza activa (el deseo que queremos manifestar)
2. La fuerza pasiva (el deseo contrario, la contraparte, la fuerza que se opone)
3. La fuerza neutra (la manifestación real, lo que el universo nos trae).

Tenemos total control sobre la primera fuerza (si controlamos nuestros pensamientos), podemos aprender a controlar la segunda y no tenemos ningún control sobre la tercera, que es el resultado de la primera más la segunda.

Proceso de creación

Al igual que no puede haber blanco sin el negro, calor sin frío, arriba sin abajo, cuando queremos manifestar algo en nuestra realidad esto no puede existir sin su contrario, ya que, debido a la estructura y características de la misma, nuestra realidad es dual. Partiendo del concepto universal sobre el cual queremos trabajar (por ejemplo, abundancia) el universo (o cómo quieras llamarlo) actúa de la siguiente forma:

- Lo que tu envías: quiero trabajar por mi cuenta, tener mi propia empresa y no tener jefe para no tener que darle explicaciones a nadie
- Lo que el universo (sus jerarquías y procesos) recibe: petición de generar situaciones que impliquen libertad (el concepto universal que incluye nuestra petición) + petición de generar

²⁶ Cfr. 2008, 9: Explicación (pseudo) científica de la Ley de la Atracción

(2009, 24)

situaciones que impliquen dependencia (lo contrario de libertad). Para entender esto es necesario revisar el concepto de la tercera ley de Newton, aplicado al tema en cuestión, donde podemos ver que no existe fuerza o proceso puesto en marcha que no genere una fuerza contraria que se oponga al mismo.

- El resultado: aparecen en tu vida oportunidades para empezar a montar tu empresa, gente que te da consejos, cursos que tomar, pero tu jefe en tu trabajo actual no deja de acosarte con más y más cosas por hacer, te invita a más reuniones, y te hace trabajar más y más en proyectos que implican hacer cosas con otros compañeros.

¿Lo entiendes? La tercera fuerza te ha generado tu petición + la petición contraria. Cuanta más prisa tengas más semáforos en rojo encontrarás.

Lidiar con la fuerza pasiva

A más energía ponemos en lo que queremos, más energía se pone también en el proceso contrario. El concepto es básico. El universo no puede distinguir/proporcionar algo sin proporcionar su contrario. Trabaja como un TODO. Como una sola cosa. Jamás podríamos saborear la libertad y la risa si no conociéramos la dependencia y el llanto.

Ahora, ¿cómo hacer que la fuerza pasiva, contraria, trabaje a nuestro favor? Eso será cosa de otra entrada más adelante porque para entenderlo en estos momentos solo te vale darte cuenta en tu vida de cómo actúa esta fuerza pasiva y contraria. Analiza aquello que quieres crear y mira a ver dónde está la manifestación contraria de tu deseo que te impide conseguirlo. Comprende que es un proceso automático y universal, que SIEMPRE funciona, intégralo en tu forma de ver el mundo y podremos más adelante seguir con la forma de hacer que juegue a nuestro favor.

No discutas

22 de mayo de 2009

Los seres humanos tenemos tendencia a resolver nuestras diferencias discutiendo, y muchas veces, depende de cómo de inflado esté nuestro ego, intentando machacar al oponente de forma que nos levantemos de la mesa, la sala o el lugar donde estemos, como héroes, mientras que la otra persona se encoge roja de rabia y más enojada aún si cabe por haber perdido la discusión.

Discutimos normalmente por un problema de autoestima, queremos tener la razón cuando creemos que se nos debe dar, y queremos defendernos de los ataques que otros puedan hacernos con sus comentarios, preguntas, insinuaciones o refutaciones de cualquier cosa que hayamos dicho. Pero, ¿realmente vale la pena discutir?

Leía una anécdota en el genial libro de Dale Carnegie *“Cómo hacer amigos e influenciar en la gente”* en la que contaba que, en un banquete al cual asistió como invitado, el anfitrión dijo una frase célebre citando la Biblia como la fuente de la misma. Dale, que sabía a ciencia cierta que la frase provenía de otro lugar, tuvo la osadía de contradecir en público al anfitrión de la fiesta. Este, viéndose acorralado y contradicho, se enzarzó en una discusión con Dale para demostrarle que la frase provenía de la Biblia como él había dicho. Tras el tira y afloja uno de los compañeros de Dale le dio una patada por debajo de la pierna y dijo: *“no Dale, nuestro anfitrión tiene razón, esa frase es de la Biblia”*.

La discusión terminó aquí, y al salir de la cena Dale le preguntó a su amigo: *“¿Cómo es que has dicho que la frase venía de la Biblia sabiendo perfectamente que no es así?”*. A lo que su amigo le dijo: *“mira, venimos como invitados a una celebración en la cual has dejado en evidencia al anfitrión delante de todo el mundo. Si hubieses continuado por tu camino, no solo la cosa hubiera ido a más, sino que nunca podrías haber roto esa espiral ya que ambos estabais convencidos de que vuestra fuente era la correcta, y te hubieras ganado la enemistad de una persona solo por demostrar que sabías más que ella. ¿Vale la pena?”*

Y es que en realidad nunca se puede ganar una discusión, porque si ganas imponiendo tus argumentos a la fuerza, hablando más alto, gritando más o dando más y más razones por las cuales tú tienes razón de forma que tu oponente al final no tiene más remedio que morderse la lengua, probablemente tu saldrás con la cabeza alta y bien descargadito, pero habrás conseguido humillar a la otra persona, dejarla mal delante del resto de asistentes y, por supuesto, muy raramente, no habrás conseguido que adopte tu punto de vista, sino que más bien te habrás ganado su rechazo y rencor por mucho tiempo. ¿Consideras a esto ganar?

Aceptar errores, desarmar al oponente

Hay formas mucho más sutiles de hacer que la gente te dé la razón sin tener que herir los sentimientos de nadie. Básicamente se trata de ganar al oponente a tu forma de pensar o a tus razonamientos. Para ello nada mejor que desarmarlo desde el principio admitiendo que quizás tiene razón y que quizás estás tú equivocado, pero que simplemente quieres cerciorarte para estar seguro y comprobar otras fuentes.

Imagínate cómo hubiera sido la discusión de Dale si le hubiera dicho: *“pues es posible que yo esté equivocado querido amigo, pero me gustaría comprobar la fuente consultando el libro ya que así aprenderé algo más y sabré que no era correcto lo que decía.”*

Su adversario se hubiera quedado ya de entrada sin un muro enfrente contra el cual chocar y rebatir, y probablemente hubiera accedido amablemente a comprobar la Biblia a ver si su frase estaba allí, como él decía. Al ver que no lo estaba, suponiendo que Dale estuviera en lo cierto, este podría haber dicho simplemente: *“pues miremos entonces en tal otro sitio a ver si es de allí.”* Y bueno, evidentemente la otra persona hubiera “perdido” la discusión, pero sin haber causado ningún daño emocional ni haber herido ningún sentimiento.

Así que, antes de ponerte a discutir por cualquier cosa, acepta que igual estás equivocado y desarma a tu oponente, invítale a comprobar tu punto de vista con hechos, no con gritos. No intentes imponer a nadie una forma de pensar que sabes que no aceptará cuando se está discutiendo, sea en público o en privado,

(2009, 25)

pues el ego propio, y la autoestima de las personas, no nos permiten declararnos como vencidos en tales situaciones. Si quieres ganar todas las discusiones, simplemente no discutas.

Eliminar traumas y bloqueos

29 de mayo de 2009

Todos sufrimos, o hemos sufrido, situaciones en la vida que nos han dejado huella, a veces en forma de pequeños traumas, malas sensaciones, sentimientos negativos, o directamente nos han causado un gran dolor que ha bloqueado cierta parte de nuestros recuerdos hacia esa situación. Siempre que no se trate de casos que realmente requieran ayuda profesional, hay algo que podemos hacer nosotros mismos para eliminar ese trauma o, por lo menos, reducir su impacto negativo.

Enterrado en la memoria

Cada vez que pasamos por una situación negativa, traumática, y potencialmente dañina, tendemos a protegernos mediante la ocultación en profundos rincones de nuestra memoria de aquello que pasó. Todos los sentimientos, recuerdos y sensaciones siguen estando ahí, pero vamos tapándolos con más y más capas de otros recuerdos para intentar que aquello que una vez nos hizo daño, no vuelva a salir a la superficie. Lo malo de este comportamiento, que todos tenemos, y que nos sirve como forma de autoprotección, es que a la larga no va a hacer otra cosa que causarnos más daño de forma inconsciente si no eliminamos del todo eso que tenemos enterrado. De lo contrario, un buen día explotará y saldrá a la superficie con más fuerza si cabe de la que tenía cuando quisimos olvidarnos de él.

Revivir la situación

Probablemente nadie quiere volver pasar por la misma situación que le causó el trauma, pero si queremos sacarlo debemos por lo menos hacer un ejercicio de limpieza que nos lleve a mitigar los efectos de ese recuerdo. ¿Cómo lo hacemos? Simplemente tratando de revivir en nuestra mente partes del mismo, y concentrándonos en diferentes sentidos y características del recuerdo. Imaginémosnos que cuando éramos pequeños hemos tenido una caída jugando, en la cual nos hemos hecho mucho daño o nos ha mordido un perro que nos ha dejado un pánico terrible a estos animales. Lo que vamos a hacer es intentar acordarnos de aquel suceso varias veces, por unos minutos cada vez, pero en cada pasada que le demos al evento mentalmente lo que vamos a hacer es revivirlo desde un punto de vista distinto.

La técnica en sí es muy simple. Primero anota en una hoja la siguiente lista:

- Vista
- Olor
- Tacto
- Color
- Emoción
- Sonido
- Posición

Y ahora relájate, y vuelve a revivir mentalmente, por ejemplo, el momento en el que el perro te atacó. Concéntrate en el primer punto de la lista: **la vista**. Se trata de acordarnos de todo lo que se podía ver en la escena en aquel momento, ¿cómo era el perro? ¿Qué ropa llevabas puesta? ¿quién estaba contigo? Tienes que conseguir, por lo menos, tener la sensación de estar viendo lo que pasaba en el momento en que sucedió el hecho. Una vez hayas podido revivir la escena desde este punto de vista, vuelve a pensar en ella, pero concéntrate esta vez en **los olores**. ¿Qué podías oler? ¿cómo era el aire, la atmósfera? ¿qué se sentía en aquel momento? Repite la operación con cada una de las opciones que hemos indicado: **tacto** (que sensaciones táctiles tenías, ¿tocaste al perro? ¿la dureza del suelo cuando caíste?), **color** (qué colores tenía la situación, la gente, el entorno), **emoción** (que sentiste), **sonido** (que se oía, ¿gritaba alguien? ¿llorabas?) y **posición** (cómo estabas, dónde se encontraban los diferentes elementos de la escena, etc.)

(2009, 26)

Mitigando y eliminando el trauma

Si lo prefieres, antes de empezar, y para aprender a revivir las situaciones complicadas usa primero estos ejemplos. Revive una situación en la que:

- Te sentías muy feliz
- La vida era divertida
- Habías terminado de construir algo
- Alguien te había dado un regalo
- Comías algo realmente bueno
- Te sentías lleno de energía
- Hablabas con un buen amigo

El objetivo de revivir una escena es sacarla a la luz, traerla desde las profundidades de nuestra memoria, y darle varias pasadas para eliminarla o mitigar su efecto. En situaciones divertidas y agradables como las de los ejemplos anteriores, tu mente cogerá práctica con el hecho de aprender a visualizar y sentir de nuevo cosas pasadas. Una vez te sientas cómodo, puedes empezar con esas otras situaciones que sí que son un problema. Ya verás que cuando hayas hecho varias pasadas y lleves varios días trabajando en ellas el resultado será inminente. El trauma desaparece, o por lo menos reduce su efecto, nos sentimos aliviados y parece como si nos hubieran quitado un peso de encima.

Aprender a meditar

4 de junio de 2009

Meditar es una de las actividades que más benefician en todos los sentidos a nuestra salud física y mental. La contemplación interior, el silencio, la relajación, la visualización de imágenes y escenas placenteras si se quiere, provocan una gran sensación de bienestar cuando se hace regularmente. Ahora bien, ¿qué significa exactamente meditar? ¿cómo se hace eso de poner la mente en blanco? ¿hay que realmente dejar de pensar en todo para meditar? ¿cómo sé que lo estoy haciendo bien?

Meditar es una práctica que con el tiempo se mejora, pero, para aquellos que no se han iniciado aún, estas preguntas son comunes. ¿Es difícil meditar? ¿Debo hacer yoga o alguna otra disciplina para hacerlo bien? La respuesta es no. Para meditar no hace falta nada más que tú, un lugar cómodo y tiempo por delante en el cual nadie vaya a molestarte.

Dejar la mente en blanco

Se dice que cuando se medita hay que dejar la mente en blanco. En realidad es bastante difícil apagar el incesante parloteo de la mente que genera miles de pensamientos sin parar. Nuestra identificación con esos pensamientos nos tiene todo el día sumidos en un constante ruido mental, cuál procesador de ordenador que no deja de ejecutar instrucciones y elaborar ideas. Si pudiéramos apagar nuestra mente, deshacernos de ella por un momento, o al menos ignorar todo ese murmullo que se cuece en nuestra cabeza, estaremos cerca de lo que se dice “**dejar la mente en blanco**”. Pero esto no es del todo necesario al principio, y además es bastante complicado de conseguir. Requiere esfuerzo, paciencia, práctica. Requiere descubrir ese ínfimo espacio que existe entre un pensamiento y otro, en el cual no hay nada, y concentrarte en él, hacerlo cada vez más grande, de forma que, al final, todo lo que cuente para ti sea ese espacio en blanco, vacío, que ocurre entre idea e idea.

Llegar a este nivel, a no prestar atención a nada más que al vacío entre pensamientos, a desconectar si se puede la mente, y separarla de nuestra consciencia real, de nuestra esencia, es el objetivo de aquellos que realizan la meditación como forma de introspección personal.

Nuestra mente, aliada y enemiga

Como habíamos comentado alguna vez, la mente genera más de 65000 pensamientos al día, o eso dicen los que lo hayan calculado. Es una máquina de procesar datos tomados de todos los sentidos de nuestro cuerpo y almacenarlos, gestionarlos, tomar decisiones, dar órdenes, etc. La mente no para nunca, y por ello mismo, a veces, es más nuestra enemiga que nuestra aliada. La mente es el ordenador central de nuestro cuerpo, usando el cerebro como su procesador, pero no es la entidad que lo controla. Esa entidad somos nosotros, tu ser interior, tu esencia. Si la mente se parara, quedarías solo tú, el “yo verdadero”, el que mora este cuerpo el cual estás ahora usando como medio de expresión en el mundo.

Nuestra mente, además, es la “receptora” de lo que podríamos llamar nuestro programa “ego” el que se encarga por fragmentación de la consciencia de formar nuestra personalidad. El ego no es el ser que habita este cuerpo, sino la energía (más bien como un programa de ordenador instalado en nosotros) que da forma a los procesos mentales recibidos y generados y gestiona toda nuestra psique y de ahí nuestra realidad. El ego posee muchas personalidades generadas a partir de datos de entrada a lo largo de muchos años: sentimientos, emociones, pensamientos, traumas, problemas, alegrías. De ahí las [diferentes facetas del ego y sus arquetipos](#)²⁷. Pero ni la mente ni el ego somos nosotros. Y cuando queremos meditar profundamente, hemos de dejar a ambos a un lado y centramos en el ser interior que somos de verdad.

Cómo meditar

Meditar, para empezar, es vivir el momento e instante presente. Si la mente y el ego viven siempre en el pasado y en el futuro (intenta encontrar un pensamiento en tu cabeza que no tenga que ver con algo que ha

²⁷ Cfr. 2008, 13: Los arquetipos del Ego

(2009, 27)

pasado, o con algo que esperas que pase), el ser interior, tu yo verdadero, solo conoce el presente. Vivir en el presente, como a veces se dice, es vivir tomando plena conciencia de este momento, los sonidos, la posición, el tacto, el ambiente. Exactamente lo que está pasando ahora, y mantenernos ahí. Cuando conseguimos mantener nuestra atención focalizada constantemente en el presente, en lo que estamos haciendo ahora, con nuestros cinco sentidos alerta, estamos ejecutando el proceso de meditar. Podemos meditar fregando los platos, subiendo una escalera o planchando la ropa. Lo importante es la actividad mental, dónde está puesta la concentración y quien tiene el control, tu mente o tu ser interior. Cuanto más tiempo le des a este último para que sea quién guíe tu vida, más fácil te será disfrutar de esta.

Crear un ritual

Además de poner toda tu atención en cada una de las actividades cotidianas de forma que la mente no esté sujeta ni al pasado ni al futuro, sino que todo lo que entren por tus sentidos sea el “ahora”, crear un ritual de meditación regular, en un sitio concreto ayuda a que el proceso cuaje en nosotros y se integre en nuestra rutina diaria. Lo único importante es escoger un momento del día que sepamos que vamos a estar relajados y sin ser interrumpidos. Podemos crearnos nuestro rincón especial en casa, poner incienso o velas si queremos, o música relajante. El hacerlo regularmente en el mismo sitio crea un hábito gracias al cual nos será más fácil entrar en estado de relajación mental.

¿Qué hacemos cuando meditamos?

El hecho de sentarse a meditar puede usarse para muchas cosas. Puede usarse para entrar en comunicación con tu ser interior, tu intuición, alma o cómo quieras llamarlo. Intentar obtener respuestas a preguntas o inquietudes, escuchando no a tus pensamientos sino a lo que pueda venir de más adentro. Se puede usar para relajar completamente el cuerpo, ayudar a su curación y recuperación, se puede usar para visualizar nuestros objetivos y deseos que queremos se manifiesten, etc.

Tampoco hay que luchar contra esa mente que nos sigue mandando pensamientos y nos distrae, sino convertirnos en meros espectadores de los mismos, porque si te identificas con tu yo interior, puedes posicionarte como observador de lo que tu mente está creando y manipulando, y no dejarte engañar por ello. Porque tú no eres tu mente ni tu ego. Y la meditación es la práctica que te puede ayudar a darle más luz a lo que hay detrás de ella, en tu interior, y en consecuencia obtener los beneficios que puede traernos a todos los ámbitos de nuestra vida.

Recordar el nombre de la gente

13 de junio de 2009

¿Os habéis dado cuenta lo bien que se siente uno cuando justo después de haberte presentado en cualquier sitio a un desconocido, este, a los pocos minutos, ya nos llama por nuestro nombre? Mejor incluso, si sois de los que trabajáis de cara al público y lleváis una chapita con vuestro nombre, y uno de los clientes se dirige a vosotros no solo como “perdone señor”, sino “perdona David”... ¿verdad que de forma inconsciente se nota una alegría o satisfacción personal mayor? Y es que a todos nos gusta que nos destaquen de la multitud, que nos saquen de la generalidad y que nos rindan cierto trato personalizado. Eso es lo que hace simplemente el hecho de llamar a la gente por su nombre, aun cuando no la conoces del todo (suponemos que a los que veis cada día sí que los llamáis adecuadamente).

El nombre, nuestro símbolo de identidad

No hay nada máspreciado y más importante a la hora de relacionarnos en sociedad que nuestro nombre. Usamos el nombre para que otros se acuerden de nosotros, para que nos aislen en el tumulto de información recibida cada segundo del resto de personas que han conocido, y con ello ganemos nuestro espacio de reconocimiento ante los demás. Nuestro nombre es nuestra bandera, y nos encanta que la gente nos llame por él, y no por alguna fórmula de cortesía, que, siempre siendo correctas y agradables, nunca generan la misma sensación que si el camarero del bar donde vas a menudo te dice: “Hola David, ¿Qué te pongo hoy?”.

El poder del nombre en las relaciones

Recordar el nombre de las personas es la forma más rápida y más efectiva de hacer contactos fuertes y más duraderos, fomentar las relaciones y establecer una vía de acceso más directa. Llamar a todos los que trabajan contigo, clientes, proveedores, empleados, conocidos de conocidos, por su nombre, es la fórmula segura para ser recordado y generar un sentido de relación cercana, exista o no de verdad, que a todos nos gusta y nos satisface. Es parte de toda fórmula para caer bien en sociedad, hacer amigos e influir en las personas.

Hay grandes líderes y políticos, así como empresarios, que pasan horas trabajando en técnicas para memorizar el nombre del máximo número de personas que trabajan para ellos. El liderazgo de estas personas pasa en gran medida por dirigirse a todos, y cada uno de sus empleados, por su nombre, hacerles sentir medianamente importantes en cualquier sentido y tratarles con el máximo respeto directo. Sus empresas, organizaciones y proyectos dependen de ello. Sacar adelante algo que depende de tantas personas significa tratar a esas personas con el máximo de cordialidad y cercanía. El paso número uno es acordarte del nombre de todas ellas, ¿quién no se siente algo “especial” si el director general de tu empresa cuando pasa por tu lado o te lo encuentras en la cafetería de la empresa te saluda por tu nombre? Si eres un buen directivo, y sabes tener a las personas motivadas, no puedes fallar en este tipo de detalles.

Haciendo negocios gracias al nombre

Para hacer negocios y obtener clientes, contratos, establecer contactos importantes, etc., hay que saber el nombre de todo el mundo, no solo del presidente de la organización a la cual quieres ir a pedir apoyo financiero, a venderle tus servicios o productos, sino el de la secretaria que te dará acceso a él, la persona de seguridad que te identificará en la puerta, y el portero del edificio que te permitirá entrar. Hay que saber el nombre de la gente, saludarles por él y ganarte su simpatía simplemente haciéndoles ver que les tratas de forma individualizada. Para vender tus servicios, averigua el nombre de tus posibles clientes en la primera llamada, y a partir de entonces, úsalo siempre. Úsalo cuando escribas emails incluso a gente que no conoces o has visto nunca, ya que el éxito de tus acciones comerciales dependen en gran medida de ello.

Triunfar en sociedad

Allá donde vayas, si puedes, averigua el nombre de aquellos con los que debes relacionarte, sea en el restaurante donde vas a comer cada día, sea en la tienda donde compras el pan, etc. Notarás el cambio en la forma que las personas te tratan de vuelta, quizás intenten también averiguar el tuyo y te devolverán el

(2009, 28)

favor haciéndote sentir más cercano y en cierto modo especial. A todos nos gustan que nos traten así, y si tienes que buscar ese trato, no dudes en dispensarlo, verás la de cantidad de puertas que se te abren solo por el simple hecho de llamar a la gente por su nombre.

¿Tú qué haces por los demás?

16 de junio de 2009

¿Te has parado a pensar en la respuesta a esta pregunta? Si alguien te para por la calle y te pregunta directamente: *oye, y ¿tú que es lo que haces por los demás? ¿qué le decimos?* Apuesto que la respuesta sería complicada de elaborar de repente, y nos cogería de sorpresa. Pero, si lo piensas bien, todos hacemos algo por los demás, sea cual sea tu profesión o trabajo, así que, en realidad, no es nada surrealista que tengamos bien preparada esa respuesta “por si acaso” (además, puede servirte como tarjeta de presentación para iniciar conversaciones en reuniones sociales, para ayudarte cuando creas tu marca personal, etc.

Explicando que hacemos en 10 segundos

A veces uno se ve obligado a decir que hace sobre todo en términos laborales para obtener clientes, vender servicios o productos o presentar nuestra empresa a posibles socios, colaboradores, etc. No se tardan más de 10 o 15 segundos en hacer una rápida presentación de eso que hacemos, lo malo es que normalmente no lo hacemos correctamente, sino que todos usamos etiquetas generales que describen nuestra profesión, pero no lo que realmente hacemos. Darnos a conocer a través de etiquetas puede ser perjudicial si la persona tiene una imagen mental negativa de esa profesión, o, por lo menos, no excesivamente atractiva, y no ayuda a entender cómo podemos nosotros ayudar a nuestro posible cliente o contacto, que es lo que realmente nos interesa a todos. Tampoco es recomendable presentarnos a través de la descripción del proceso que usamos en el trabajo, es decir: “*analizo áreas de mejora en sistemas informáticos a través de algoritmos...*”. Nos entienda o no nuestro interlocutor, aún seguimos sin darle una razón válida para que nos preste más atención o se acuerde de nosotros para posibles negocios en el futuro.

Y es que esos 10 segundos en los cuales tenemos la atención total de una persona son clave, y por ello hemos de escoger la respuesta adecuada a la pregunta que nos han hecho.

Definir el valor al cliente

En realidad, lo que todos queremos saber cuándo conocemos a alguien, es como esa persona puede ayudarnos a solucionar algo que queremos solucionar o proveer algo que necesitamos. Es todo lo que nos importa de un desconocido, y es la única razón por la que nos acordaremos o no de él/ella más adelante. Así que la respuesta a la pregunta, ¿y tú qué haces? tiene que incluir claramente **qué valor proporcionamos a nuestros clientes**, contactos, etc., y como somos la persona adecuada para ello.

Lo que tenemos que considerar es básicamente esto, ¿cuál es el impacto de nuestros servicios y productos en la vida de nuestro cliente, su empresa, su trabajo, su futuro? ¿cuáles son los beneficios tangibles o intangibles que proporcionamos? y en una frase, **¿cuál es el valor que damos que nos diferencia del resto de nuestros competidores?**

Usando las palabras adecuadas

Cuando nos ponemos a crear la frase que será nuestra respuesta perfecta, hay que escoger las palabras más adecuadas para poder atraer la atención de la persona a la cual le explicamos lo que hacemos. Las palabras no tienen que estar referidas a nosotros, a nuestro nombre, sino más bien a los problemas que el posible cliente necesita solucionar, ¿qué palabras la gente asocia a lo que hacemos y cuáles son las más fáciles de recordar? Una vez tenemos esto claro, podemos simplemente hacer una pequeña búsqueda en Internet para ver qué tipo de sinónimos son los más adecuados o suenan mejor, para crear algo que tenga cierto gancho y nos sirva también como mensaje de marketing.

Encontrar la frase perfecta

La idea es construir con las palabras adecuadas una frase que englobe y defina todo lo que hacemos por los demás. Y para ello hemos de asegurarnos que tenemos la información correcta que nos ayude a crearla. Lo que necesitamos saber es básicamente esto:

(2009, 29)

1. ¿Cuáles son mis clientes, contactos o socios actuales y cuáles son sus características?
2. ¿Cómo son mis potenciales clientes o contactos?
3. ¿Cuáles son los problemas que solucionamos actualmente a nuestros clientes?
4. ¿Qué problemas tienen que podemos solucionar?
5. ¿Cómo ayudamos a nuestros clientes a alcanzar sus objetivos?
6. ¿Cómo nos diferenciamos del resto de empresas o servicios que ofrecen lo mismo?

Una vez tenemos toda esta información disponible, es cuando estamos ya listos para crear nuestra respuesta perfecta.

¿Y yo qué hago por los demás?

La respuesta perfecta empieza por la frase: **Ayudo a...** (*el problema o problemas que solucionamos de nuestros clientes*) **de forma que** (*lo que tus clientes consiguen con tus servicios*)

¿Simple verdad? Este tipo de respuestas serán las que inciten a la pregunta, ¡ah! ¿puedes darme más información? ¿cómo hacéis eso? Y nos ayudará a atraer más posibles contactos.

Haz la prueba, y dime, ¿tú qué haces por los demás?

Vivir el presente

22 de junio de 2009

Hay mucha gente que clama vivir el presente, que todo lo que importa para ellos es el día a día, y que no piensan en el futuro, como una reivindicación, un eslogan o una forma de vida. Vienen a decirnos que no se preocupan del mañana, de lo que vendrá o de lo que harán la semana que viene, que no planifican, no pierden el tiempo y la energía en cosas que ya sucederán. Aunque con algunos matices, en realidad la frase “**vivo el presente**” tal y como es usada por muchos de nosotros es errónea. Eso no es vivir el presente, eso es no preocuparse por el futuro. Y es distinto.

Pasado y futuro, estados mentales

En realidad, todos vivimos en el presente. Es imposible no hacerlo. No puedes escapar del presente. Está aquí. Estás leyendo esto ahora y estás en ese segundo que es tu presente. Y luego ese otro, y luego otro más. Quieras o no quieras, estás siempre en el presente. **Otra cosa es dónde esté tu mente.** Y ese es uno de los grandes males de nuestra sociedad.

Pasado y futuro son estados mentales. No existen por sí mismos, no son nada. El tiempo es simultáneo, aunque no lo percibamos así. El pasado es la impronta que dejó en nosotros un estado presente que sucedió anteriormente. El futuro es una proyección de nuestra mente del estado presente actual. Nuestra mente no concibe vivir en un estado mental que no sea algo que ya ha pasado y sobre lo cual ha podido almacenar datos, imágenes, sensaciones, información, o en un estado futuro que sea la proyección de esas imágenes, datos y sensaciones. Cuando imaginamos algo que va a ocurrir o que queremos que ocurra, estamos extrapolando la información que tenemos en nuestra mente para construir ese evento futuro. Nos imaginamos ese futuro, pero ese futuro no existe. Solo el presente existe.

Por ejemplo, vivimos muchas veces buscando algo que ha de llegar, esperando que suceda algo que aún no ha sucedido, anhelando el momento en que ocurra aquello que queremos que pase. Nuestra mente está puesta la mayoría del tiempo en cosas que queremos que ocurran: la hora de salir del trabajo, las vacaciones, que llegue el fin de semana, que nos toque la lotería, que me cambie de trabajo, que encuentre pareja, que tenga hijos, que me cambie de esto, que me compre aquello. No son situaciones reales. Solo son trucos de nuestra mente y de nuestro ego para sobrevivir.

El presente, verdugo del ego y la mente

Como habíamos comentado brevemente en el post anterior, “[aprender a meditar](#)²⁸”, nosotros no somos nuestra mente, ni somos nuestro [ego](#)²⁹. La mente es el súper-ordenador que procesa, clasifica y toma decisiones en base a los miles de datos que llegan cada segundo a través de nuestros sentidos. El ego es el “ente” energético creado para gestionar la mente y la personalidad, de los sentimientos y las emociones, para “gestionar” el cuerpo y la realidad en la que vivimos. Ambos no pueden sobrevivir en el presente. La mente no es capaz de analizar algo que está sucediendo justo ahora, porque en el momento en que lo hace (cuando ha recibido los datos para ello), el momento ya es pasado. Para la mente egóica no existe el presente. Por muy pocas milésimas de milésimas de segundo que tarde en lanzar un pensamiento o tomar una decisión, esta ya está basada en algo que ha pasado. No puede capturar el presente, por eso no puede vivir en él.

El ego tampoco entiende el presente. Su supervivencia está atada a nuestros miedos, deseos, pasiones, emociones y afectos. El ego es ese programa [que vive en nosotros y que nos ayuda a llevar el día a día](#)³⁰, pero que por ese mismo motivo solo es capaz de interpretar ese día a día en base al pasado, a lo que ya le ocurrió, o en base a las proyecciones futuras que pueda hacer la mente de lo que lo que va a pasar. El ego no puede existir en el presente, porque no tiene poder sobre él. El presente le da miedo, y amenaza su

²⁸ Cfr. 2009, 27: Aprender a meditar

²⁹ Cfr. 2008, 13: Los arquetipos del Ego

³⁰ Cfr. 2008, 15: Descripción de los arquetipos del Ego

supervivencia. Por eso no nos permite vivir en el presente y se ocupa que tengamos siempre pensamientos en nuestra cabeza o bien relacionados con el pasado o bien con el futuro.

Si siempre viviéramos en el presente, el ego podría terminar disolviéndose (pero no es posible vivir en este plano sin el programa ego, solo se puede transformar, domar y poner bajo las órdenes de otras partes superiores de nosotros mismos), y la mente podría convertirse tranquilamente en un ordenador que podríamos apagar y solo usar cuando nos hiciera falta para computar información o analizar datos (¿has probado alguna vez a intentar desconectar tu mente? ¡no se puede!), pero no para que siempre esté lanzando y generando pensamientos que nos mantienen en estado de eterno ruido mental.

¿Cómo se vive el presente?

Si has conseguido alguna vez dejar tu mente en blanco, quizás conozcas la forma de vivir el presente. **El estado del presente es el estado de no pensamiento.** Es ese momento en el cual estás totalmente focalizado y consciente de tu presencia “en el ahora”. Todo lo que ves, oyes y sientes no pasa por los filtros de la mente analítica puesto que esta no está interfiriendo. El presente es el estado que existe entre pensamiento y pensamiento. Haz la prueba. Observa lo que está pasando ahora por tu mente. Puede ser cualquier cosa que te preocupe o que esté dando vueltas por ahí, y observa el momento en que ese pensamiento se desvanece...y ese ínfimo espacio de tiempo en el cual el nuevo pensamiento aún no ha llegado. ¿Lo viste? Lástima. Ya llegó otro pensamiento y el presente se nos ha ido de nuevo.

Una puerta a lo desconocido

Hay un mundo increíble en ese pequeño espacio en blanco. Es el mundo que nos abre el verdadero “yo” que hay en todos nosotros. Es el poder de quien dirige nuestra vida sin la interferencia del ordenador central del cuerpo y del ente energético construido a partir de todas las emociones y rutinas acumuladas en él. Lo que pasa cuando uno empieza a notar ese “presente”, y a conseguir que el espacio entre pensamientos sea cada vez más grande, aunque sean solo unos segundos, es que aparece una sensación de quietud increíble y obtenemos una visión del mundo distinta. Muchos dicen que la verdadera belleza de las cosas solo se percibe cuando no existen los filtros de la mente por medio, y quizás sea esa la forma más adecuada de describirlo. Vive el presente. Focalízate en el ahora y se consciente, realmente consciente, de cada momento. Cuanto más lo consigas, más poder le das a tu yo interior y más poder le quitas al ego y a la mente, de forma que cuando vuelvas a decir “yo vivo el presente” realmente sabrás lo que estás diciendo.

Objetivos monetarios

29 de junio de 2009

En los tiempos que corren es posible que más de uno tengamos en nuestra [lista de objetivos](#)³¹ muchos relacionados con el incremento de nuestra economía, finanzas o ahorros en el banco. Estos objetivos monetarios son siempre del estilo: quiero cobrar el doble, quiero tener XX euros en el banco, quiero incrementar mis ingresos un 40 por ciento, etc. Sin embargo, desde el punto de vista de materializar y conseguir estos deseos, su formulación es errónea. Estamos poniendo el objetivo de forma incorrecta enfocándonos en el paso intermedio, no en el deseo en sí.

El dinero como valor de cambio

El dinero es solo el elemento que usamos para intercambiar una cosa por otra. Es lo que nos da la habilidad de llevar a cabo transacciones y adquirir productos o servicios, pero no es el producto o servicio en sí, y por tanto, no es en realidad lo que queremos manifestar u obtener en nuestra vida.

El dinero no tiene valor por sí mismo si no es en contraposición a lo que nos pueden dar por él (estarás de acuerdo en que solo es un trozo de metal o una tira de papel impreso). Por ello, nuestros objetivos no pueden estar encaminados a obtener más dinero, sino a obtener lo que el dinero nos va a proporcionar.

Ir un paso más allá

Si los miles de euros que quieres tener en el banco son para viajar, en tu lista de objetivos no tiene que estar obtener esos euros, sino los planes de viaje que quieres llegar a cumplir, y con todo lujo de detalles si puede ser. Si te quieres cambiar de piso, tu objetivo no debe ser conseguir los 300.000 euros o más que puede valer, sino el tipo de piso o casa que quieras tener. Si lo que pides es tener más ahorros, tu objetivo debe ser obtener seguridad a largo plazo, pues básicamente es la idea o deseo que viene tras el ahorro “por si acaso”.

Se trata de traspasar el medio, para enfocarnos en lo que queremos de verdad, porque eso es lo único que vamos a conseguir. Obtener más trozos de metal o más papel impreso no mejora nuestras vidas, no nos aporta nada porque a no ser que nuestro sentimiento de avaricia sea tal que domine nuestra personalidad, lo que todos queremos es obtener aquello que el dinero puede proporcionarnos, y por ende, es en eso en lo que debemos fijarnos.

Plantéate aquellos objetivos o deseos que quieras alcanzar, sea cuales sean, y no te enfoques en lo que te pueden costar o los recursos que necesitas para ello. La vida, el universo, tu subconsciente, se pondrán en marcha para hacerte llegar la forma y oportunidades necesarias para hacer esos viajes o cambiar de piso, y ya se encargarán ellos de poner los recursos necesarios para que llegues a ellos. Tu misión es tener claro que quieres conseguir, y darte cuenta que enfocándote en objetivos monetarios te estás quedando un paso atrás de lo que realmente deseas.

³¹ Cfr. 2009, 3: Por qué escribir tus objetivos

Entendiendo situaciones a nivel espiritual

1 de julio de 2009

He vivido últimamente un par de situaciones que me han parecido bastante interesantes para comentar respecto a cómo nuestros guías, o [Yo Superior](#)³², nos hacen llegar mensajes cuando no somos capaces de darnos cuenta por nosotros mismos, o no prestamos atención a sus consejos o avisos. Aunque no siempre sucede así, muchas veces el “universo” (como concepto genérico) se ve obligado a intervenir en nuestra realidad física para hacernos notar algo que estamos pasando de largo.

Estas “intervenciones” siempre vienen de la mano de cosas recurrentes, que parece que nos pasan siempre igual y cada vez más a menudo. Está claro que son recurrentes porque no sabemos interpretarlas a la primera, y su frecuencia de ocurrencia se incrementa cuanto más ignoramos el problema.

Agua por doquier y pies en el suelo

Mi primer ejemplo tiene que ver con el agua. Últimamente en casa se nos caía el agua: un vaso que cogíamos para beber, la jarra de la nevera que se rompía, la tubería del fregadero que se salía. Nada especialmente grave, pero, puesto que ocurría varias veces, me dio por pensar si los eventos estaban relacionados. El agua, ¿Qué representa el agua? Haciendo gala de unos pocos conocimientos de feng-shui y de lo que los elementos representan, me di cuenta que se trataba de algo relacionado con los sentimientos. El agua se caía, se derramaba... ¿cómo estaban mis sentimientos en ese momento? ¿Contenidos? ¿Derramados? ¿Cuál era el mensaje? Cada cual ha de saber interpretar cómo la situación se ajusta a su realidad, y efectivamente todos estos pequeños incidentes relacionados con el agua desaparecieron cuando arrojé luz sobre la causa “espiritual” que los estaba provocando.

El segundo ejemplo tiene que ver con mi moto. Sabéis que todas tienen dos apoyos pies para poder conducir cómodamente. Hace unos días el reposapiés del lado en el que se cambian las marchas desapareció. Más bien me encontré el enganche roto como si alguien le hubiera dado con un martillo y lo hubiera partido por la mitad. Es un poco absurdo porque no fue robado, solo roto, y tampoco es que se pudiera deber a que la moto se hubiera caído de lado. Pero eso es lo menos importante. Al montarme en ella e intentar llegar a casa me planteaba, ¿qué puede querer decir que me falte un reposapiés? ¿A que me obliga no tenerlo? La respuesta fue bastante rápida. Me obligaba a poner un pie en el suelo ya que no tenía donde apoyarlo.

Poner los pies en el suelo. Eso me decía algo, ya que había estado muy pero que muy enfrascado con un nuevo proyecto y mis delirios de grandeza ya iban por la novena dimensión. Al momento en que me di cuenta que tenía que calmarme y ser más realista, la solución al problema de la moto apareció enseguida. Cogí el reposapiés del pasajero y lo puse delante, así pude conducir tranquilamente sin tener que llevar un pie colgando o arrastrando.

Entender los mensajes

Quizás si hubiera prestado atención a posibles mensajes más sublimes, no hubiera pasado por esas situaciones en mi vida real, pero lo que importa es darse cuenta que cada vez que nos sucede algo un poco fuera de lo común, o de forma repetitiva, puede haber un aviso detrás. Analizarlo y entenderlo es vital para solucionarlo, y, sobre todo, para darnos cuenta que el universo siempre nos está ayudando, aunque nos cueste verlo.

³² Estructura del ser humano

Miedo al éxito

2 de julio de 2009

Cuando queremos alcanzar grandes objetivos o dar grandes saltos cualitativos en nuestra vida, que implican cambios sustanciales, no solo el hecho de que estos objetivos sean difíciles de por sí influye en que los consigamos o no. A veces, uno de los mayores obstáculos que nos encontramos para dar el salto a otro nivel, es el miedo a triunfar. Es el síndrome de ¿y si realmente tengo éxito?

Situaciones de este tipo vienen cuando nos proponemos (o nos proponen) grandes ascensos, una nueva propuesta que puede alterar nuestra vida y zona de confort, un salto hacia otro tipo de actividad que siempre hemos querido hacer, cuando montamos nuestro negocio o nos ponemos a trabajar por nuestra cuenta, etc. En los momentos en los cuales aún no hemos abandonado nuestra situación actual pero ya tenemos a la vista la nueva realidad futura es cuando, a muchos, nos sobreviene, sin quererlo, el miedo al éxito.

¿Y si todo sale tan bien cómo me imagino?

Esta idea viene muchas veces provocada por el entorno y la nueva realidad que comporta el cambio al cual estamos intentando llegar. ¿Podré con mi nueva vida? ¿Con mi nueva profesión? ¿Qué pasaría si mañana ya pudiera dejar todo y dedicarme a lo que quiero hacer de verdad? ¿Qué miedos y pensamientos me impiden tomar acciones más directas y contundentes para ello?

Cuando uno cambia de vida cambia de realidad en la que se mueve. Los amigos, los colegas de trabajo, los horarios, por decir algunas de las cosas más obvias. Por ejemplo, si te pones a trabajar con animales como siempre has querido dejando la oficina, o te pones a escribir libros como una vez soñaste, aparecerán nuevas experiencias, personas, oportunidades, obligaciones y demás en tu vida. Que estés dispuesto a aceptarlas forma parte del nuevo nivel de juego. Raramente subir a este nuevo nivel es simplemente arrastrar con nosotros lo que uno tiene a su alrededor. Aparecen nuevos retos, nuevas lecciones en la vida, nuevas enseñanzas. Hay que aprender nuevas cosas, estudiar, practicar, desprenderse de algunas cosas (en todos los sentidos).

Un cambio de realidad

Una de las cosas más importantes que tenemos para conscientemente ser capaces de realizar los cambios que deberemos hacer es aceptar los inconvenientes que puedan aparecer en el camino mientras nos dirigimos a la nueva realidad y hacemos o aceptamos el cambio que hemos decidido hacer, no importa cuál sea. Contrariamente a lo que podamos considerar como miedo al fracaso, el miedo al éxito es mucho más difícil de controlar, porque es mucho más inconsciente y no solemos darnos cuenta de él. No es que nos asuste tanto el cambio por sí mismo, sino los efectos colaterales que puede traer.

El miedo al éxito viene porque pensamos que, por fin, quizás, podamos encontrarnos con el tiempo teniendo más dinero que el que jamás podríamos soñar en nuestro trabajo actual, una vida cómo quisiéramos, un entorno cómo siempre deseamos, una felicidad como no habíamos tenido nunca o cualquier cosa que realmente nos asuste por lo buena que puede llegar a ser. Y es que todo eso nos asusta inconscientemente, porque, ¿sabré manejar mi nueva situación? ¿sabré integrar todo lo que me va a pasar? ¿no es mejor quedarme en la seguridad de lo que tengo ahora?

A todos nos ha pasado alguna vez, y de forma inconsciente, la mayoría de nosotros, postergamos esos cambios o los mantenemos bajo mínimos. El profesional que lanza su servicio de lo que sea pero no termina de dejar su trabajo actual, “por si acaso”, sin darse cuenta que en realidad no se está esforzando en encontrar clientes por si le desborda y todo va tan bien que tiene que dejar la seguridad de donde está ahora, el escritor amateur que no se decide a terminar la novela y enviarla a publicar, por si de repente se hace famoso y se le va de las manos, el pintor que sólo enseña sus cuadros a sus amigos aunque todos saben que si los sacara al público serían un bombazo, etc.

Y es que a todos nos asusta que las cosas vayan extremadamente bien. Nuestra vida cambiará, y claro ¿cómo nos verán nuestros amigos, familia, colegas, ahora que estamos en otro ambiente, en otros círculos,

(2009, 33)

haciendo otras cosas en un entorno al cual nuestra familia y allegados no van a poder entrar? Si queremos dejar de tener miedo al éxito tenemos que ser conscientes de que quizás tengamos que dejar cosas por el camino, amigos o gente que ya no vibran en la misma frecuencia que nosotros, y que hay cosas de nuestra vida que no vamos a poder arrastrar con nosotros.

Superar el miedo al éxito

En realidad, todo lo que tenemos que hacer para solucionar estos miedos es preguntarnos, ¿qué pasaría si tengo éxito haciendo lo que quiero y trabajando en lo que realmente quiero (o aceptando esta nueva propuesta, o lanzando este nuevo negocio)? Al focalizar nuestra atención en estos temores podemos sacarlos a la luz. Los miedos internos son como los vampiros, no soportan la luz del sol, y desaparecen y se desvanecen bajo escrutinio directo. Extrayendo de nuestro subconsciente aquello que puede condicionar nuestro éxito y trayéndolo al nivel consciente de nuestra mente ya hacemos que pierdan mucho del poder que pueden tener sobre nosotros.

No tengas miedo a triunfar, en realidad, el éxito te está esperando en ese lugar en el que siempre has querido ir. Sopesa lo que necesitas hacer para dar el salto y ve a por él. Te lo agradecerás.

Tu lección en la vida

6 de julio de 2009

Coincidiendo con un par de emails en los cuales dos lectores me hacían preguntas en torno a una de las entradas del blog, referente a [cómo descubrir nuestra misión en la vida](#)³³, me ha parecido interesante volver a escribir sobre ello, distinguiendo dos aspectos de lo que podríamos considerar más importante en nuestro paso por la faz de este planeta.

Huelga decir que todo lo que podamos explicar y comentar aquí está basado en la firme creencia, conocimiento o llamémoslo como queramos, que todos y cada uno de nosotros tiene algo que hacer en este mundo, que cada uno es un ser especial y único, que trae al nacer una meta, una misión, y que, cuando vivimos a través de ella, es cuando nos sentimos completamente felices con lo que somos y con lo que hacemos.

La idea de que tienes una misión o propósito en la vida que cumplir da respuesta a la pregunta “¿y yo qué hago aquí?”, el primer aspecto, pero sólo hasta cierto punto. Así como somos especiales y únicos para cumplir una determinada función, también estamos en esta escuela “de la vida” para aprender ciertas lecciones. La principal de ellas es lo que podríamos llamar, “**tu lección en la vida**”, el segundo aspecto de nuestra existencia.

Elementos recurrentes

¿Te has planteado alguna vez porqué muchas de las situaciones que vives parecen tener un denominador o característica común? Quizás en tus relaciones siempre atraes cierto tipo de persona, quizás tus trabajos acaban teniendo siempre del mismo trasfondo, quizás se te presentan oportunidades que parecen asemejarse vagamente unas con otras.

La respuesta es que esto no es casualidad. Cada uno tenemos un camino evolutivo y unas cosas que aprender. Es como una escuela: 6 o 7 años en primaria, cuatro en secundaria, 5 en la universidad, etc. Vamos estudiando, vamos pasando de curso, vamos aprendiendo y evolucionando. En cada uno de esos cursos aprendemos cosas diferentes: matemáticas, ciencias, lengua, música...etc.

La escuela de la vida es parecida, por usar la analogía. Pero las lecciones son mucho más largas, profundas, adaptadas y especiales para cada uno de nosotros, y puede llevarnos muchas vidas pasar de un curso a otro (incluso en las lecciones más fáciles en los primeros años de estudio). En la escuela de la vida lo que aprendemos son cosas tales como el perdón, la compasión, el amor, la amistad, la humildad, la alegría, la tristeza, la rabia, la libertad, etc. Las lecciones no pueden evitarse, y a nadie le importa más que a ti que las aprendas y pases a la siguiente.

Un tema principal

En cada vida tenemos un “**tema principal**”, una macro lección que aprender que dominará el tema central de nuestros años de existencia hasta que seamos capaces de asimilarla y “aprobar” el examen que nos permite pasar a la siguiente etapa evolutiva. Quizás en estos momentos tu lección sea aprender a perdonar, y te sucederán muchas, pero muchas cosas, en las cuales te verás enfrentado a la decisión de perdonar o no a otros por cosas que te han hecho. Quizás tu lección sea aprender a apoyar a otras personas, y tu vida estará salpicada de situaciones en las cuales vendrán a pedirte ayuda por doquier, quizás se trate de ser más abierto de pensamiento, de apreciar otros puntos de vista, de descubrir lo que es el amor, y aparecerán cientos de situaciones que tendrán como denominador común ese tema en su raíz.

Nuestro problema es que no sabemos identificar precisamente esa raíz común de las cosas que nos pasan a grandes rasgos. Pensamos que tenemos relaciones desastrosas en las cuales siempre salimos mal parados, y no nos damos cuenta de que en todas ellas se nos daba la oportunidad de abrirnos a la otra persona y en ninguna lo hacíamos, de forma que, cuando una relación se terminaba, el universo nos mandaba otra similar

³³ Cfr. 2008, 5: Descubrir tu misión en la vida

(2009, 34)

para volver a darnos la oportunidad de aprender lo que debemos aprender. Cuando en todos los trabajos que tenemos nuestro jefe es abusivo, parece que siempre encontramos el mismo tipo de persona, quizás es que no nos damos cuenta que debemos aprender a decir que no, o a demostrar más coraje o a plantarnos y decir basta. Mientras no aprendamos eso seguiremos estando en las mismas situaciones, porque eso es lo que nos toca aprender en esta vida, en estos momentos.

Enfrentar nuestras lecciones

Si ves que en tu vida parece existir un tema recurrente en todo lo que te pasa, indaga cuál puede ser la raíz común de todas las situaciones y quizás descubras que es lo que se supone que has de aprender o superar.

La vida es una escuela y no podemos saltarnos ningún grado. Pero hay tantas capas de basura mental encima de todo lo que nos pasa (creadas por el ego y la mente analítica) que no somos capaces de ver que detrás de todas hay un cierto denominador común: nuestra lección en estos momentos.

Pueden existir muchas pequeñas lecciones, y puede que exista una mayor que, como hemos dicho, domine nuestra vida. Entenderla, comprenderla y no huir de ella, sino enfrentarla y superarla, es lo único que nos va a permitir avanzar hasta el siguiente curso. Esas lecciones no son fáciles, porque muchas veces nos hace falta [enfrentar nuestros miedos](#)³⁴ para poder pasarlas, pero es el único camino. Así que, suerte en los exámenes.

³⁴ Cfr. 2008, 2: Superar tus miedos

Miedo a la libertad

13 de julio de 2009

“Una mañana, nos regalaron un conejo de Indias. Llego a casa enjaulado. Al mediodía, le abrí la puerta de la jaula. Volví a casa al anochecer y lo encontré tal como lo había dejado: jaula adentro, pegado a los barrotes, temblando del susto de la libertad”.

Eduardo Galeano, El libro de los Abrazos.

El miedo a ser libres es una de las cosas que más nos alejan de conseguir lo que queremos. Es curioso cómo no nos damos cuenta muchas veces de lo cómodo que se vive en nuestras jaulas de oro, y ha sido gracias a un artículo de Diego Lo Destro, un compañero coach de América Coaching en Argentina, que he pensado bastante sobre dónde están esos barrotes que, invisibles a veces, nos frenan de salir a conquistar el mundo, y, a perseguir nuestros sueños. El miedo a ser libre es como el [miedo al éxito](#)³⁵, es inconsciente, y por eso es tan difícil de destapar.

Construyendo nuestra jaula

Vivir en nuestra sociedad actual implica sin lugar a dudas vivir atrapado por múltiples presiones sociales y mediáticas para llevar un cierto estilo de vida, poseer un cierto número de cosas y comportarnos de una cierta manera. Los rebeldes, los que inconscientemente quieren escapar de esta válvula a presión que es el mundo en que vivimos, lo tienen muy difícil para salir del sistema y vivir sin restricciones de ningún tipo. Los barrotes de nuestra jaula se construyen desde nuestra infancia y durante toda nuestra vida con cosas que cada vez más nos atan a mil puntos distintos: el trabajo, las relaciones sociales, las posesiones materiales, el consumismo. Es prácticamente imposible romper esos cientos de míni-cadenas invisibles, y es por eso, muchas veces, que llevamos un ritmo que no podemos llevar, o no queremos llevar, pero del cual nos es imposible escapar.

Soñamos con irnos a otro país, a cambiar de trabajo y hacer algo que nos haga sentir más libres, soñamos con tener mucho dinero, porque eso es lo que parece que nos va a dar la libertad que anhelamos. Pero no nos damos cuenta que cambiando de lugar, solo cambiamos el idioma de las cadenas, que cambiando de trabajo, solo cambiamos el tipo de anclaje que nos sigue atando, acumulando más dinero, solo nos ata a más miedo por perderlo. Entonces, ¿es que no se puede ser libre?

La libertad es una elección

Personalmente me ha costado entender que la libertad es una elección. Para alguien que tiene como valor principal en la vida ser libre y que cada día se pelea por encontrar la forma de librarse de horarios y ataduras geográficas para llevar a cabo lo que de verdad quiere llevar a cabo (filosofía *no time, no place*, que le llaman) demostrar que la libertad es una elección es ardua tarea.

Pero al fin y al cabo eso es lo que la libertad es. Para entender y aceptar el sentimiento de libertad debemos entender y aceptar su contrario: la dependencia. Dependemos de otros es lo que hacemos todos los días. Dependemos de que alguien traiga la comida al supermercado donde hacemos la compra, dependemos de que alguien nos pague la nómina a final de mes, dependemos de que alguien haga esto o aquello. Y así mismo, otros dependen de nosotros y nuestras acciones.

La dependencia en sí misma no es mala. Pero existen dos clases de dependencia que son las que definen cómo vivimos el sentimiento de libertad.

Dependencia forzada y dependencia elegida

Cuando nos vemos obligados a aceptar algo que no queremos, y no tenemos más remedio que acatarlo, hablamos de dependencia forzada. No hay gran cosa que podamos hacer aquí, no tenemos libertad porque

³⁵ Cfr. 2009, 33: Miedo al éxito

(2009, 35)

no podemos escapar de aquello que nos la quita. Sin embargo, este caso no es el más común, aunque lo parezca. En realidad, la mayoría de nosotros vivimos en términos de dependencia elegida, pero no aceptada, y por ende, disfrazada de dependencia forzada.

Es decir, nos quejamos de eventos y situaciones que nos rodean, les echamos la culpa de que nos impiden hacer esto o lo otro, cuando en realidad solo son los barrotes de una jaula cuya puerta está abierta, pero que no nos atrevemos a cruzar y nos negamos a ver que existe una salida. Compromisos que no queremos, relaciones que no deseamos, situaciones que no evitamos, todo forma parte del miedo a la libertad, porque, ¿y si cruzo la puerta?

El problema es que hay demasiados factores que nos ciegan, el temor a lo desconocido, el desasosiego por salir de nuestra zona de confort, el miedo a enfrentarnos a nosotros mismos y a nuestros temores, pero sobre todo, el miedo a ser libres, a hacer lo que queremos y cuando queremos, en un mundo lleno de reglas que nos impone absolutamente todo lo que puede llegar a imponerse. Lo peor de todo es que no nos damos cuenta. Nos han metido tanto ruido mental en la cabeza que somos ese conejo que aun sabiendo que tiene la puerta abierta, prefiere irse al rincón del agua y la zanahoria y pretender que eso es todo lo que siempre ha querido de verdad en la vida.

Auto-motivarse

28 de julio de 2009

Todos tenemos nuestras épocas de altos y bajos, en las cuales, o bien estamos súper productivos, alegres y derrochando actividad, o bien andamos con ganas de echarnos al sofá y no dar ni golpe por mucho que tengamos que hacer. No es difícil, en el primer caso, sentirse altamente motivado cuando nos encontramos en uno de esos picos de nuestro ciclo productivo, lo complicado, evidentemente, es encontrar la motivación para ponerse a hacer cosas cuando transitamos por los valles de esos mismos periodos.

Sin desmerecer las épocas en las que todos necesitamos descanso, mental y físico, y en las cuales podemos estar metidos en este tipo de estado, es peligroso caer en la espiral de “no tengo ganas de hacer nada, no hago nada, se me acumula la lista de cosas por hacer, me agobia la lista de cosas por hacer, se me quitan las ganas de hacer nada” y vuelta a empezar. Para aquellos que, a parte de echaros una siesta más larga de lo normal, necesitéis un empujón para volver a poner las pilas, aquí os dejo algunas ideas.

Motivarse a partir de factores externos

Ponernos manos a la obra para hacer algo cuando no tenemos la energía para ello requiere un esfuerzo de disciplina enorme, especialmente cuando no hay ninguna prisa especial o presión para hacer aquello que tenemos pendiente. Una forma de arrancar es, sin duda, buscar presiones externas que nos puedan obligar a empezar a hacerlo. A pesar de que poca gente estaría dispuesta a adelantar fechas de entrega, horarios de reuniones, finalización de proyectos, etc., el tener de repente menos tiempo para terminar una tarea es un motivador extremadamente potente que nos puede sacar del estado de ánimo de “**no tengo ganas de hacer nada**”. Quizás sigas sin tener ganas, pero si en vez de dos días tienes cuatro horas, es más que probable que te pongas a hacerlo. La cuestión es arrancar, sacarnos del estado mental pasivo y activar de nuevo la maquinaria productiva, sea para hacer un informe, arreglar un mueble o fregar los platos.

Motivarse a partir de factores internos

Otra forma de volver a activarnos es dejar de lado, en principio, todo lo que nos da tedio y solo concentrarnos en hacer algo que nos guste mucho. Tenemos que compensar la falta de espíritu productivo con la pasión y divertimento que nos produce hacer algo que nos gusta. Encontrar esa pequeña actividad que nos llega de alegría y nos eleva el estado de ánimo es justo lo que necesitas para luego poderte poner a ejecutar esas otras cosas que no te apetecen para nada.

Motivarse saliendo rápido de los valles

También es posible motivarse siendo consciente de que uno está en [el punto más bajo de nuestro estado energético](#)³⁶ y productivo del día, la semana o el mes. La idea es conscientemente realizar esas actividades que nos recargan positivamente y nos devuelven a un estado anímico mejor. Cada cual puede tener siempre a mano unas cuantas de esas pequeñas actividades: escuchar nuestra música favorita, salir a hacer deporte, jugar con nuestros hijos, pegarnos un baño en el mar, etc.

Pasar un día sin hacer nada no es malo por sí mismo, y puede ser incluso necesario y beneficioso. Lo malo es caer en rutinas apáticas que nos lleven a sentirnos cada vez con menos ganas de trabajar, sea en lo que sea. Así que, si te encuentras en alguno de esos periodos, mira de salir lo más rápidamente posible de la forma que te sea más cómoda, y volverás a sentirte de nuevo pletórico, motivado y listo para seguir con tu actividad.

³⁶ Vídeo en YouTube “Biorritmos y dinámicas energéticas”

(2009, 37)

Explorando el *Gateway Voyage*

12 de agosto de 2009

Es posible que a muchos os suene el Gateway Voyage. Es un sistema creado por el Instituto Monroe hace varias décadas en el cual, a través de la combinación de sonidos bi-aurales de diferente frecuencia (oyes diferentes sonidos en cada oído), puedes entrar en diferentes estados de relajación y meditación de forma más fácil.

Hace muchos años que tengo los más de 40 ejercicios y niveles que se incluyen en esta odisea de desarrollo personal y espiritual, puesto que a medida que avanzan los niveles, vas entrando cada vez más en exploraciones de todo tipo de estados mentales, dimensiones, viajes astrales, etc.

Tras casi dos años desde la última vez que me decidí a usarlos, me han vuelto a entrar las ganas de volver a hacer todo el recorrido y además ir explicando aquellos resultados que encuentro en cada una de las sesiones. Así que, empezando probablemente hoy, iré haciendo resúmenes de todas aquellas experiencias que encuentro y que con gusto compartiré con vosotros.

Gateway Experience – Wave I – Orientation

13 de agosto de 2009

Pues como había comentado en el post anterior, anoche me puse con la primera parte del programa. Hacía casi dos meses que no meditaba en serio, así que me costó un poco encontrarme lo suficientemente relajado y cómodo para empezar. Una vez tuve la posición adecuada, y le di al play, la cosa fue muy bien.

Para aquellos que no lo conocéis, el **Gateway Experience** es una versión especial del programa **Gateway Voyage**, que imparte el Instituto Monroe (si no habéis leído los libros de Robert Monroe sobre sus experiencias con los viajes astrales y OBEs os lo recomiendo). Básicamente es la versión casera del mismo, diseñada para ser seguida individualmente.

En total hay seis “etapas” cada una con 6 ejercicios o sesiones. De forma secuencial, se denominan (usando los nombres en inglés que es como los tengo): **Threshold, Freedom, Adventure, Exploring, Prospecting** y **Odyssey**. Cada mp3 y cada álbum contiene un patrón específico cuyo objetivo es que experimentes un nivel concreto de estado de conciencia.

¿Cómo funciona técnicamente?

Os cuento resumidamente lo que dice en la descripción del programa. El proceso, llamado **Hemi-sync**, usa pulsos sonoros para crear en ambos hemisferios del cerebro ondas eléctricas iguales en frecuencia y en amplitud. Lo que hace el **hemi-sync** es enviar a cada oído una onda que es recibida por el hemisferio contrario, siguiendo un mismo patrón. Así, al enviar impulsos separados a cada oído (a través de los cascos), ambos lados del cerebro actúan al unísono para oír una “tercera señal”, que es la diferencia de frecuencia entre las señales de cada oído.

Es decir, si oyes un sonido de 100 Hz en un oído y otro de 125Hz en el otro, la señal que nuestro cerebro generará será de 25Hz. Esta tercera señal es “**el pulso bi-aural**” que es la que induce un cierto estado de conciencia al cerebro en su totalidad, pudiendo ir de muy profundo a muy ligero.

Lo más importante es que este estado mental puede ser reproducido a voluntad sin la ayuda del hemi-sync, simplemente entrando en estados meditativos cada vez más profundos, pero es una ayuda y te lleva más rápidamente a probar diferentes niveles de conciencia.

Así que lo que hice ayer fue empezar con la primera de las sesiones, llamada **Orientation**, que te proporciona las herramientas que se usarán a lo largo de los diferentes pasos. El primer ejercicio te invita a crear mentalmente un **Baúl de Energía**, como una caja pesada y grande, donde al iniciar cada sesión te imaginas dejando dentro todos tus problemas y asuntos cotidianos que puedan molestarte. Mentalmente cierras esa caja y dejas a un lado las preocupaciones del día a día mientras dura la meditación. Seguidamente, empiezas con una técnica de respiración llamada “**resonant tuning**”, en la cual para cada inspiración te imaginas inhalando energía fresca y limpia en tu cuerpo, y para cada espiración, expulsando la energía usada del mismo.

Finalmente, tu mente llega al primer nivel de conciencia, llamado **Focus 3**. Aún demasiado ligero, pero básicamente el nivel de partida en el cual tus hemisferios están en sincronismo, tu cuerpo relajado y tu mente alerta.

Poco más de esta primera sesión, pero ya os podéis hacer una idea de las herramientas que iré usando desde el principio y durante el resto del programa. El objetivo es integrarlas rápidamente para pasar lo antes posible al estado de conciencia siguiente, y así poder, en serio, ponernos a experimentar con ellos.

(2009, 39)

Intro a *Focus 10* – Aprendiendo a relajarse profundamente

15 de agosto de 2009

Anoche hice la segunda sesión del álbum **Discovery**. Como aún estamos en los preliminares, aprendiendo a desarrollar las técnicas, respirar correctamente, etc., no hay ningún resultado “místico” o “experiencia trascendental” que podamos llegar a vivir. Pero todo llegará. Hay que ir paso a paso, incrementando el nivel de consciencia (es decir, haciéndolo más profundo) cada vez, pero a su debido tiempo.

Focus 10 es el segundo nivel “base” tras **Focus 3**. El objetivo de la sesión era conseguir tener el cuerpo profundamente dormido, y tu mente profundamente despierta. La media hora que dura no es sino un recorrido completo por cada uno de los músculos del cuerpo, y cómo hacer que se relajen completamente, de forma que llegues realmente a dormirte, sin estar dormido. Aunque ayer no me pasó, recuerdo en anteriores ocasiones oír un pequeño ronquido mientras seguía las instrucciones, ¡para darme cuenta solo al cabo de un rato que era yo mismo! Mi cuerpo se había dormido, pero mi mente no, seguía atenta a todo y despierta.

Llegar a **Focus 10** es cuestión de práctica, simplemente hay que aprender a relajarse físicamente, y todos los que hacéis yoga o meditación regularmente sabréis que cuando lo llevas haciendo algún tiempo, puedes relajar tu cuerpo totalmente en cuestión de minutos. No solo es beneficioso para sacarnos de encima el estrés diario, sino que además nos permite hacer que nuestro cuerpo se recupere más rápidamente del cansancio al estar profundamente dormido. Una técnica que nos sirve siempre, en cualquier momento.

Focus 10 Avanzado – Creando tu balón de energía

16 de agosto de 2009

A medida que pasan las sesiones, más fácil se hace ponerme en situación y llegar más rápido a los niveles de relajación y concentración necesarios. La tercera sesión del álbum **Discovery** no iba a ser más que, en principio, el aprendizaje de otra nueva herramienta, pero al final deparó una grata sorpresa.

Tras crear mi “**Baúl de preocupaciones**”, dejar todos mis pensamientos a un lado metidos en él, y alcanzar **Focus 10**, con el cuerpo profundamente dormido y mi mente despierta, la cinta me guió a usar la energía inhalada en el proceso de respiración inicial para crear un balón, un escudo, un globo de energía alrededor mío, que iba a cumplir básicamente dos funciones principales: **mantener toda mi energía**, campo áurico, bienestar, etc., **dentro y alrededor mío**, y segundo, **impedir que energías externas**, de otras personas y cosas, **me afecten**.

Sobre el tema de dar y recibir energía ya [escribí en otro post³⁷](#), y es una herramienta para nuestro día a día, puesto que puedes crear ese “escudo” energético cuando quieras sentirte protegido. Solo tienes que desearlo, visualizarlo, y ahí está. No importa si crees o no. El poder de la imaginación y visualización es suficiente para que la protección se cree.

Cuando terminó el ejercicio y la voz en la cinta que te guía me iba llevando de nuevo hasta despertarme y volver a ponerme en un estado normal de vigilia (me he dado cuenta que no es tan buena idea hacer los ejercicios por la noche, luego no tienes sueño, porque cuando sales del estado meditativo, sales repleto de energía, fresco, alerta, y me cuesta horas dormirme luego), esperé a quedarme un poco más medio traspuesto. Cuál sería mi sorpresa cuando en ese momento vi, en mi mente, claramente, una imagen de mí hijo pequeño (tiene ahora 8 meses), con la apariencia que tendrá cuando cumpla dos o tres años. Fue muy bonito, creo que tuve una pequeña proyección mental en el futuro. La imagen estaba bordeada de un tono rojizo difuminado y en el centro podía verlo a él claramente. Al cabo de unos pocos segundos se fue desvaneciendo y yo salí por completo de la meditación. Buen resultado para esta sesión.

³⁷ Cfr. 2009, 15: Dar y absorber energía

Focus 10 – Eliminando nuestros miedos

18 de agosto de 2009

Resultados van apareciendo poco a poco y nuevas “revelaciones” van saliendo a medida que avanzo con las cintas. La sesión de “*release and recharge*” ha sido hasta ahora la más importante para mí, ya que me ha permitido destapar varias emociones y miedos que no sabía siquiera que estaban ahí.

El objetivo de la sesión es que, tras haber alcanzado **Focus 10**, vuelvas a tu **Baúl energético**, el que creas al principio de cada meditación, para guardar dentro todas tus preocupaciones y pensamientos y que no nos molesten, y lo abras de nuevo tratando de identificar los miedos que aparecen ante ti.

Digamos que, en ese baúl, al dejar todo lo que llevas dentro, también dejas esas sensaciones y sentimientos inconscientes, tapados y no reconocidos, que actúan desde nuestro subconsciente, y el objetivo es liberarlos y liberarnos de ellos. Así, al abrir mentalmente la tapa de tu baúl, has de ver cuál es el primer miedo que aparece ante ti, y sacarlo, dejarlo flotar, y ver cómo se marcha en el aire, como un globo, y desaparece. Tu miedo a lo que sea ha desaparecido, y no te molestará más, pero aquí no se termina el tema.

¿Cuál es la emoción que ese miedo estaba tapando y no dejaba salir? De nuevo vuelves a tu baúl, abres la tapa, y sacas esa emoción que ahora puedes ver con claridad, la dejas flotar, que se vaya, que desaparezca. Y el último paso, **¿cuál fue el evento o situación que causó ese miedo?** ¿Cuándo sucedió? Así que vuelves al baúl, y allí encuentras la imagen o sensación de aquello que te pasó, y que causó que hayas llevado contigo esa sensación de miedo a algo que no sabías de dónde venía. El proceso de este evento no es dejarlo marchar y que desaparezca, sino todo lo contrario, sacarlo mentalmente del baúl e integrarlo en nosotros, de forma que forme parte de nuestra memoria como un suceso más de nuestra vida, pero sin consecuencias.

Esta sesión la he repetido durante dos días seguidos, solo para comprobar y asegurarme que los miedos y emociones que limpiaba un día, no estaban de vuelta al día siguiente (porque estuvieran muy enraizados o profundamente ocultos en mí), y en total conseguí “limpiar” 5 factores o miedos que, en algunos casos, no sabía ni que eran los causantes de algunas situaciones de mi vida. Luego, analizar las emociones fue la parte más complicada, pues duramente pude revivirlas cuando la sesión se había terminado y no me aportó mucho. Lo que sí me sirvió fueron las imágenes de cada uno de esos eventos que habían generado un miedo particular, la mayoría en mi infancia, aunque una de ellas me dio la impresión que era de una vida pasada, ya que no conseguí identificar absolutamente nada de la imagen.

Lo mejor de todo, y que fue totalmente inesperado, fue que no tuve que esforzarme por encontrar esos miedos y sacarlos del baúl energético. Parecían estar esperándome, en cola, de forma que cada vez que abría la tapa y la voz que te guía me decía que identificara la primera sensación de miedo que veía, alguna ya estaba allí, esperando para salir por sí misma.

Aparte de cosas realmente personales, una de las cosas que salieron fue [miedo al éxito](#)³⁸, que resultó estar cubriendo una emoción de no sentirme completamente aceptado debido a un evento en mi niñez, en el cual me costaba enormemente entablar relación con otros niños. Todo eso lo vi en mi mente, lo deje ir y acepte el hecho. A ver cómo eso se refleja ahora en todos mis proyectos (que, por supuesto, quiero que tengan un éxito enorme)

³⁸ Cfr. 2009, 33: Miedo al éxito

Focus 10 – Exploración durante el sueño

20 de agosto de 2009

De nuevo otra sesión interesante del [Gateway Experience](#)³⁹ que no ha ido tan mal como pensaba, aunque he topado con la primera barrera importante: **el miedo**. El ejercicio estaba destinado a inducirme un primer estado de conciencia a partir de [Focus 10](#)⁴⁰ que fuera el inicio de una experiencia fuera del cuerpo (OBE, viaje astral).

Los pasos preliminares han ido bien, sin problemas (el baúl energético, resonant tuning, [el escudo protector](#)⁴¹ y llegar a **Focus 10**). Esta vez he probado directamente en la cama, en vez de en el sofá, y me ha sido más fácil relajarme del todo. La sensación en **Focus 10** es como un pequeño hormigueo por todo el cuerpo, el cual me he obligado a notar y grabar en mi mente, pues así es más fácil luego llegar a este estado aun sin las cintas.

En el momento de iniciar una breve separación, imaginarme flotando hacia arriba, calmada y tranquilamente, ha aparecido en mi mente **el miedo**, irracional y sin fundamento, pero fuertemente presente. Entiendo que viene de un posible temor a lo desconocido en lo que llamamos el plano astral. De todas maneras, ya sabía que iba a ocurrir y tenía que dominarlo en cierta manera, así que me he puesto a hablar conmigo mismo. Me he dicho que no era racional, que en el caso que pudiera encontrar, una vez fuera del cuerpo, a algún ente, sería un amigo, que tenía mi balón energético alrededor protegiéndome y que no tenía por qué sentirme asustado.

En todos los libros, cursos y técnicas sobre proyecciones fuera del cuerpo siempre es la misma barrera la que impide los resultados: **el miedo**. Pero he vuelto a recordar los libros de Robert Monroe, en los que habla sobre cómo siempre se termina superando este obstáculo, y como te das cuenta que no había nada de que temer.

Así que, como no era capaz de “flotar” por mí mismo, mi mente lo ha hecho por mí. La imaginación es casi tan poderosa como la experiencia real, y de eso no tengo ningún miedo, ya que he volado y me he visualizado a mí mismo a miles de km muchas veces, he hecho visitas a personas queridas para ver si estaban bien, etc., solo proyectando mi mente. Y me he dicho. Pues esto es lo mismo. Me he imaginado viéndome tumbado en la cama profundamente dormido. Es lo primero que se ve cuando uno sale de su cuerpo y es una de las cosas que más asustan, pues es parte de las creencias adquiridas sobre la muerte, enterradas profundamente en el subconsciente. Para luchar contra eso le he dado prioridad a mi hemisferio izquierdo, el analítico, el práctico, y he forzado una conversación conmigo mismo de nuevo.

“Esto no es nada. Sabes que eres algo más que este cuerpo y cada noche cuando sueñas haces este mismo proceso sin que te enteres, así que ahora puedes hacerlo también, pero de manera consciente”.

En eso la voz que te guía en la cinta me invitaba a flotar un poco más arriba. No me salía, porque por un lado mis miedos decían una cosa y yo les intentaba convencer de otra. Así que he decidido seguir con la proyección mental. Eso me resulta fácil, por lo que me he imaginado a mí mismo fuera de mí, y saliendo por la ventana. Floto. Ningún problema, simplemente es mi imaginación. Sigue siendo una proyección mental. Miro abajo, veo el edificio desde fuera, la ventana en la que está la habitación en la cual estoy dormido. Y de repente ahí están. No sé quiénes son, pero hay varias personas o imágenes en semicírculo también flotando a una distancia relativamente “segura” (como para no infundirme más temor). No reconozco nada excepto la “energía” o presencia de quien yo denomino mi guía, y que, en mis meditaciones, responde al nombre de Ozar. Me dice que todo está bien, y que podrían ayudarme si supero el miedo inicial.

Les digo que sé que pueden hacerlo. En realidad, he leído muchos casos de ayuda del astral en el cual te “estiran”, pero le digo mentalmente que si me siento “estirado” de mí cuerpo me entrará el pánico, y me dicen que ya lo saben. Por eso no hacen nada. Debo ser yo quién supere el obstáculo.

Pero ya que mi proyección mental sigue y yo ando aquí tranquilamente flotando fuera de mi casa, noto la presencia de algo que me dice si quiero ayuda. Noto un sentimiento amigable, pregunto quién es, y me

³⁹ Cfr. 2009, 37: Explorando el *Gateway Voyage*

⁴⁰ Cfr. 2009, 39: Intro a *Focus 10* – Aprendiendo a relajarse profundamente

⁴¹ Cfr. 2009, 40: *Focus 10* Avanzado – Creando tu balón de energía

(2009, 42)

parece notar algo así como Gogi (ni idea de lo que es o signifique o si tiene sentido realmente haber sentido esas palabras). Es un “ser” que parece ser como un guía, y me dice si quiero que me guíe. Le digo que sí. Pero no sé para qué ni para donde. En ese momento siento como si estuviera en medio de algo moviéndome muy rápido. No. Lo que se mueve es ese algo que está a ambos lados de mí, como dos paredes grises pasando a una velocidad increíble. No capto nada.

Creo que estoy ofreciendo algo de resistencia y oigo la voz de la cinta incitándome a descansar ya en un profundo sueño relajante. Todo desaparece y vuelvo a “bajar” hacia donde estoy dormido. En realidad, como sé que es una proyección mía, solo hago que volver a entrar en un estado más despierto. Noto las manos y los brazos que se me han dormido del todo. Me estiro, muevo las piernas y me levanto. El ejercicio ha terminado y me siento cómodo por haber, por lo menos, tenido un diálogo racional con la sensación de miedo que tenía al principio y que anteriormente, las primeras veces que hice esta sesión, me impidieron hacer algo. Mañana lo volveré a intentar.

¿Qué es el karma?

25 de agosto de 2009

De acuerdo con varias religiones, el karma sería una energía metafísica (invisible e inmensurable) que se deriva de los actos de las personas, una acumulación de hechos energéticos que vuelven a nosotros a través de las **Leyes de Causa y Efecto** y de lo que llamamos la **Ley del Boomerang**.

Aplicado a la vida y al sentido metafísico que se le da al karma, el concepto es que todo aquello que hacemos, pensamos, ejecutamos, decimos, etc., genera una energía, es la causa que produce un efecto, a veces bueno, y a veces no tan bueno (karma negativo que podría llamarse). Ese efecto, debido a la ley universal que dice que **todo lo que das lo vuelves a recibir**, termina de nuevo incidiendo en nosotros, tanto positivamente como negativamente, convirtiéndose en lo que todos conocemos por acumulación de karma. La suma de problemas, eventos negativos, situaciones caóticas, etc., son debidos, muchas veces, al karma, a una acción anterior nuestra en la cual hemos precisamente creado algo parecido a lo que recibimos, aún sin saberlo o sin habernos dado cuenta. En términos generales, el concepto de karma está basado en una ley cósmica, por la cual toda fuerza que se genera manifiesta otra fuerza de igual fuerza, pero contraria en sentido, dando lugar a nuestras interpretaciones de que “se recibe lo que se envía” y cosas por el estilo.

El Karma y la reencarnación

Las filosofías y religiones orientales nos dicen que el karma se acumula de una vida para otra, sobre todo cuando los hechos y causas provocadas por nosotros (nuestros actos) tienen una repercusión más allá del tiempo que pasamos en esta vida. Es como si el efecto de algo que hemos hecho tuviera tanto alcance, que el boomerang que nos lo ha de devolver no tuviera tiempo en esta vida para traernos de vuelta aquello que hemos enviado. En general, hemos de tener en cuenta que esta explicación parte de una visión lineal del tiempo, aun cuando el tiempo, de por sí, siga un patrón de simultaneidad de la existencia y todo existe en un eterno “ahora”. En realidad, lo que sucede es que las fuerzas se ponen en marcha y que luego manifiestan las fuerzas contrarias u opuestas que notamos, no están sujetas a las leyes del tiempo tal y como nosotros lo percibimos, por lo que a nuestra percepción humana, podemos vivir ahora el efecto de una energía que se puso en marcha hace 300 años o simplemente hace 10 minutos.

Así, se dice que arrastramos de una vida a otros hechos y acciones cometidas en una vida anterior, y que nuestra acumulación de karma es lo que muchas veces nos hace pasar por ciertas situaciones sin quererlo ni pedirlo, y sin saber de dónde nos viene (tanto positivas como negativas). Esto de nuevo, es simplemente nuestra mala interpretación de esta ley, ya que no se nos juzga por nada y no se nos castiga por nada de aquello que hayamos hecho o generado, sino que simplemente, como responsables de la co-creación de nuestra realidad que somos, vemos los efectos de muchas causas que hemos puesto en movimiento, pero con cierta carga “negativa”, asumiendo por nuestra decodificación mental que hemos “pagado” o estamos “pagando” el precio de alguna mala acción anterior.

El karma en el día a día

Por eso el karma no es solo algo que se genera y acumula de una vida para otra, sino que al estar continuamente en acción, creando “causas”, continuamente estamos generando “efectos”. Lo más común es que estos efectos vuelvan a nosotros realmente rápido, una buena acción que haces se ve recompensada por algo bueno que te hacen a ti unos días o semanas después, una pequeña “mala” acción se ve devuelta por algún “pequeño problema”. Hay personas que no desean hacer daño ni al más pequeño de los insectos, sabiendo que así no recibirán ni siquiera la más pequeña de las repercusiones negativas, sin embargo, tratan de hacer las obras positivas más grandes que puedan llevar a cabo, para recibir de esta forma los beneficios de la misma. Este tipo de comportamiento puede venir dictado por su propia “intuición” y conocimiento interno de este tipo de procesos, pero en la mayoría de los casos, viene dictado por los sistemas de creencias que los rigen.

Cómo decidimos vivir con respecto a estas leyes universales es decisión nuestra. Si decidimos ir por el mundo sembrando rabia, temor, egoísmo, enfado, fastidiando a los demás, y toda la lista de actitudes negativas que se os puedan pasar por la cabeza, viviremos simplemente recibiendo lo mismo de los demás

(2009, 43)

y de la vida. Si decides irte al otro extremo y no vivir más que en la alegría, la paz, el amor, la generosidad, en la medida de lo posible e implementarle en la vida de cada uno, pues eso será lo que recibirás.

¿Se puede hacer esto? Pues depende. Es todo un problema de actitud y de elegir en cada momento, en cada instante, cómo queremos reaccionar a lo que otros nos están generando, podemos devolver una mala acción con otra, o podemos encontrar la forma de que la mala “acción” de alguien no genere en nosotros una respuesta que vaya a traernos consecuencias negativas, a corto o largo plazo. Simplemente tengamos en cuenta que nada ni nadie está juzgando lo que hacemos o dejamos de hacer, todo es energía, todo funciona bajo unas leyes y unas reglas, y causa que se pone en marcha, efecto que se produce y que, en algún momento, notaremos y percibiremos en nuestra realidad.

Gateway Experience – Threshold – Intro a Focus 12

1 de septiembre de 2009

Empiezo el segundo nivel del **Gateway Experience** denominado **Threshold**. A partir de aquí, verdaderamente es un paso hacia delante, pues los niveles de conciencia que se irán alcanzando son cada vez más profundos. Me sorprendió gratamente leer hace unos días una entrevista hecha a unos monjes budistas en la web del Instituto Monroe, en la que decían que el nivel de conciencia al cual se llegaba en una sola meditación con cada uno de los ejercicios, les había llevado a ellos meses o años de entrenamiento y práctica, sentándose cada día a meditar durante horas. Cosas de la tecnología.

La primera sesión no es más que una introducción a **Focus 12**, un nivel de conciencia en el cual trasciendes, por decirlo así, los cinco sentidos, y en el cual tu mente abarca mucho más de lo que puede llegar a entender y comprender por la información recibida a través de los canales normales. Se trata básicamente de que la mente expanda su potencial y liberada de las restricciones de los sentidos, sea capaz de percibir y explorar niveles más profundos (o más ligeros, según se mire) de realidad. Así, en esta sesión, lo que se hace es ir de **Focus 10** (cuerpo completamente dormido, mente despierta y alerta) a **Focus 12**, ir y volver varias veces, para acostumbrarte al proceso. Es como entrar en fases de relajación más profundas, y es tan fácil como contar de 10 a 12 mientras los sonidos del hemisync (la cinta) te llevan de un estado a otro.

Con esto se consigue que, primero, se note la diferencia entre un estado y otro (no es lo mismo dormir ligeramente que dormir en fase REM, por analogía) y hacer este cambio de forma consciente. Nada especial que reportar a parte de que varias veces la cabeza se me iba hacia un lado, de lo dormido que tenía el cuerpo, y el reflejo de ponerme recto de nuevo me traía un poco de vuelta de nuevo a Focus 10. Y es que sigo probando varias formas, sentado, tumbado, en posición de loto, etc., pues unas veces sí estás muy cansado te puedes quedar dormido, y otras simplemente no te relajas lo bastante, así que es cuestión de encontrar en cada momento la postura física que más puede servirnos en esa sesión.

La Ley de los Opuestos

3 de septiembre de 2009

Una vez, una partícula de luz que vivía rodeada de otras muchas partículas de luz decidió que quería conocerse mejor a sí misma. Viviendo rodeada de luz, no le era posible, de ninguna de las formas, percibir en realidad todo lo que ella era, su esplendor, su magnificencia, pues todo lo que tenía alrededor era igual a sí misma, y no podía experimentarse. Así que, como nuestra partícula de luz tenía un fuerte sentimiento de crecimiento personal y sentía la necesidad de experimentar, se fue a la fuente del universo que la había creado y le pidió una fórmula para poder experimentarse a sí misma, para ser luz, y conocer lo que era ser luz. El Creador, para complacer su deseo, solo pudo hacer una cosa: creo la más profunda oscuridad y envió allá a la partícula, para que, en medio de esa nada, terrible y siniestra negrura, pudiera crear y experimentar a sus anchas. Así nació, dicen, la **Ley de los Opuestos**.

El universo dual

Nada puede existir sin su opuesto, al menos en esta realidad en la que existimos, ya que es producto de un desdoblamiento en dos de la octava original de la Creación. Por cuanto nada puede conocerse si no se conoce lo que representa su contrario, para nosotros, no puedes entender el amor si no existe el odio, no puedes entender y experimentar la libertad si no conoces la dependencia, no puedes expresarte en la abundancia si no existiera la falta de recursos. Todo tiene que tener un opuesto en este mundo en el que experimentamos la vida para poder conocerlo y vivirlo en todo su esplendor, y, aunque no queramos reconocerlo, si no existiera ese opuesto, que siempre vemos como negativo, jamás podríamos disfrutar plenamente de lo que queremos y percibimos como positivo. Esta percepción, aunque correcta al entendimiento del ser humano, es solo una mala decodificación por nuestra configuración mental de la realidad energética del universo, que funciona por tríadas, con tres energías, no dos, faltando en la ecuación la energía equilibrante o neutra.

Para nosotros, el frío no puede existir sin el calor, y el blanco sin el negro, y aunque solo sean extremos del péndulo para un concepto neutro, el de temperatura, aunque solo queramos vivir en sitios donde haga calor, tiene que existir un sitio donde haga frío para que ello sea posible. Aunque solo sea en un pequeño rincón minúsculo de un pequeño sitio del planeta, pero el opuesto de todo aquello que existe en nuestra realidad tiene que estar representado en algún nivel de la misma, para que nosotros podamos apreciar y experimentar eso que estamos deseando. Hasta el momento en el que el ser humano sea capaz de co-crear la realidad en la que vive basado en las tres fuerzas o energías del universo, seguiremos percibiendo esta dualidad como la base para la estructura de nuestra existencia, tanto en cuanto, la octava cósmica o procesos que nos han llevado a este tipo de entendimiento, sigue en marcha hasta que la humanidad dé el futuro salto evolutivo al que está abocada.

La Ley de los Opuestos y la Ley de la Atracción

Tal y como dijimos en el post sobre el karma, y la ley de causa y efecto, si creas algo, se ponen primero en marcha las fuerzas opuestas a esa intención y causa original, y luego, se tiene que crear su opuesto también para poder mantener el balance en la estructura de la realidad. Y si ves que cuando deseas algo con todas tus fuerzas, lo que ocurre es que primero ves aparecer ante ti precisamente lo contrario, en vez de echarte atrás y pensar que el proceso de creación consciente no está funcionando, lo que tienes que hacer es alegrarte porque, precisamente, ese proceso está funcionando correctamente. Esto es debido al concepto de que toda fuerza que se emite ejerce una fuerza de igual fuerza, pero sentido contrario hacia ella, y está relacionado con la tercera ley de Newton.

Cuando queremos manifestar más abundancia y de repente vemos como baja nuestra cuenta bancaria por un gasto inesperado, o como perdemos alguna posesión, o cuando queremos manifestar más libertad y de repente nos llegan más compromisos, estamos en el buen camino. El efecto de creación del opuesto pasará eventualmente si mantenemos la voluntad firme de ir a por lo que queremos inicialmente, y nosotros terminaremos disfrutando de aquello que habíamos querido crear en un principio, solo que, para que eso fuera así, primero por las leyes mecánicas que rigen el funcionamiento de la realidad, se ha de generar también la fuerza contraria en la cual tu deseo pudiera cobrar vida.

Lo que resistes, persiste

Cada vez que quieras hacer algo con toda tu energía, y te esté pasando precisamente lo contrario, déjalo actuar, no lo resistas y potencia tu voluntad para ganar la partida. Mientras no sepamos como neutralizar, que se puede, esta fuerza opuesta, es mejor dejar que se agote por ella misma. Es parte del proceso. Si ocurre algo que te molesta o que no es lo que quieres, pero que está precisamente relacionado, en el polo contrario, con aquello que estás intentando conseguir, no le ofrezcas resistencia, sino que enfoca tu energía en reforzar lo que deseas. La energía de ese evento, hecho o situación pasará, para dar lugar a aquella que representa lo que realmente estás intentando alcanzar. Si te enfocas en el opuesto, le estás dando poder, le estás prestando una atención que no necesita y estas entorpeciendo el proceso de manifestación de lo que sí que quieres de verdad.

Opuestos a nivel mundial

Nunca me he atrevido a decir que para que unos vivan en la abundancia otros tienen que vivir en la miseria. Me resulta extremadamente fuera de lugar y difícil de aceptar. Que para que unos vivan felices otros tienen que ser infelices o para que exista algo en un sitio, en otro debe dejar de existir, sobre todo cuando hablamos de cosas o necesidades básicas del ser humano. Hasta ahora no había encontrado una respuesta a esto, y precisamente gracias a unos comentarios que leí de **Neale Donald Walsch** (el autor de Conversaciones con Dios) he entendido que esto no tiene por qué ser así.

A nivel personal, en la realidad de cada uno, la creación de algo pasa por la creación de una fuerza opuesta que se opone a ello, ya que es una ley global, pero esto no tiene mayor trascendencia que el pequeño impacto y beneficio que tiene en nosotros como personas. A nivel de la humanidad, del planeta y de la conciencia planetaria, esto no es del todo exacto. Para que el planeta viva en la abundancia, ¿debe existir la falta de esta en algún sitio?, sí, pero no necesariamente como representación material o real, sino como concepto. El universo no trabaja con sillas, trabaja con “energías”, con representaciones y abstracciones de eso que queremos. Si la conciencia del planeta, y de la raza humana, en su conjunto, decidiera crear una realidad en la cual todos somos felices, tenemos de todo y vivimos en armonía, los conceptos opuestos de infelicidad, falta de recursos y problemas no tendrían por qué ser una realidad física en nuestro planeta, sino existir solo como concepto en una realidad superior. ¿Qué significa esto? Que para que algunos vivan bien, no es necesario que otros vivan mal, y que si yo soy capaz de crear una vida buena gracias al poder de mis pensamientos y acciones, todo el mundo puede hacer lo mismo. ¿Es esto cierto? ¿Qué opinarán de este concepto las personas que pasan hambre en África o son víctimas de la guerra? Esto es material para el siguiente post, pues es tema interesante que merece una entrada aparte sobre el que reflexionar.

Solucionando los problemas del mundo con la Ley de la Atracción

7 de septiembre de 2009

En el post anterior sobre la [Ley de los Opuestos](#)⁴² decía que había un tema controvertido que poca gente se atreve a tocar, y que ni mucho menos aparece en todos los cursos sobre “cómo crear tu propia realidad”, “cómo ser rico”, “cómo manifestar lo que deseas” etc. Si es tan fácil aprender a manifestar la casa de nuestros sueños, el amor de nuestra vida, el dinero suficiente en el banco, el trabajo perfecto, etc., ¿por qué no enviamos cientos de miles de manuales y cursos a todas las personas que sufren, que pasan hambre, que viven sumidos en países explotados, en medio de guerras o condiciones inhumanas y les ayudamos a que cambien “sus pensamientos” y usen la [Ley de la Atracción](#)⁴³ para mejorar sus vidas?

En teoría, esto puede ser tan fácil como usar los métodos de pensar lo que queremos, visualizarlo día y noche, vibrar a la frecuencia de eso que deseamos y verlo reflejado en nuestra vida. Pero, si es así, ¿no estaríamos diciendo que los que pasan hambre, mueren por culpa de la guerra en Darfur o no tienen agua que beber es porque se lo han buscado con su pensamiento “incorrecto”? Algo no cuadra, ¿verdad? ¿Cuál es la respuesta a esta pregunta?

Personalmente no la he tenido, si es que se puede “tener”, hasta que, como decía en el post anterior, leí unas explicaciones sobre el proceso de creación de Neale Donald Walsch (autor de los libros “Conversaciones con Dios”). La respuesta es que, efectivamente, la causa del gran sufrimiento de la humanidad, es la manera de pensar de la humanidad. Aunque no es tan sencillo como la frase parece querer indicar. No se trata sólo del pensamiento de los que sufren. Se trata del pensamiento de todos manifestando la realidad común y macro en la que vivimos a través del inconsciente colectivo que nos une a todos los seres humanos.

El destino manifestado

He tenido que escribir un capítulo entero poniendo en orden mis pensamientos sobre el **Destino y el libre albedrío** en “[El Poder de la Intuición](#)”⁴⁴, y haber tenido una “revelación” sentada en una playa para entender que, efectivamente, muchos de los que sufren y viven en estado de problemas constantes, llegan a creer que realmente “eso es lo que les ha tocado vivir y es lo que hay”, tal y como decía Neale. Muchos se han rendido, han tirado la toalla y no han luchado (no han podido, no han encontrado la forma) para rebelarse ante la situación en la que han nacido y en la cual les ha tocado vivir su existencia.

El pensamiento de la gente que sufre, en este caso, tiene también un papel en la representación de la realidad en la que viven, se han encontrado algo hecho, un mundo con unas condiciones y unas realidades que se han integrado en su forma de pensar, y pocos tienen energía o una forma de ver su realidad que, aunque poco, crean que puede ser cambiada, y con ello, cambiar, en la medida de lo posible, su situación. Pero ese no es el verdadero problema.

El problema principal es que el hambre, el sufrimiento de algunos pueblos, culturas, etnias, están siendo mantenidos y sostenidos, y muchas veces aumentados, por la **conciencia colectiva del planeta**, y un sistema de control y gestión del mismo. El inconsciente colectivo de todas las mentes del planeta, los que viven en abundancia y los que viven en la miseria, los que son felices y los que no, los que pasan hambre y los que comen cada día en restaurantes Michelin. Y es que muchos de aquellos que estamos “**en este lado**”, proyectamos y seguimos proyectando en el inconsciente colectivo la imagen que “tenemos” de aquellos que están “**en aquel lado**”, lo cual hace que la realidad de los que están “**en aquel lado**”, siga siendo mucho más potente y difícil de cambiar por las mentes individuales de los que viven allí, aunque lo intenten. Y todo esto por una realidad también manipulada por unas estructuras de control complejas y profundamente instaladas en nuestra sociedad.

⁴² Cfr. 2009, 45: La Ley de los Opuestos

⁴³ Cfr. 2008, 9: Explicación (pseudocientífica) de la Ley de la Atracción

⁴⁴ <http://davidtopi.store/>

Muchas veces, incluso, nuestros pensamientos les otorgan cierta “culpa” de su situación o simplemente ignoramos las peticiones de ayuda. Pensamos que los problemas que puedan tener se los han podido buscar por alguna razón, o, sino, preferimos no pensar en **“aquel otro tipo de vida”**. Este muro, esta realidad creada por las mentes de todo el planeta sobre la situación en una o más regiones, países, lugares, hace extremadamente difícil que las personas que vivan en él, puedan siquiera llegar a plantearse cambiar la realidad cambiando su forma de pensar.

La conciencia colectiva es más fuerte que la individual

Vivimos en una sociedad en la cual “manifestar un coche nuevo” tras haber comprado “El Secreto” es relativamente fácil. El inconsciente colectivo de nuestra “zona” está más que abierto a esa posibilidad, incluso diría que la potencia, por el nivel de vida y el deseo de más de una persona de obtener lo mismo. Todo eso está en ese inconsciente colectivo que puede o bien actuar como amplificador de nuestros deseos, o bien como un muro infranqueable para ellos.

Los pensamientos combinados de la multitud ejercen literalmente su poder sobre la vivencia de unos pocos. Mientras millones de personas en el planeta proyecten su imagen de niños en África muriendo de hambre, no habrá nadie que pueda cambiar esa realidad desde dentro. Todos estaremos contribuyendo a anular esos esfuerzos de pensamiento “positivo”. Es muy difícil para un solo individuo superar con su poder “mental” la barrera que forma el inconsciente colectivo.

Rompiendo el muro

Pero esto no tiene que ser así para todos. Siempre hay casos de personas excepcionales que son capaces de cambiar su vida y su realidad en un entorno completamente en contra de ellos. Son esas personas las que demuestran que el poder del individuo, a base de elevar su conciencia personal, puede vencer el muro de la conciencia colectiva. Lo hagan de forma consciente o inconsciente, existen aquellos que han podido realmente ser ejemplo para el resto de los que vivían alrededor de ellos. Para conseguirlo probablemente hayan tenido que luchar contra un modo de ver la realidad que a ellos no les gustaba, o por supuesto no les convenía, y el poder mental, la energía de su mente consciente (e inconsciente) han sido capaces de atraer y manifestar la realidad que deseaban aún por encima de la realidad creada por el inconsciente colectivo. Y ahora, ¿qué pensamientos queremos lanzar al inconsciente colectivo? ¿qué mundo queremos llegar a construir o ayudar a mantener? Lo queramos o no, todos tenemos un papel en lo que pasa en el planeta, la cuestión es si aceptamos la responsabilidad o no que nos toca por ello.

Colores y respiración

16 de septiembre de 2009

Todos sabemos la importancia que tiene respirar correctamente, a pesar de que, en realidad, ninguno hacemos caso al proceso mediante el cual, literalmente, seguimos vivos. Respirar de forma consciente siguiendo una de las decenas de técnicas y métodos que existen para según qué tipo de práctica hagamos (yoga, tai chi, meditación, etc.,) es la clave para alcanzar resultados en ese método o práctica.

La respiración no solo nos proporciona oxígeno, sino que también nos proporciona “prana”, que es, por decirlo así, la energía vital que mantiene nuestros sistemas energéticos funcionando. Unas respiraciones profundas, hechas conscientemente, sirven tanto para calmar nervios antes de una presentación o charla en público, como para ponernos en un estado de relajación y calma mental tras una jornada de trabajo. Respirar hondo, llenar los pulmones a tope y luego sacar todo el aire que uno pueda, varias veces, limpia nuestro sistema respiratorio de aire viciado que se acumula, y que nunca sale cuando respiramos superficialmente, y nos deja una sensación de frescor interna que es realmente agradable.

Respirar, sea con la técnica que sea, ayuda a controlar los procesos del cuerpo, a calmar la mente, a potenciar la concentración y a focalizar la mente, y, por supuesto, ayuda a relajarnos.

Respiración y visualización

Potenciar el poder de la respiración es algo tan fácil como imaginarnos que el aire que entra en nuestro cuerpo va a cumplir una u otra función según le pidamos. Podemos imaginar (=visualizar) que, cuando inspiramos, todo el aire fresco y limpio que entra (olvidaros de la contaminación en estos momentos) se desplaza por todo el organismo barriendo energía y bloqueos, sacándolos hacia el exterior con cada espiración. Podéis imaginaros que el aire que entra al respirar va dirigido a un lugar donde sentís dolor, donde notáis algún bloqueo emocional, donde tenéis alguna molestia. Solo es cuestión de “ordenar” a esa energía, con la intención, que entra en cada respiración, que ejecute la acción que deseáis (calmar dolor, eliminar bloqueo, etc.).

Usando color al respirar

Los colores son terapéuticos. En realidad, lo son tanto que existen varias formas de terapia basada en el color, y en la influencia que este tiene en nosotros. Todos sabéis las cualidades de colores como el rojo (agresivo, fuerte, dominante) o el verde (relajante, tranquilo, etc.). Usar estas propiedades de los colores mezcladas con nuestra respiración nos permite conseguir resultados mucho más interesantes y rápidos que la sola utilización de una de las técnicas.

Por ejemplo, si os sentís cargados emocionalmente, con la cabeza a punto de estallar, parece que lleváis un peso encima, que todo se os echa a la espalda y tenéis que cargar con vuestras historias y las de otros, si tenéis un día horrible, etc., este pequeño ejercicio os ayudará enormemente.

Respirad hondo, imagináros todo el aire que inspiráis de color verde, aguantad la respiración y enviar ese aire verde por todo vuestro cuerpo, desde la cabeza a los pies, hacia la tierra (como una presa que saca el aire de un envase hacia abajo). Expulsad el aire “verde” que lleva toda esa carga emocional por la planta de los pies hacia fuera. Con varias respiraciones de este tipo os sentiréis mejor en poco tiempo.

Por el contrario, si necesitáis cargaros rápidamente de energía, para hacer algún esfuerzo extra, para algo puntual, respirad e imagináros el aire “rojo”. Cargaros de la energía del rojo, y distribuid esa fuerza por todo vuestro cuerpo. Seréis capaces de hacer ese extra esfuerzo temporalmente, gracias a este aporte de energía “potente” que es el rojo.

Cuando queráis calmar dolor, ayudar al cuerpo en su proceso de auto curación y acelerar la recuperación de alguna herida, enfermedad, etc., usad el violeta. Llenaros de aire “violeta”, enviadlo mentalmente a la zona de vuestro cuerpo que necesita ayuda, y “ordenadle” mentalmente que “cure” esa zona. Esta energía

violeta acelerará y potenciará las cualidades curativas propias del cuerpo y os ayudará a sanar más rápidamente.

Y así con todos los colores. Podéis en todo caso averiguar las propiedades de cada uno de ellos (seguro que en Google aparecen rápido) y combinarlas con técnicas de respiración para obtener un equilibrio físico, mental y emocional completamente balanceado y en armonía constante.

Al fin y al cabo, lo que importa es sentirse lo mejor posible en todo momento. Démosle a la respiración el valor que se merece y veremos los resultados espectaculares que podemos obtener a cambio.

¿Qué te aleja del éxito?

21 de septiembre de 2009

¿Sabrías decirme porqué aún no has triunfado en la vida? ¿Qué te está impidiendo hoy ser lo mejor de ti mismo, dar lo mejor de ti mismo, disfrutar de la más increíble abundancia, las más profundas relaciones personales y la más increíble sensación de felicidad?

Yo te lo digo. **Tú mismo**. Aunque no te lo creas. Tú tienes la “culpa” de que todo lo anterior no esté en estos momentos sucediendo en tu vida.

Creencias limitadoras y miedos varios

Cierto es que la vida nunca es un camino de rosas, y que, evidentemente todo lo que nos pasa tiene dos visiones, se puede ver como algo negativo, que nos fastidia, que nos agobia y nos machaca, haciendo más grande nuestra visión negativa y victimista de nuestra realidad, o verlo como algo positivo, una oportunidad de aprender algo, de dar un paso adelante, de obtener fuerza y habilidades para luego vernos mucho mejor. Es siempre cuestión de elegir cómo deseamos ver cada cosa que nos pasa.

Sin embargo, no toda nuestra situación actual depende de nuestra visión y elección consciente de cada momento que vivimos. La mayoría de los obstáculos a nuestro éxito fulminante se encuentran escondidos en nuestro subconsciente: son nuestras **creencias limitadoras y nuestros miedos**, que, sin llegar a aflorar a la superficie, para que no los percibamos y, al arrojar luz sobre ellos (el pensamiento consciente), podamos disolverlos, actúan por detrás de la capa de pensamientos de la mente analítica para influenciar nuestra realidad.

En *El Poder de la Intuición*, hay un capítulo que trata del poder del subconsciente y en el que se hace referencia a cómo este dirige nuestra vida cuando no decidimos tomar el control consciente de ella, sino que nos dejamos ir por las circunstancias de cada momento, y tratamos de nadar en la realidad creada colectivamente por el resto de personas de nuestro entorno, en vez de manifestar conscientemente nuestra propia realidad independientemente (o al menos no manejada) de la de los demás. Es aquí, en el subconsciente, donde residen todas estas creencias limitadoras y miedos, bloqueando todo el potencial que tenemos, y que hemos acumulado a lo largo de los años por las experiencias vividas.

Básicamente, lo que tenemos en nuestra mente, que nos influye, pero de lo cual no nos damos cuenta, son todas estas experiencias de limitación de nuestro “poder”, de presunciones que no vamos a llegar hasta allí donde nos gustaría, de que no podemos hacer esto o lo otro porque no somos bastante “buenos”, de que no tenemos capacidades, o que mejor nos quedamos como estamos, porque no queremos “destacar” demasiado, por lo que ello pueda traer consigo. Todas estas ideas no han llegado “de la nada”, sino que han sido fruto de **años de condicionamiento por el entorno** en el que hemos vivido y crecido, que nos induce a creer que hemos de hacer esto y no lo otro, que podemos ser esto y no más, etc. Estas ideas, tan implantadas en el subconsciente, son también fruto de la cantidad de “basura” que llegamos a absorber cada día a través de la televisión y otros medios: que si la cosa está muy mal, que vamos a ir a peor, que solo unos pocos llegan a la cima, que hay que sudar para ganarse el pan, etc.

Evidentemente todo esto se recoge puntualmente y hasta el último detalle en el subconsciente, creando imágenes y comportamientos que directamente “dan por hecho” que tenemos un límite, o que no somos capaces de llegar más lejos, y, por ende, nuestra mente se comporta como si esa fuera la realidad que ha de procurar hacernos llegar, y como buen servidor que es, la que nos pone delante cada día.

Economía y éxito

Normalmente, dos de los factores más importantes a nivel de bloqueo son los relacionados con el dinero y el éxito personal, pues son los más visibles a nivel social y sobre los cuales hemos obtenido y recibido más condicionamiento.

Por ejemplo, plantéate lo siguiente: ¿cuál es el nivel económico con el que te sientes cómodo? ¿A partir de cuánto dinero en tu cuenta bancaria te empiezas a sentir nervioso si ves que baja de esa cifra? ¿5000 euros? ¿15000? Hay gente que si tiene menos de 50.000 euros en el banco se sienten preocupados, hay otros que solo cuando tienen menos de mil euros empiezan a estarlo. ¿Cuál es el nivel máximo que has podido llegar a tener nunca y con el cual, mentalmente te sientes cómodo? algunos sienten como perfectamente normal tener una nómina de 6000 euros al mes y no les supone ningún ¡wow!, para otros, recibir 600 ya es todo un logro.

¿Y quién define estos límites? Nadie más que tú. Son límites totalmente arbitrarios. Tu eres quien decide sentirte incómodo o nervioso cuando tienes menos de X euros en el banco, y tú eres quien alucina cuando piensa en una nómina de 6000 euros, en vez de verlo como algo perfectamente normal y factible. Son tus condicionamientos, tus pensamientos sobre lo que es “normal” y lo que es “wow” lo que define tu realidad externa. Y esos condicionamientos no están en tu mente analítica, por lo que no es un pensamiento que se pueda cambiar en una noche, sino que es una creencia limitadora bien encajada en tu subconsciente.

¿Y el miedo al éxito? Básicamente lo mismo. ¿Quién decide cómo vas a reaccionar y vivir si todo lo que hicieras fuera un éxito tremendo, si cada proyecto que lanzaras, cada idea que tuvieras, fuera tan buena que te vieras catapultado de inmediato a un nivel superior en tu vida? Casi siempre la cuestión es la misma. Es nuestro subconsciente quien nos frena, quien nos pone esas limitaciones por el condicionamiento social que hemos sufrido toda nuestra vida, por el miedo o el pánico a destacar, a ser tan bueno que nos agobie la sensación de bienestar y de éxito personal. ¿Qué pensará mi entorno? Mejor no saco mucho la cabeza que así, tirando, ya me va bien.

Eliminar creencias limitadoras

Es bastante difícil romper y borrar un condicionamiento de muchos años, pero no es imposible. Sin embargo, hay que tener claro que podemos hacerlo. Personalmente conozco dos formas más o menos efectivas para ello. La primera, consiste en traer a la mente consciente todos esos miedos y creencias limitadoras. Examinar muy a fondo nuestras propias creencias sobre lo que podemos hacer y no podemos, sobre lo que podemos llegar a cobrar por nuestro trabajo, servicios o el valor que generamos con nuestra actividad, sobre donde queremos llegar en nuestra profesión o en nuestra vida personal. Arrancar del subconsciente esas creencias y traerlas a la mente analítica, produce el efecto de volvernos “conscientes” de repente de esas barreras, y, arrojándoles la “luz de la conciencia” se puede disolver poco a poco esos frenos que nos hemos puesto a nosotros mismos. No es un trabajo de un día, pero es muy efectivo.

La segunda forma pasa por ir directamente allá donde tus miedos y creencias limitadoras se encuentran: **al subconsciente**. Se puede hacer de varias maneras, por ejemplo, meditando y visualizando como literalmente quemas y rompes esas barreras, escuchando nuevos mensajes por la noche mientras duermes en la que te dices a ti mismo que vives una vida plena y abundante, repitiéndote el mismo mensaje una y otra vez, etc. Se trata de que nuestro subconsciente cambie la creencia que tiene por otra nueva, la que nosotros queramos, y que a partir de entonces empiece a trabajar con ese nuevo modelo y paradigma. Si queremos sentir como algo normal que en nuestra realidad nuestros ingresos sean el doble de lo que tenemos ahora, que nuestro trabajo sea tres veces mejor, que cada proyecto que hagamos llegue más lejos, etc., solo hay que decírselo al subconsciente. Solo hay que poner ahí dentro que no hay límites para lo que queremos ser, vivir y disfrutar, y poco a poco hará que esa sea la realidad que aparezca ante tus ojos.

Cuestión de decidir

Ser lo que uno quiere ser es cuestión de una decisión propia y personal. Las circunstancias externas pueden influenciar y empujarnos a uno u otro lado, pero si tú tienes claro que puedes llegar a romper tus barreras y a vivir la vida que quieres, cuando los vientos soplen en contra solo tendrás que sujetarte un poco más fuerte y esperar que amaine la tormenta, pero no tendrás que cambiar de rumbo. Tu felicidad, la abundancia y el éxito que puedes llegar a conseguir solo depende de que tu tomes la decisión de conseguirlo, y luego, por supuesto, te pongas manos a la obra para ello. Si no existen bloqueos, creencias ni miedos en tu mente para conseguirlo, te aseguro que lo lograrás mucho antes de lo que te esperas, y con mucha más facilidad.

(2009, 49)

Más sobre el *Gateway Experience*

24 de septiembre de 2009

Llevo varios días sin escribir nada sobre el programa **Gateway Experience** que estoy haciendo (las entradas al respecto podéis verlas [aquí](#)⁴⁵ si es la primera vez que lees sobre esto). La razón es que el segundo bloque, llamado **Threshold**, y en el cual trabajamos con un estado de conciencia bastante más profundo (llamado [Focus 12](#)⁴⁶) consiste en una serie de ejercicios y meditaciones en los cuales vas trabajando y explorando ese nivel de conciencia de varias formas.

Por ejemplo aprendes a visualizar tu cuerpo a partir de los niveles energéticos que lo componen, a solucionar problemas enviando tus preguntas y aprendiendo a recibir las respuestas desde tu propia “intuición” y conciencia expandida, a mentalmente imaginar un “potenciador” de energía que te permite recargarte cuando lo necesitas, a [usar los colores para respirar correctamente](#)⁴⁷, etc. Nada de por si tremendamente espectacular, pero todos muy prácticos y útiles en la vida diaria.

A partir de ahora empiezo el tercer bloque, **Freedom**, que es mucho, pero mucho más interesante en cuanto te proporciona técnicas y herramientas para probar cosas tan interesantes como la visión remota. Ya os contaré.

⁴⁵ <http://davidtopi.net/category/gateway-voyage/>

⁴⁶ Cfr. 2009, 44: *Gateway Experience – Threshold – Intro a Focus12*

⁴⁷ Cfr. 2009, 47: Colores y respiración

Entre dos mundos

2 de octubre de 2009

Querer cambiar de trabajo o de profesión de forma radical no es algo fuera de lo común en mucha gente. Profesionales que se han pasado años trabajando de una cosa de repente descubren que su pasión es otra, nada que ver con lo que siempre han estado haciendo, y no ven la forma, por el gran impacto que pueda tener en sus vidas este cambio radical de actividad, de llegar a conseguirlo.

Personalmente me ha sucedido, pasar del campo de la ingeniería al campo de la ayuda directa a personas (a través del coaching, a través de escribir libros y artículos y blogs como este), y, es curioso, cómo en muchos de los casos que he visto, como las profesiones a las cuales uno desea llegar están bastante relacionadas con actividades que permiten la expresión total de uno mismo: escribir, pintar, componer música, ayudar a otros, etc. No creo que sea casualidad, más bien estoy convencido que cada vez más las personas buscamos los canales de expresión más adecuados para expresar nuestras aficiones, talentos, valores y habilidades, y con lo que nos sentimos a gusto, y es por ello que cada vez hay más valientes dispuestos a salir de su [zona de confort](#)⁴⁸ y emprender el camino a esa nueva profesión que realmente les llena.

Entre dos mundos

El problema de estos cambios es que, mientras vamos empezando a crear nuestra nueva profesión, aun debemos mantener la antigua, en la mayoría de los casos, para seguir teniendo la seguridad económica y estabilidad que mentalmente uno siempre necesita. Así, empezamos a escribir de noche, componemos música y tocamos con los amigos el fin de semana, pintamos alguna tarde que otra o asistimos como voluntarios en uno u otro sitio cuando podemos. Intentamos hacer crecer la parte de la balanza de la profesión que queremos poco a poco, hasta que va cogiendo peso y poniéndose a la altura de la profesión que ahora tenemos. ¿Y qué pasa entonces? **Entramos en el “limbo”**. Entramos en una situación en la que mentalmente estamos entre dos mundos: nuestro trabajo actual que lleva la inercia, responsabilidades y actividades que ha conllevado siempre, y el nuevo trabajo o profesión, que ha crecido hasta pedirnos parte de nuestros recursos.

Nos encontramos escribiendo el doble de horas, pasando absolutamente todas las tardes pintando cuadros, todas las noches componiendo música, etc. Pero eso también nos desorienta, no existe una “profesión” dominante en este sentido y empezamos a quejarnos de no tener tiempo para nada, de que en nuestro trabajo actual estamos quemados, que queremos irnos de ahí como sea para dedicarnos a lo que realmente nos gusta, pero aún no podemos, porque aún la balanza no está inclinada lo suficiente del lado de nuestra nueva profesión para permitirnos dejar la antigua. Se produce un bloqueo mental, y, a partir de ese momento, ninguna de ambas profesiones avanza en ningún sentido. Estamos estancados.

Tomar una decisión “mental”

Está claro que a nivel “material” no podemos aún vivir 100% de lo que queremos, y por eso no podemos aún dejar nuestro trabajo actual, pero eso no tiene porqué implicar que nos quedemos en ese “limbo” mental estancados. Hay que tomar una decisión, hacer un cambio y dejar de identificarnos con lo que éramos (aunque todavía lo estemos haciendo) y empezar a identificarnos al 100% con lo que queremos ser. A partir de ahora, tenemos que pensar en nosotros, y presentarnos a los demás como ese pintor, escritor, coach o músico (o lo que sea), qué, de momento, trabaja de administrativo, ingeniero o lo que sea. Porque esa balanza es totalmente imaginaria, y al ser imaginaria no tenemos más que ponerle más peso en el lado de lo que queremos ser para que se incline hacia ahí.

Es decir, tienes que empezar a verte a ti mismo, a hablar de ti mismo, a tratarte a ti mismo de la forma que lo harías si ya fueras y estuvieras ejerciendo tu nueva profesión. Haz el cambio mental, deja de identificarte

⁴⁸ Cfr. 2008, 4: La zona de confort

(2009, 50)

con la antigua actividad. Aunque todavía la ejerzas, ya no eres lo que esa profesión representa, sino que eres parte de la nueva.

Aunque pueda parecer una tontería, poner tu nueva actividad, de forma mental, como la prioritaria, la que tú eres, de la que vas a llegar a vivir tarde o temprano elimina todo el estrés que genera cada día el tener que hacer algo que no nos gusta y esperar a la tarde para hacer lo que queremos. Simplemente estoy haciendo un trabajo que me sirve como herramienta (económica en la mayoría de los casos) para poder dedicarme en realidad a conseguir lo que deseo.

Si estás entre dos mundos, sal del limbo, decide que quieres ser y ponlo como tu primera prioridad, mientras poco a poco se construyen las infraestructuras que te permitirán vivir de ello. En momentos en los que aún no se ha conseguido algo, pretender que ya se ha conseguido, a nivel mental y personal, requiere más valor y coraje, pero es la única forma de avanzar en la dirección en la que queremos hacerlo.

Sincronicidades que nos bloquean

7 de octubre de 2009

Uno de los mayores regalos de esta vida, como seres humanos, es el **libre albedrío**. Hacer lo que queremos cuando queremos. Lástima que a veces hacer lo que uno quiere cuando quiere no siempre resulta fácil. Pero nadie nos impide que lo intentemos con todas nuestras fuerzas.

Cuando empecé a notar sincronicidades por doquier en mi vida en eventos y acontecimientos que me ayudaban a conseguir mis objetivos o a obtener lo que deseaba, empecé también a ver que, sin embargo, la fuerza de la sincronicidad, también obra para impedir que hagamos algo, sobre todo cuando es perjudicial para nosotros, aunque no lo sepamos.

Historias sobre atascos monumentales que te hacen perder un avión, sobre averías de transporte que te impiden llegar a un sitio al que quieres ir, papeles en la aduana que te piden sin saber por qué haciéndote perder valiosas horas, personas que te bloquean de mil maneras que hagas algo que tenías previsto, llamadas que te hacen cambiar los planes en el último momento, etc. Parece que este tipo de sincronicidades son aún más espectaculares, porque aquellos que las han sufrido se han dado cuenta, que, en algunos casos, les han podido llegar a salvar la vida.

Cuidan de nosotros

Es curioso cómo el universo (como término genérico para designar fuerzas superiores a nosotros en otros niveles de realidad), que siempre parece tenernos controlados, se las ingenia para obstruir nuestro camino cuando, debido a nuestro libre albedrío (y también a nuestra inconsciencia), actuamos o vamos por sendas por las que se supone no deberíamos pasar. En cierta manera, es gratificante sabernos protegidos de eventos extremos que pueden tener grandes consecuencias en nuestra vida, normalmente negativa, pero es también complicado entender cómo, y por qué, podemos llegar a encontrarnos en estas situaciones tan in-extremis que puedan suponer un peligro para nuestra vida.

La respuesta está en que nuestro libre albedrío prevalece por encima de todas las cosas. Nuestras decisiones sobre qué hacer, dónde ir, cómo actuar y demás son sagradas, para el universo, para la vida, para nuestro destino. Nada puede interferir en ellas, y nada nos impide que, aun sabiendo que a un avión de hace 20 años le fallan los motores cada día, nos subamos en él e intentemos que nos lleve al otro lado del Atlántico ignorando el obvio peligro que el sentido común nos dice que corremos.

Pero en el caso de situaciones del día a día, viajes que planificamos, cambios de rumbo que decidimos tomar, etc., nuestro sentido común no tiene por qué avisarnos que algo puede pasar. ¿Por qué vamos todos los días por la calle principal y esa noche de vuelta a casa te da por meterte por los callejones más oscuros de tu barrio para acortar camino? ¿Y qué es lo que hace que de repente se cruce contigo un amigo y se ofrezca a llevarte en coche hasta tu casa?

El “universo” vela por nosotros, básicamente porque tenemos muchas cosas que aportar, muchas cosas que cumplir, y muchas cosas que hacer en nuestra vida, y evidentemente hemos de cumplirlas, en la medida de lo posible. ¿Por qué iba a dejar que nos montáramos en un avión que presumiblemente va a tener un accidente si nuestro camino no se encuentra en ese sitio? Es duro aceptar que a veces tengamos que sufrir accidentes o infortunios para que nuestra vida dé un giro radical, o para que nos demos cuenta de algunas cosas, pero ¿y si es necesario para las personas que van a viajar en ese avión, pero no para ti?

Luchando contra viento y marea

He oído casos de personas que han luchado contra viento y marea para conseguir algo, y cada vez el obstáculo que se les aparecía delante era más complicado y más insalvable, por mucho que se empeñaran en superarlo. Cuando haciendo uso de su fuerza de voluntad, recursos y todo lo que se le venía a la cabeza conseguían solucionar el problema, de repente, aparecía otro.

(2009, 51)

Es de sabios reconocer este tipo de situaciones, es de sensatos no luchar contra ellas. Se dice que cuando la vida te pone pequeños obstáculos, son lecciones a superar, para hacernos más fuertes, para que aprendamos algo, para que evolucionemos. Es importante luchar contra esos obstáculos, eso es lo que hicieron al principio muchas de las personas con las que hablé, porque si todo fuera un camino de rosas nunca aprenderíamos a esforzarnos por nada, y nunca desarrollaríamos talentos, habilidades y herramientas para desenvolvernos por la vida. Pero, cuando los obstáculos se convierten en montañas, hay que saber darse cuenta de que no es una indicación para que nos esforcemos más, sino para que demos la vuelta. Los grandes obstáculos indican un camino erróneo. Estamos totalmente perdidos, en otra parte del laberinto de la vida que nos aleja tanto de nuestro camino que el universo no tiene otro remedio que bloquear nuestras salidas, hacernos volver para atrás, y tratar de reconducir nuestros pasos.

En este caso nuestro libre albedrío sigue ahí, intacto, podemos seguir luchando contra los elementos, tomar rutas alternativas, saltar o excavar pasadizos para pasar por debajo de la montaña, pero de alguna forma, nuestra vida será ardua, dura, llena de complicaciones, con mil tormentas que capear y con ninguna ayuda para ello. Si así es como te sientes en tu vida en estos momentos, plantéatelo, quizás has tomado tantas decisiones en la dirección que no era la más adecuada, que estás fuera de pistas, en medio de un bosque en el cual cada vez hay más árboles que solo te invitan a que vuelvas hacia atrás sobre tus pasos y reconduzcas tu camino, porque entre ellos no hay ni un hueco para pasar. El universo no te obliga a que des la vuelta, pero si realmente vas errado, te pondrá todas las señales que pueda en forma de obstáculos hasta que te lo hagas por ti mismo y endereces tu dirección.

El futuro no está escrito en piedra

13 de octubre de 2009

Este fin de semana una amiga me preguntaba por el tema de **adivinación del futuro con el Tarot**. Yo no soy ningún experto, pero tengo un juego de cartas y varios libros, y me gusta usarlas para mi uso personal. La cuestión es que muchas personas creen que lo que pueda salir en las cartas está escrito en piedra, es decir, va a suceder sí o sí. Y eso, **desde mi punto de vista**, es totalmente incierto.

Líneas temporales de futuro

El Tarot, como otras artes adivinatorias, pueden, si son usadas correctamente, poner delante nuestro una posible línea temporal de acontecimientos. Es decir, en este mismo momento, tal y como está tu situación actual en **EL MOMENTO DE HACER LA CONSULTA**, si preguntas cómo va a evolucionar tal cosa o tal otra, el Tarot **te va a dar la respuesta más probable** en la línea temporal de sucesos que ocurrirían si nada, absolutamente nada, cambiara respecto a esa situación actual.

El **libre albedrío** de la persona y cada una de nuestras acciones, en cada segundo de nuestra vida, determina el siguiente “futuro” que encontraremos como resultado de nuestra acción o decisión. Si ahora **he decidido algo**⁴⁹, y consulto como me va a ir, me saldrá una respuesta en la línea de sucesos probables que ocurrirán si mantengo esa decisión. En el momento en que mañana cambie mi decisión y haga otra cosa **completamente distinta**, todo lo que el Tarot me dijo ayer ya se ha esfumado, ya no tiene validez, pues acabo de abrir y pasarme a otra línea temporal de sucesos a partir de mi nueva decisión que hará que mis **futuros probables** sean diferentes a los futuros probables que existen basados en mi decisión de antes de ayer.

Una buena forma de usar las cartas en este sentido, es mirar diversas posibilidades según diversas opciones, es decir, preguntar por los diferentes resultados que podrían manifestarse si se toman las diversas alternativas que podemos tener, de forma que, en una tirada, podamos ver cuál es el camino más óptimo, o el que más nos podría interesar para llegar a un determinado objetivo.

Eventos pre-destinados

¿Es posible que en varias líneas temporales aparezca el mismo evento a pesar de haber cambiado la situación inicial? Pues es muy posible. Pueden existir **eventos pre-destinados**⁵⁰ en nuestra vida o que tengan un alcance tan amplio (que conozcamos a nuestra pareja, que consigamos un trabajo concreto, etc.) que nos ocurran a pesar de que cambiemos algunas de nuestras decisiones (evidentemente irse de ermitaño a una cueva pondrá difícil el tema, pero cosas más raras se han visto para que un suceso “pre-destinado” llegue a cumplirse a pesar de los esfuerzos por evitarlo) y que salgan reflejados en varias sesiones de Tarot como algo “ineludible”. También es posible que las pequeñas desviaciones y decisiones que tomemos no disrumpan del todo la línea temporal de sucesos que hayamos podido ver, y que simplemente las cosas salgan un poco diferentes a como salieron en las cartas.

Lo importante es esto: **el futuro no está escrito en piedra**, es más, **todos los posibles futuros ya están latentes en algún sitio**, al cual tu subconsciente y tu Yo Superior tienen acceso al igual que las cartas del Tarot, y, por ende, pueden traerte información sobre cuál de ellos tiene más probabilidades de materializarse en tu realidad.

Pero cada vez que tomas una decisión o ejecutas una acción, estás cambiando la línea temporal de sucesos que te conducirán hacia un resultado u otro. Así que la próxima vez que alguien te diga que tu futuro está en las cartas, pregúntale, sí, pero y si mañana cambio de opinión, ¿dónde encuentro ese futuro tan prometedor que me estás diciendo?

⁴⁹ Cfr. 2009, 17: Creando y cancelando objetivos

⁵⁰ Cfr. 2008, 3: ¿Está nuestra vida predestinada?

Manteniéndonos centrados

15 de octubre de 2009

El post [Dar y absorber energía](#)⁵¹ que publiqué hace varios meses está recibiendo últimamente un montón de comentarios al respecto de personas que se sienten totalmente “vaciadas” cuando se encuentran con otras, y, aunque el término “**vampiro energético**” solo era una metáfora para explicar este “robo” (intercambio) de energía que se produce cuando nos encontramos con otras personas, siempre a nivel inconsciente, pero siempre de forma sistemática, está dando que hablar por cuanto parece que hay personas que son capaces de “quitar” esta fuerza a otras personas de forma consciente.

En la entrada anterior comentaba alguna forma de protección personal que podíamos utilizar cuando parece que la gente alrededor tuyo te deja completamente exhausta y cansada después de haber interactuado con ellos, pero no había hecho ninguna referencia a cómo mantenernos centrados y tranquilos en todo momento, bien “arraigados” y conectados con nosotros mismos, para que ni personas ni efectos externos (influencias electromagnéticas que provengan del exterior), nos afecten. Una de las “herramientas” que tenemos a nuestra disposición es reforzar la conexión con el campo energético de la Tierra.

El chakra base

Muchos sabéis, y si no lo comento, que el chakra base del cuerpo humano, uno de los 7 vórtices primarios que conforman o mantienen el sistema energético de cada uno de nosotros, es el que nos mantiene unidos y conectados, por decirlo así, a la Tierra, al planeta en el que vivimos. El **chakra base** es la conexión con la energía de la Tierra, la naturaleza y todo lo que representa nuestra relación con el entorno en el que existimos. La interacción de nuestros sistemas energéticos con el de la Tierra nos produce la sensación de estar centrados, enraizados, bien sujetos, estables (física y mentalmente) y alineados. Cuando uno se siente conectado al suelo que pisa, es difícil que nada que ocurra a su alrededor le haga perder esa sensación de estabilidad y de control.

Canalización de energías

Así como un pararrayos absorbe la electricidad de las tormentas y las entierra en el fondo de la tierra para reconducir esta energía hacia donde no produzca daños, nuestro cuerpo humano puede hacer lo mismo con todo aquello que nos molesta. Ese bombardeo de frecuencias emitidas por otras personas, por aparatos eléctricos, por estaciones de radio y de televisión, en definitiva, por todo aquello que tenemos a nuestro alrededor, puede ser fácilmente reconducido hacia el suelo a través nuestro, donde la consciencia planetaria y su estructura energética ya se encargará de transmutar esas energías y frecuencias en cualquier otra cosa no dañina.

Si os sentís sobrecargados, “atacados” por la presencia de otras personas, machacados por todo tipo de ondas electromagnéticas, no tenéis más que “imaginar” que todo ese batiburrillo de energías que estáis recibiendo lo enviáis hacia abajo, hacia la planta de vuestros pies, y se pierde en el subsuelo del planeta. A su vez, imaginad que la energía de la Tierra se “ancla” a vosotros a través de vuestro chakra base, que os mantiene bien equilibrados y que esa “conexión” imaginaria es de doble sentido.

Por un lado, visualizad que entra en vosotros fuerza y energía proveniente del planeta que os ayuda, y por otro, imaginad que enviáis hacia este todo aquello que es nocivo. Lamentablemente en nuestras ciudades, el espectro electromagnético que nos rodea es tan potente que todos cada día estamos siendo “atacados” por estos miles de radiaciones, así que usad este método para libraros de ellas y para volver a equilibrar vuestro sistema energético con otro tipo de energía más pura y más beneficiosa.

Transmutación de energía

Que nuestro planeta es capaz de convertir cualquier tipo de frecuencia energética en otro totalmente inocuo para nosotros es la base de muchas terapias y prácticas “espirituales”, de sanación o de ayuda personal. Por

⁵¹ Cfr. 2009, 15: Dar y absorber energía

ejemplo, es común que personas que practican la sanación por imposición de manos, puedan “absorber” a través de su sistema energético la “energía dañina” que ha provocado la enfermedad en otra persona (se parte de la premisa de que en la enfermedad hay elementos negativos en el sistema energético de la persona que provocan que el cuerpo humano no pueda sanar por sí mismo, por supuesto dejando a un lado que la ayuda que el cuerpo físico pueda recibir de la medicina tradicional). Este sanador, no puede de ninguna de las formas quedarse con ese residuo energético “negativo” en su cuerpo, por lo que normalmente visualiza y ejecuta un “envío” de esa energía al suelo, para que sea absorbido por el planeta.

Échale imaginación

Cada vez que puedas, o cada vez que lo necesites, imagínate tus piernas y tus pies como esos conductos que te conectan con la Tierra. Envía hacia abajo todo aquello que pueda estar molestandote, esas sensaciones, esos agobios (puedes por ejemplo usar la respiración y pensar que con cada espiración todo lo que no necesitas se pierde en el subsuelo, y, con cada inspiración, llega un puñado de energía fresca desde el planeta hacia ti). Primero, te sentirás liberado de cargas, segundo, te sentirás reconfortado, centrado, alineado y con un sentimiento de estar fuertemente arraigado al planeta. Y eso es una sensación magnífica cuando podemos mantenerla todo el día.

Entendiendo al Ego

4 de noviembre de 2009

En la mayoría de libros espirituales, el ego tiene bastante mala fama. La razón es que, el ego, en cierta forma, es el programa en nuestra mente que nos separa a los unos de los otros, nos hace individuales, y nos proporciona un sentimiento de diferenciación del resto de personas, mientras que, el espíritu, el alma o nuestra esencia, es el principio que nos dice que todos estamos conectados, que todos somos parte de la misma cosa y que esa separación no existe, sino que en realidad, no es más que una ilusión.

Sin embargo, a nivel práctico, el ego no es más que la herramienta, como un software, que nos ayuda a organizar los diferentes aspectos de nuestra personalidad de forma que podamos funcionar en el mundo, ser parte de él, interactuar en todas las situaciones de nuestra vida, y desenvolvernos con cierta soltura en todo lo que hacemos.

Cuando el ego nos controla

El problema principal del programa ego es que toma completamente el control de nuestra vida sin que nos demos cuenta, cuando no debería ser así. La mente, el cerebro y sus sistemas analíticos, están siempre bajo el liderazgo del ego y la subpersonalidad que mejor le convenga a este según la situación a la que deba hacer frente, y esto es algo que nunca estuvo previsto, y que está relacionado con temas de la manipulación genética sufrida por el ser humano, pues este “programa” (es la mejor forma de definirlo) que forma parte de nuestra psique desde los albores de la creación de la humanidad, nunca estuvo dotado de habilidades de liderazgo. El **Ego**, en realidad, tiene que estar al servicio de nuestro **Yo Superior**, y no al revés. Cuando esta relación funciona correctamente, el ego es un intermediario realmente útil representando a todo el conjunto de lo que somos, ahí fuera en el mundo, pero sin creerse realmente que el por sí solo “es” este conjunto en su totalidad. Cuando el ego se confunde con la totalidad de nuestro ser, cuando sus personalidades dirigen al 100% nuestra vida y nos olvidamos que no es el papel que le fue asignado, es cuando empezamos a tener problemas y a desconectar de la fuente que realmente ha de guiar nuestros pasos.

Para hacernos una imagen fácil de visualizar, el ego sería esa “entidad” que está a los mandos de la mente, el que gestiona el ordenador que es nuestro cerebro, y le ayuda a computar los datos para obtener respuestas, el que pulsa las teclas del tablero de mandos, pero no tendría que tomar propiedad de él, sino obedecer las instrucciones de nuestro ser. Cuando el ego toma el control de los mandos, como hace en la mayoría de los casos con la mayoría de los seres humanos, es cuando nuestra vida funciona en piloto automático, y nos convertimos y funcionamos como esas “máquinas autómatas” que decía Gurdjieff.

La personalidad del ego

Así como la mente no es un “ente” energético por sí solo, sino un conjunto de programas y patrones, el ego si lo es, ya que tiene autoconsciencia. Gestiona múltiples personalidades provenientes, en cierto modo de lo que nuestro sistema energético ha acumulado durante los años de evolución de la raza humana, y que se transforman en diferentes facetas y caracteres que salen a la luz sin que lo queramos o lo deseemos, en la mayoría de los casos.

Esta personalidad, compuesta por múltiples sub-caracteres, es una compleja malla de sensaciones, pensamientos, comportamientos, miedos y todo tipo de emociones. Cada uno de nosotros, en todos y cada uno de los momentos de nuestra vida, nos vemos obligados a sacar una parte que nos sirva para “gestionar” o manejar aquella situación en la que nos encontramos. Sea nuestro “yo” valiente, nuestro “yo” sabio, nuestro “yo” consejero, a veces no nos damos cuenta de esos sub-caracteres que predominan con fuerza en nosotros, y que afloran según las circunstancias en las que son necesarios, y que, sin embargo, no son más que diferentes representaciones de nuestro ego, diferentes papeles que asume según la situación en la que nos encontremos.

El ego, tal y como nos referimos a él aquí, no es solo ese punto de altanería, egoísmo, o sobrevaloración de uno mismo del que se tiende uno a referir cuando alguien se comporta así (¡vaya ego que tiene ese tío, se cree el mejor!). No. El ego es el programa que gestiona el conjunto de nuestras personalidades. Los diferentes componentes creados y con vida propia, que existen en nuestra mente, que manejan los mandos

y el teclado de nuestro súper ordenador, que estimulan ciertas reacciones nuestras: el miedo, el titubeo, el valor, etc., y que sobre todo tiene una función extremadamente precisa: la **supervivencia del cuerpo humano**, y con ello, de la raza humana como. Ni más ni menos. Su único objetivo es ese. **Sobrevivir**.

Auto-alimentación

El ego, además, siendo un ente energético real, precisa de “energía” para sobrevivir por sí mismo, y realizar su función, que es hacer que el ser humano “sobreviva”. El ego tiene que manejar las emociones y sentimientos hasta tal punto, que muchas veces prefiere protegernos de ellas con tal de no enfrentarse y lidiar con la carga energética que suponen. Además, necesita su propia comida, ¿y cuál es? Ni más ni menos que los pensamientos generados por nuestra mente en según qué situaciones basados en el miedo. El ego sobrevive cuando se alimenta de esos pensamientos de venganza en la cual te visualizas a ti mismo gritándole al jefe por haberte humillado y de cuya “batalla” sales victorioso dejándole tirado en su silla ante la mirada de todos tus colegas.

El ego genera ese tipo de pensamientos para poder alimentarse, porque una de sus partes se ha sentido herida cuando te han echado bronca y debe sacar su lado vengativo. Sabe que no harás de verdad eso que le gustaría que hicieras, así que te pone toda la situación en tu pantalla mental, y la reproduce una y otra vez. Y que bien se siente. Cada subpersonalidad se alimenta de ciertas emociones y puesto que la mente no distingue entre algo real que ha sucedido o algo imaginado que ha sido visualizado, la emoción y la energía generada es la misma. El ego cobarde se alimenta imaginando como te defiendes y ganas en una pelea con 20 skin-heads que han venido a atacarte, el ego víctima se imagina humillando a personas con las cuales se ha sentido inferior, el ego tímido se imagina siendo el centro de atención de todo el mundo, etc.

Esas proyecciones mentales tienen tanto poder que alimentan más y más esas personalidades nuestras, y, en vez de hacerlas desaparecer, consiguen que tengan cada vez más fuerza. Por eso, cuando te des cuenta tú mismo que estás imaginando situaciones de este tipo, representaciones teatrales en las cuales eres el héroe y estás haciendo un papel que en la vida real no has podido hacer, tienes al ego generando energía para sí mismo. Detén la función. Sal de ese papel. Párate. Dile al ego que ya basta. Que el mundo real no le ha hecho nada y que no use tu energía mental para re-alimentarse. El ego no tiene porqué jugar al papel de “vengador”, “salvador universal” o “víctima humillada”, el ego debe ejecutar nuestro rol social a partir de las instrucciones del Yo Superior, que siempre nos guiará con sabiduría, alegría, amor y paz.

Diferentes personalidades

Y aunque todos tenemos formas parecidas de sub-personalidades, la diferencia es que en la misma situación no todos aplicamos o utilizamos la misma. Eso es lo que diferencia a una persona de otra ante un mismo evento. Nada más y nada menos que el sub-carácter del ego que toma control del mismo y reacciona de una u otra forma según sus cálculos de probabilidades, expectativas y confianza en su misión última. Todas esas vocecitas internas y diferentes que notamos en nuestra cabeza (o que más bien se apoderan de ella y de nuestros actos sin que nos demos cuenta) son los denominados “**arquetipos del ego**”, en referencia al trabajo que realizó Jung con los arquetipos de la humanidad, con estos roles y sub-caracteres que tomamos, definiendo varios papeles “universales” que según su trabajo, están presentes en la mayoría de nosotros en uno u otro grado.

Y es que somos muchas personalidades a la vez y tenemos muchas máscaras. El hecho de saber reconocerlas cuando están usurpando a nuestra verdadera personalidad es lo que nos permite desmascaramos y poner a nuestro Ego en su sitio, es decir, no dejar que tome control de lo que somos y hacemos. Nuestro ego es realmente una voz en nuestra cabeza que toma mil caras distintas, pero no somos nosotros. No lo confundas y aprende a reconocerlo, descubrirás toda una fachada que se cae de repente y que te muestra las cosas desde otra perspectiva.

Leyes Universales (I): La Ley de la Creación Consciente

6 de noviembre de 2009

Empezamos una serie de varias entradas dedicadas a explorar algunas de las **Leyes Universales** bajo las cuales todos estamos influenciados por el simple hecho de vivir en este planeta. Probablemente la [Ley de la Atracción](#)⁵² sea la única “ley” que conocemos con algo de detalle gracias a todo lo que se ha publicado ya sobre ella, pero según algunas enseñanzas esotéricas, nuestra realidad en la Tierra está gobernada por nada más y nada menos que **48 leyes espirituales**.

Nosotros vamos a tratar con algunas de ellas, todas complementarias, y todas derivadas y relacionadas unas con otras, empezando por la **Ley de la Creación Consciente**.

Ley de la Creación Consciente

“Aquello sobre lo cual emito pensamientos conscientes, es aquello que empiezo a atraer hacia mí. Aquello sobre lo cual pongo emoción complementando a mi pensamiento, es aquello que llega a mí más rápidamente”.

Como imagino os dais cuenta, esta ley y la **Ley de la Atracción** se meten normalmente en el mismo saco, siendo esta última el método o proceso por el cual se convierten en realidad aquello sobre lo que pensamos, pero desde el punto de vista del “universo”, ambas leyes son dos cosas ligeramente diferentes.

Observar vs Crear

La **ley de la Atracción** es como un bumerán, nuestros pensamientos crean nuestra realidad por proyección de la misma a través de la glándula pineal, y lo que emitimos ahí fuera, consciente o no, conforma lo que atraemos hacia nosotros. La **Ley de la Creación Consciente** es la ley que rige la emisión de una vibración o frecuencia con nuestros pensamientos de forma consciente, especificando aquello que deseamos manifestar.

Evidentemente cuando aplicamos la **Ley de la Atracción** y su método estamos aplicando esta Ley, pues somos conscientes de lo que estamos manifestando. Cuando vivimos y nos dejamos llevar por las manifestaciones del inconsciente colectivo, la realidad consensuada entre todos, y la realidad creada por nuestro subconsciente, esta Ley está inactiva, y solo la Ley de la Atracción se encuentra operando en nuestra realidad.

Cuando no aplicamos la **Creación Consciente** estamos siendo simplemente observadores del mundo, no creadores del mismo, al menos en el sentido de “ser conscientes” de ello, y es que la **Ley de la Atracción** puede trabajar a nuestro favor o en contra nuestro, dependiendo de cómo nos sentimos, que clase de pensamientos tenemos, que clase de emociones lanzamos al exterior y tenemos, pero está siempre operativa, por el simple hecho de que nosotros siempre estamos pensando y proyectando.

Integrar la **Ley de Creación Consciente** es usar solo la parte positiva de la **Ley de la Atracción**, decidiendo de antemano que tipo de pensamiento, vibración y emoción vamos a “lanzar”, deliberadamente, para atraer hacia nosotros aquello que queremos, no aquello que el conjunto de ideas y emociones del resto de personas han creado en nuestra realidad para nosotros.

⁵² Cfr. 2008, 9: Explicación (pseudo) científica de la Ley de la Atracción

Leyes Universales (II): La Ley de la Aceptación

9 de noviembre de 2009

Esta es la segunda entrada de nuestra serie “**Leyes Universales**”. Aquí puedes leer el primer post sobre la [Ley de la Creación Consciente](#)⁵³.

La Ley de la Aceptación es el principio de no acción, de no resistencia, de no juicio.

Esta ley nos dice que lo que resistes, persiste, y nos ayuda a traer libertad a nuestra vida, para ser lo que queremos ser, para estar con quien queremos estar, o para vivir como queremos vivir. La forma de usar esta ley de forma práctica es, primero, permitir a los demás ser como son, y, segundo, permitir a la vida, al universo, que nos envíe todo lo que deseamos recibir. Un bloqueo muy normal a nivel inconsciente de esta ley, que provoca que seamos y tengamos menos de lo que podríamos ser o tener es la idea, implantada en muchas personas, de que “**yo no merezco esto**”.

Dejar a los demás ser como son

“Soy como soy. Mientras soy como soy, permito totalmente a los demás ser como ellos son”

No hay dos personas en el planeta idénticas, y no hay forma de cambiar a nadie, por mucho que nos empeñemos en ello. Si no aceptamos que cada uno tiene un mundo, una realidad, una forma de ver las cosas, de ser, de comportarse, de amar, de vivir, etc., diferentes, primero, estaremos perdiendo el tiempo y gastando energía en cambiar a alguien que no puede ser cambiado y moldeado a nuestro antojo (por ejemplo, nuestros hijos o pareja) y, segundo, con nuestro comportamiento estamos haciendo que los demás no nos dejen ser como somos, vivir como queremos o comportarnos como nos comportamos.

Solo si puedes aceptar, no simplemente tolerar, como son el resto de personas que te rodean, habrás entendido la **Ley de la Aceptación**. No hacerlo es lo que causa la gran mayoría del sufrimiento en nuestras relaciones con los demás, pues siempre tenemos esa **imagen “ideal”** de aquellos que queremos, e intentamos que se parezcan lo más posible a ella. Además, si crees de verdad que aquellos que no piensan o actúan de una forma determinada, “**tu forma**”, están “equivocados”, entonces estás juzgando a la gente.

Juzgando a los demás

Juzgar a los demás es una emoción de bajo nivel frecuencial, y, tal y como explica la **Ley de la Atracción**, cuanto más vibres con esa emoción más atraerás hacia ti las circunstancias, personas o eventos que te permitan seguir perpetuando ese juicio hacia todo lo que consideras que no está de acorde a tu forma de ver el mundo.

Si necesitas que siempre se actúe de acuerdo a tus criterios, jamás serás feliz y experimentarás la total libertad que proviene de aceptar el mundo tal y como es, y sentir que el mundo nos acepta en consecuencia a nosotros sin juzgarnos. Básicamente así es como empiezan las discusiones, peleas, batallas y guerras.

Siempre funciona

La Ley de la Aceptación es una ley universal. Es eterna, funciona siempre y en cualquier parte. Es una ley absoluta, creas en ella, la pongas en práctica o no, y tiene una gran influencia en nuestra vida, aunque no queramos aceptarlo.

Cuando nos rendimos a la aceptación total, el universo, sus energías y jerarquías creadoras, no encuentran ningún bloqueo para hacernos llegar todo lo que podemos tener, permitimos a todos ser como son y

⁵³ Cfr. 2009, 55: Leyes Universales (I): La Ley de la Creación Consciente

(2009, 56)

funcionamos con total libertad, sin cargas o proyecciones de los demás que nos limiten o nos pongan pesadas expectativas en la espalda esperando que seas como ellos quieren que seamos.

Leyes Universales (III): La Ley de la Abundancia

11 de noviembre de 2009

Esta es la tercera entrega de la serie **Leyes Universales**. Aquí puedes ver la primera entrada sobre la [Ley de Creación Consciente](#)⁵⁴ y la [Ley de Aceptación](#)⁵⁵.

La Ley de la Abundancia

Seguimos con nuestra serie descriptiva de las Leyes Universales, y hoy vamos a explicar **la Ley de la Abundancia**. Esta ley nos dice que *“El universo es infinito. Todo aquello que deseas tiene el potencial de ser creado desde tu propio interior”*

El universo, la realidad, el entramado de la Creación, todo es pura energía. La Tierra es energía. Nosotros somos energía. Nuestra vida y todo lo que contiene es energía, y esta energía es inagotable, ilimitada y siempre disponible. Esta energía puede transformarse en absolutamente todo lo que queramos, pues no es más que un gran montón de plastilina de la cual podemos coger un trozo y moldearlo con la forma que queremos que tenga, y encima, quedárnoslo para nuestro disfrute. Vivimos en un universo y un mundo de abundancia, aunque la mayoría de nosotros hemos aprendido que vivimos en un mundo de escasez, donde no hay bastante, y donde efectivamente, se manifiestan realidades en las cuales no hay bastante de nada, por no decir que hay escasez de todo.

La Ley de la Atracción nos dice que aquella vibración que emitimos, es la que atrae a nosotros aquellas cosas y situaciones que tenemos alrededor y que resuenan con nuestra frecuencia, **la Ley de la Creación Consciente** nos dice que si aprendemos a emitir cierto tipo de vibraciones, atraeremos exactamente aquello que deseamos, y **la Ley de la Abundancia** nos confirma que no existen límites para aquello que podemos manifestar.

Limitaciones auto-impuestas

Desde un punto de vista físico, energético, no existe ninguna limitación en la fuente de energía que existe en todo y en todos, y que podemos usar para moldear nuestra vida a nuestro antojo. Que sepamos y podamos hacerlo es otro tema, pues la sociedad nos impone unas creencias y limitaciones muy fuertes sobre cuánto podemos tener, cuanto podemos desear, o cuanto merecemos. Todos tenemos bloqueos, sentimientos de culpa, ideas pre-concebidas, miedos, que nos impiden, consciente o inconscientemente, darnos cuenta del potencial existente ahí fuera, o mejor dicho, en nuestro interior, para jugar y moldear esa energía según nuestros sueños.

Eliminar esas creencias limitadoras no es trabajo de un día, pues están bien puestas y programadas en nosotros, pero eso no significa que el universo no sea un infinito recurso que nunca se acaba y que siempre está a nuestra disposición.

Competir para tener más

Estamos tan centrados en la idea de la escasez, que siempre competimos por todo para conseguir cosas antes de que los demás “terminen con ellas” o “nos quedemos sin nuestra parte del pastel”. La competición entre las personas es el reflejo de la mentalidad de que “no hay bastante” para todos. Imaginaros si todos pudiéramos ser, hacer y tener absolutamente todo lo que quisiéramos. ¿En qué sana cabeza entraría la idea de pelearnos o discutir por algo si todo el mundo puede tener todo lo que quiere? Sin embargo, puesto que la mentalidad humana y la mente colectiva han creado una realidad común para todos, en la que la norma es pensar que nunca hay bastante, estaremos siempre compitiendo, en cierta forma, para no ser quien se quede sin su parte. Si cambiáramos la forma de ver el mundo, siempre habría bastante. Si algo físico se “agotara”, se crearía otro equivalente inmediatamente y el ciclo sería infinito. Si se trata de algo no físico, ni siquiera tiene sentido plantearse que vayamos a quedarnos fuera del reparto. ¿Qué queremos? ¿más

⁵⁴ Cfr. 2009, 55: Leyes Universales (I): La Ley de la Creación Consciente

⁵⁵ Cfr. 2009, 56: Leyes Universales (II): La Ley de la Aceptación

(2009, 57)

poder? ¿más amor? ¿más riqueza? ¿más carisma? ¿más amistad? ¿más control? De todo eso hay en el Universo, vibrando en la piscina de energía en estado potencial, todo lo que queramos y más. Solo es cuestión de saberlo materializar.

¿Cuándo tenemos bastante?

Uno de los problemas de nuestro condicionamiento es que nunca tenemos bastante, o creemos que no somos bastante “algo” (bastante buenos, bastante valientes, bastante libres, bastante independientes, etc.). La verdad es que somos más que bastante para todo. En este mismo momento, somos perfectos, completos y enteros tal y como somos. La cuestión de desear más no es sino la consecuencia de que nuestro ser está siempre creciendo y expandiéndose, lo cual trae la sensación de que debemos alcanzar más y tener más para estar completos. Pero, en el momento en que llegamos a ese nuevo nivel en el cual tenemos lo que ayer queríamos, estamos de nuevo creciendo, intentando llegar a otro nivel, y ya deseamos más de nuevo. Porque seguimos evolucionando y seguimos buscando nuevas experiencias, a nivel espiritual, y eso se transforma en la idea de que hay que tener y querer más. El problema es que si siempre estamos mentalmente con la sensación de que “no es suficiente”, ¿cuándo conseguiremos por fin sentir que tenemos lo que queríamos? ¿en qué momento será suficiente? ¿cuándo estaremos satisfechos? La respuesta es que nunca lo estaremos.

Si siempre miramos hacia el exterior, a las circunstancias y eventos, esperando que se conviertan en algo que nos dé “más”, jamás estaremos un estado de aceptación de lo que somos ahora, [en el presente](#)⁵⁶, apreciando lo que ya tenemos. Si continuamos buscando en el exterior, a la caza de cosas para sentirnos llenos, jamás estaremos satisfechos, pues ahí fuera siempre hay más por coger, por obtener y por acumular.

Cuando vives a partir del sentimiento que aquello que tienes ahora es perfecto, que tienes lo que necesitas en este mismo instante, la vida se vive a través de una gran paz. No se trata de conformarnos, sino de aceptar que ahora, en este momento, somos seres completos y en evolución, y que a medida que evolucionemos iremos adquiriendo aquello que nos sea necesario.

Agradecer lo que uno tiene en estos momentos proporciona la tranquilidad y la alegría de saber que se pueden manifestar muchas más cosas; ese sentimiento dará paso a una seguridad de que no es necesario competir para obtener lo que uno quiere, para sentirse feliz, y esa vibración de felicidad será la que atraiga a nuestra realidad situaciones y cosas que sigan perpetuándola.

Las manifestaciones más impresionantes ocurren cuando nuestro estado interior es aquel que resuena con la satisfacción de saber que todo es perfecto en estos momentos y que estamos en paz con nosotros mismos por ello. El amor perfecto, el trabajo perfecto, el entorno social ideal o los recursos materiales, todo puede ser manifestado a partir del sentimiento de que las cosas están bien tal y como están, y el potencial para cambiarlas está todo dentro de nosotros, y nunca fuera.

Cuenta tus bendiciones, aquello que tienes, y verás que tu vida es mucho mejor de lo que te habías planteado que era, y, por supuesto, sigue evolucionando y creciendo, pero siempre sabiendo que el potencial para tener todo lo que deseas está todo en tu interior, y que solo es necesario activarlo para llegar a disfrutar de la abundancia del Universo.

⁵⁶ Cfr. 2009, 30: Vivir el presente

Gateway Experience – Terminando la Wave III Freedom

12 de noviembre de 2009

Mi última entrada sobre el programa de desarrollo personal "[Gateway Experience](#)"⁵⁷ que llevo varios meses siguiendo se remonta a casi un mes y medio en la cual terminaba el segundo bloque llamado **Threshold**.

En estas semanas que han pasado, he seguido con los ejercicios del nivel siguiente, **Freedom** (Libertad) en el cual se exploran herramientas para poder movernos "con soltura" en **Focus 12**⁵⁸ y como iniciación a los ejercicios de **proyección astral**. Básicamente mis experiencias han sido positivas, aunque en los próximos días voy a repetir esta Wave varias veces más, pues cuando hice algunos de ellos no había leído la introducción (hay un pequeño manual donde se explica el objetivo de cada sesión) y andaba un poco despistado.

Uno de los ejercicios más interesantes es el que se llama "*Preparaciones para la separación*" y en el que tienes que visualizar diferentes técnicas para provocar el desdoblamiento, de forma que te acostumbres a varios métodos, y cuando se intente la proyección real, te sientas cómodo con ellos.

Todas estas técnicas incluyen la visualización de ti mismo desde diferentes posiciones y la visualización de diferentes movimientos: rodar de un lado para otro (con el cuerpo astral) como forma de separación suave, imaginar que te levantas lentamente como si te incorporaras de una silla, visualizar que te desprendes de tu cuerpo físico flotando hacia atrás o hacia arriba, etc. Como digo, esto no son proyecciones reales, sino visualizaciones de los métodos para irte acostumbrando a ellos. Una de las cosas que más he notado es que es necesario estar en un nivel de relajación extremadamente profundo, ya que de lo contrario no suelen tener buen resultado.

Yo ya entro en **Focus 10 (cuerpo dormido, mente despierta)**⁵⁹ con bastante facilidad, pero a veces demasiado rápido, lo que significa que en realidad mi cuerpo aún no está tan relajado como debiera porque no le dedico el tiempo que le dedicaba en las primeras sesiones, y eso veo que es un factor importante a tener en cuenta. Por lo demás, la sensación en **Focus 12** (nivel de conciencia expandida más allá de los sentidos físicos) es muy placentero, y muchas veces dan ganas de mantenerte en ese nivel durante horas (lo cual tampoco es posible, al menos para mí, porque como hago la mayoría de ejercicios por la noche acabo quedándome dormido tras un rato).

A partir de ahora viene un nuevo nivel llamado **Adventure**, que también promete ser muy interesante. Veremos.

⁵⁷ <http://davidtopi.net/category/gateway-voyage/>

⁵⁸ Cfr. 2009, 44: *Gateway Experience – Threshold* – Intro a *Focus12*

⁵⁹ Cfr. 2009, 39: Intro a *Focus 10* – Aprendiendo a relajarse profundamente

Es solo una ilusión

20 de noviembre de 2009

La realidad es una ilusión, que cada cual decodifica según sus patrones mentales que le dicen que “eso es eso” y que “aquello es aquello”, aun cuando otra persona, viendo lo mismo, lo interprete de diferente forma. La realidad, lo que percibimos como el mundo externo, lo de ahí fuera, no es más que una proyección “holográfica” de ondas electromagnéticas, energía y pensamiento (ver el libro de Michael Talbot, El Universo Holográfico).

El átomo no es más que energía pura, con vastos espacios “vacíos” entre su núcleo y los electrones orbitando alrededor del mismo. No creo que haya algo menos “sólido” que un átomo, y aun así es el átomo lo que constituye la pieza clave de la construcción de nuestra realidad. **¿Por qué las cosas son sólidas?** Porque nuestra mente, a través de nuestros sentidos, nos dicen que son así, porque hemos aprendido desde siempre que son así y porque vivimos en una realidad común en la cual las paredes no se pueden atravesar y el fuego quema.

¿Qué es la realidad?

Pero la realidad es un término subjetivo. La realidad es lo que cada uno se crea para sí mismo dependiendo de los pensamientos, la frecuencia y la vibración individual que emitimos, atrayendo hacia nosotros aquello con lo que resonamos. La realidad de “*ahí fuera*” corresponde al 100% a la realidad interna, y no al revés. No se puede cambiar el exterior sin cambiar el interior, pero eso es lo que a todos siempre **nos han hecho creer**. Los que “conocen” el secreto son los que están “arriba” y son los que pretenden seguir manteniendo la ilusión de que cuando cambie lo exterior, podremos cambiar nosotros. Falso. Es una ilusión.

La realidad en que vivimos todos los seres humanos en este planeta es un acuerdo global a partir de la proyección del inconsciente colectivo para mantener un estado mental en el cual se nos hace creer que las cosas son como son y no podemos cambiarlas. Esta proyección colectiva es la suma de todas las realidades creadas por todas las mentes del planeta. Para ello, las noticias nos mantienen en un estado de preocupación, alerta y miedo, de forma que podamos generar esa realidad externa sin darnos cuenta y el mundo se convierta en una profecía autocumplida.

Cuando en la mente de millones de personas se implanta la idea de que todo va mal, el mundo empieza a ir mal, pues la vibración energética de millones de cuerpos emitiendo preocupación, miedo y emociones de bajo nivel, no pueden crear otra cosa que una realidad de bajo nivel, miedo y preocupación.

Viviendo en una realidad impuesta

Hay personas a quienes les interesa que esta sea la realidad del mundo. Controlar el planeta por medio del sometimiento de las masas es lo que está sucediendo desde hace años y solo recientemente empezamos a despertar de esta macro-manipulación. **¿Para qué?** Para que aquellos que saben cómo funciona el mundo de verdad, puedan utilizar las leyes universales a su favor para acumular y controlar todos los recursos y el poder para ellos mismos. Con el tiempo, he llegado a entender que motivación que existe detrás del poder es el placer del poder, y el control por el control, más que el dinero por el dinero, pues no me parece una razón suficiente para realmente llegar a montar sistemas de control a nivel global solo por el hecho de acumular más riquezas, pero el hecho de que la realidad que unos pocos quieren nos es implantada a todos es incuestionable, y hasta la fecha no hemos podido escapar de ella. Aquí dejamos de lado, de momento, que este sistema de control humano tiene jugadores de otros niveles que no vemos, y que no pertenecen a nuestro planeta, que son los que realmente, mueven los hilos.

Creando tu propia realidad

Si todos fuéramos conscientes que nuestro ser es capaz de crear la realidad que desee, como un niño jugando con un molde de plastilina y moldeando una figura a su antojo, no habría fuerza capaz de manipularnos. No se puede controlar y manipular la conciencia individual que conoce las reglas del juego, porque el poder no lo cede a los que están ahí fuera pidiéndonos que confiemos en ellos (políticos, empresas, bancos,

sistemas de gestión de todo tipo), sino que nosotros controlaríamos nuestra propia realidad manifestando aquello que deseáramos como el mundo externo. En el momento en que los millones de personas del planeta rompieran el cerco de la manifestación actual creada por el inconsciente colectivo a causa del bombardeo incesante de imágenes y mensajes implantados en el subconsciente de todos, seríamos libres, veríamos más allá del miedo, de la preocupación por llegar a fin de mes, de ponernos enfermos y de pagar la hipoteca.

Eso es lo que no se quiere. Eso es lo que está causando que cada vez más se creen campañas globales cada vez más agresivas en torno a pandemias, crisis, enfrentamientos, conflictos, etc., para tener a la población a raya. Se crea el problema, se hace creer a la población que existe un problema, se ofrece una solución, y se implanta una nueva realidad en la conciencia colectiva: la gripe A es peligrosa, hay que vacunarse; el mundo está en una crisis económica y todo va muy mal, el planeta se está muriendo, el mundo es un lugar de violencia.... todo eso se convierte en realidad, porque la inmensa mayoría de las mentes de este planeta lo interiorizan, y lo manifiestan de ese modo.

Lo que se consigue con esto es mantenernos en un estado de aletargamiento, de inferioridad, de sumisión, mientras que para los que han implantado esta idea con sus campañas y virus, el mundo va extremadamente bien, no existe crisis de ningún tipo, y ellos jamás se han puesto enfermos. Pero eso, claro, no sale en las noticias.

El cuerpo como ordenador programado

La realidad que vemos ahí fuera no es más que la decodificación de lo que nuestros sentidos perciben, la información recibida a través de la vista, energía en forma lumínica o sonora, que entra por los ojos o por los oídos, pero que solo es procesada por el cerebro y la mente. El cerebro y la mente son los que interpretan que esto quema o que aquello está frío, que esto duele o que aquello es delicioso. Por eso la hipnosis funciona tan bien, puede decirle a la mente que esa sensación o información que está recibiendo no corresponde a lo que normalmente nuestra mente lo asociaría, sino a otra cosa totalmente distinta. Te estás comiendo un plátano, pero le dices a tu mente que sabe a espinacas. Y la persona bajo hipnosis jurará que está comiendo espinacas.

El cerebro es un hardware, la CPU de ordenador, y la mente son la colección de sus programas instalados. Se puede manipular, se puede reprogramar, se le pueden introducir virus e implantes de todo tipo. Tu realidad externa es lo que tu mente te hace creer que es según su programación (creencias, limitaciones, asociaciones) y esa es la realidad que tu mente a su vez, transmitirá hacia el exterior y será el bucle que no tiene fin pues será la realidad que atraerás hacia ti, una y otra vez.

Ver más allá

Solo conozco una forma de “despertar”, y en cierto modo consiste simplemente en darse cuenta del engaño, de la manipulación. De que los anuncios de la televisión solo están destinados a mantenerte en un estado de consumismo y con mensajes subliminales en el 99% de los casos para que tu subconsciente guarde o retenga un cierto mensaje que les conviene a los que manejan el cotarro. Las noticias de los medios están destinadas a mantenernos en un permanente estado de preocupación y alerta, a veces más sutil que otro, de dualismo, de enfrentamiento, de forma que las personas no podamos escapar de esta visión de la vida catastrofista y problemática, para que sea esta la realidad que proyectemos a los demás cuando salimos a la calle, y sea esta la realidad que sigamos creando y en la cual vivamos.

El mundo es una ilusión

El mundo de ahí fuera es una ilusión. No es más que un reflejo del mundo dentro tuyo mezclado con el mundo creado por la mente colectiva del subconsciente del planeta. Despierta. No eches más leña al fuego. No sigas el juego de una realidad creada e implantada por los que saben que todo es falso, pero que no quieren que tú lo sepas. La masa crítica de personas que empiezan a ver el engaño total al cual estamos sometidos empieza a ser tan grande que pronto la realidad colectiva podrá cambiar y con ella poco a poco aquellos que no son conscientes de sus realidades personales podrán, de alguna forma, contribuir a que se cree otro mundo, pues viendo que las cosas “van bien”, implantarán esa creencia en su subconsciente y crearán una realidad en la cual “las cosas van bien”.

(2009, 59)

Pero hace falta que muchos de nosotros forcemos ese cambio en primera instancia, de lo contrario, después de la campaña de la gripe A, vendrá otra cosa, y otra, y otra, destinadas a impedir ese despertar de la gente, esa concienciación sobre el engaño al cual estamos permanentemente sometidos.

El control se puede romper

Ahí arriba están desesperados. Una masa crítica del planeta está empezando a despertar, ya no reacciona ante los mensajes subliminales y ve más allá del engaño. La vacuna de la gripe A tiene componentes destinados a mantener el proceso de “darse cuenta” lo más retardado posible, a romper en la medida de lo posible los mecanismos del cuerpo y de la mente que permiten el despertar de la conciencia. El microchip que durante años estuvieron probando en muchas discotecas, imponiéndotelo en el brazo para así no tener que pagar nada cuando entrabas y consumías (con un escáner te leían el microchip debajo de la piel, en el cual estaban tus datos y tu “saldo”) no es más que otra forma de implantar sistemas que corten eléctricamente y energéticamente el proceso de despertar de la conciencia. Y si no lo consiguen de una forma lo intentarán de otra.

Date cuenta que todo tu mundo es una ilusión. Todo es un “holograma” que tu cerebro crea y procesa según la información que le llega. Cambia el sistema de procesar esa información y cambiará tu mundo. Crea tu propia realidad y haz que esa sea la realidad del mundo en el que vives. Rompamos la matrix en la que nos han metido. No sé si existe una píldora azul para ello, pero desde luego no nos podemos quedar sentados esperando a que alguien nos la ofrezca.

Encuentro con el niño interior

24 de noviembre de 2009

Muchos de los males y preocupaciones que tenemos como adultos son debidos a que hemos olvidado la **alegría de vivir, la inocencia y la naturalidad** que teníamos cuando éramos niños. Nos hemos adaptado al mundo de ahí fuera y hemos perdido, en la mayoría de los casos, la conexión con el niño que éramos, con el placer del estar por estar, vivir por vivir, e ilusionarnos por cada nuevo descubrimiento que hacíamos cada vez que aparecía algo diferente ante nuestros ojos.

Pero nuestro niño interior **no ha desaparecido**, no ha dejado paso al adulto y se ha ido sin más, sino que se ha convertido en un componente oculto y reprimido, en la mayoría de los casos, de nuestra personalidad al cual no le damos salida.

El efecto del niño interior

El niño que llevamos dentro no entiende mucho el mundo de los adultos, y si se siente desorientado, desorienta al “yo” (ego, personalidad) que somos sin que nos demos cuenta. El niño interior nos pide que juguemos con la vida y con todo lo que nos rodea, que no nos tomemos tan en serio cada una de las situaciones en las que nos encontramos y hagamos una montaña de cada una de ellas, porque el niño interior sabe que [todo no es más que una ilusión](#)⁶⁰.

Nuestro niño interior quiere sentirse querido, abrazado y escuchado. Cuando reprimimos los impulsos del niño interior, el adulto se convierte a veces en alguien frío, distante, o que constantemente se queja de todo lo que le pasa. Las heridas emocionales que sufrimos cuando éramos críos también siguen ocultas y latentes en la personalidad del niño que llevamos dentro, y estas salen a la superficie muchas veces en forma de creencias, comportamientos, miedos y limitaciones de todo tipo.

Para decirlo de forma clara, **el niño interior es un ser real** que habita en el fondo de nuestra psique, que tiene voz propia y que se mantiene ahí intentando ser escuchado, y no reprimido.

Conectando con el niño interior

Me gustaría recomendaros una meditación muy potente que os ayudará a comprender a vuestro niño interior y que mensaje tiene para vosotros. Si no has meditado nunca no te preocupes, verás que es muy fácil hallar esta conexión y descubrir los múltiples sentimientos y mensajes que te están aguardando.

Nuestro niño habita, o mejor dicho, puede ser contactado, a través de nuestro corazón. A nivel energético, podríamos decir que la parte de la consciencia que representa la energía de nuestro niño tiene un punto de acceso situado en el **chakra del corazón**, así que ahí es donde podemos ir a buscarla.

Relájate, entra en meditación y visualiza un camino, escalera, túnel, puerta (lo que mejor te vaya) que represente la forma de llegar hasta tu corazón (como si fuera un camino real, un sitio físico al cual se puede llegar). Ve hacia allí, entra, observa dónde estás.

Sea como sea el lugar en tu corazón que te has imaginado, llama a tu niño interior. Estará jugando por algún sitio. Imagínatelo delante tuyo, ¿cómo es la escena? ¿qué imagen tiene? ¿cómo eres? ¿tienes 3, 5 o 7 años? ¿qué estás haciendo? Establece una conversación imaginaria con él. ¿Qué te dice? ¿qué sentimientos te comunica? Quizás te vengan imágenes o emociones más que palabras. Es totalmente correcto, simplemente trata de entender que te está diciendo tu niño interior y cuál es el mensaje a comprender.

Escucha a tu niño y trata de ver cómo se siente, ¿está triste? ¿está contento? ¿está confuso? Tal y como él se sienta, probablemente te sentirás tú en algún nivel que quizás ahora no puedas llegar a identificar.

⁶⁰ Cfr. 2009, 59: Es solo una ilusión

(2009, 60)

Trabaja con tu niño para liberar esas emociones que no han salido a la luz y verás cómo tu vida cambia para mejor. Haz la meditación tantas veces como sea necesario, y los cambios serán asombrosos.

Mi ejemplo personal

Ayer realicé esta meditación, y cuando me imaginaba a mí mismo buscando a mi niño interior apareció en mi mente la imagen de una habitación llena de juegos y toda llena de luz dorada. Me vi a mí mismo con la imagen de cuando tenía cuatro o cinco años y estaba jugando y riendo. Empecé a hablar con mi niño y le pregunté cómo estaba y como se sentía.

Me dijo que había encontrado por fin la forma de expresar su forma de ver el mundo a través mío en mi “realidad exterior” pues (ahora que tengo un niño pequeño y soy padre) pasaba mucho tiempo jugando y haciendo tonterías, disfrutando del jugar por jugar y del reír por reír.

Sin saberlo, al actuar como actúa mi hijo cuando estoy con él, había dado salida a los sentimientos de mi niño interior, que simplemente quería hacer eso, jugar y reír. En la meditación, mi niño “me abrazó” y me dijo, “todo está bien, estoy feliz”.

Os tengo que decir que hace unos meses, antes de que naciera mi hijo, en esta misma meditación el mensaje fue “me siento solo, no comprendo nada de lo que me pasa”. Y eso me hizo plantearme muchas cosas respecto a cómo estaba bloqueando la ilusión de vivir por vivir, de estar por estar, y de ser por ser, sin preocuparme de nada más.

Ahora siempre que puedo, hago una visita a mi niño interior, pues es una parte importante de lo que yo soy, y su felicidad es parte indispensable de la mía, pues es parte de mí.

Terapia de humildad

7 de diciembre de 2009

Esta semana he estado realizando el primer nivel de un curso en terapia regresiva a vidas pasadas que ha sido extremadamente interesante, y que ha sacado de mí, y de muchos de mis compañeros, un buen puñado de lecciones sobre la vida que nos van a dar mucho que reflexionar en los próximos días y semanas.

No es mi intención explicar cómo funciona y para qué se usa la terapia regresiva a vidas pasadas, y menos entrar en una discusión sobre la reencarnación y si creemos o no en ello (se usa con igual eficacia creas o no en la reencarnación, tratando los contenidos que salen de cada regresión como algo simbólico, en vez de decir que provienen de una vida pasada), pero sí valorar los resultados personales que he obtenido. Para empezar, y como decía nuestra profesora, la terapia regresiva es una **terapia de humildad**.

Cuatro detalles sobre cómo funciona una regresión a vidas pasadas

Un proceso de regresión empieza con una relajación y una visualización que te ayuda a entrar en el estado regresivo en el cual tu subconsciente puede, sin los condicionantes de la mente analítica, ayudarte a sacar experiencias pasadas que puedan estar condicionando, limitando o dañando experiencias y situaciones en esta vida actual. El ejemplo más claro es una fobia que no tiene causa específica ni real en esta vida, sentimientos hacia una persona (buenos o malos) que no se pueden explicar porque no sabes de donde te vienen esas reacciones; limitaciones y sufrimientos por los que pasamos a los cuales no les encontramos un porqué, etc.

Puesto que este primer nivel es para adentrarte en las técnicas y métodos, básicamente la regresión consiste en llevar al sujeto a una vida pasada significativa relacionada con el tema que desee tratar, encontrar aquellos hechos más importantes, hacer puentes con la vida actual para poder proporcionar una comprensión del porqué se está viviendo una situación o se tiene un miedo o una limitación (si la causa está en esa otra vida pasada), y luego llevar a la persona hasta el final de su vida anterior, extraer las conclusiones que saca la persona sobre cómo vivió esa vida, que aprendió, que sintió, que le faltó o que quería hacer y no hizo (o si), y luego llevarla al espacio entre vidas donde se consigue la comprensión del porqué de muchas situaciones. Todo esto, escrito en estas pocas líneas, no es más que una simplificación de uno de los métodos y técnicas de desarrollo personal y crecimiento interior que he conocido hasta ahora más potentes, en su fase inicial de introducción.

Terapia de Humildad

El título de la terapia de humildad viene por las lecciones que todos hemos sacado en estas sesiones sobre nuestras acciones (o no acciones) en vidas anteriores. Todos hemos hecho daño, a todos nos han hecho daño, a veces hemos tratado mal a personas, en otras vidas nos han tratado mal a nosotros, hemos matado, nos han matado, hemos juzgado, condenado, y nos han juzgado, y nos han condenado, muchas veces.

Los enlaces kármicos entre vidas, promesas que uno se hace a sí mismo para no volver a pasar por una situación (por ejemplo, sufrir mucho por amor y antes de morir decirte a ti mismo que no volverás a enamorarte nunca, y ver como durante muchas y muchas vidas no consigues encontrar pareja estable o ese amor que anhelas) han estado a la orden del día en muchos de los resultados que han ido saliendo en diferentes sesiones.

Uno se vuelve humilde. Porque de repente comprende “en carne y hueso” que es mucho más que este “cuerpo” que habita ahora, y porque además comprende que hay cosas que le sobrepasan, que ha tenido que pasar muchas veces por la misma situación para entenderla y aprender la lección, y que por el simple hecho de no ser capaz de entender que **el amor, el ayudar a otros, el compartir**, son los dones más preciados que se tienen y **lo que más se valora** cuando uno deja esta escuela de la vida, hacen que de repente muchas cosas cobren una nueva perspectiva.

(2009, 61)

¿Quién fui yo en otra vida?

La curiosidad por conocer “quién” fue uno desaparece relativamente. Os contaré que estos días me he visto como un arquero en la edad media, como un bufón en la corte de un rey francés, como una anciana abandonada o como una doncella de un caballero medieval, pero ninguno de esos personajes tenía importancia en sí mismo, sino era por la lección o el mensaje que al final de cada una de esas vidas se podía sacar y su relación con tu situación actual. Mi cura de humildad ha venido al comprender que, quizás, en algunas vidas no he dado tanto amor como tendría que haber hecho, por ejemplo, o que la forma en la que fui tratado en esas vidas ha condicionado mi forma de comportarme en estos momentos en según qué situaciones. Y todos mis compañeros han vivido lo mismo.

Y es que si hemos aprendido algo, es que lo que más valoramos todos cuando estamos a punto de morirnos es como hemos tratado a los demás y como nos hemos sentido nosotros. Justo salir de la sesión de hoy, cuando cogía el coche camino de casa, al poner la radio, la primera canción que ha sonado ha sido la de Belinda Carlisle “**Heaven is a place on Earth**” y la primera frase era “**In Heaven Loves comes First**” (en el cielo, el amor es lo primero). No podía haber recibido mejor mensaje, tras esta terapia de humildad.

Desarrollando la intuición

11 de diciembre de 2009

Según el diccionario, la intuición es la percepción o conocimiento instantáneo de una verdad o idea sin la participación de razonamiento alguno. Para muchas personas, la intuición es algo levemente físico, un sentimiento en el estómago o una sensación de cosquilleo en cualquier parte del cuerpo. Para otras, la intuición es más sensorial, una imagen que viene a la cabeza de forma repetida, un sentimiento de que esto es así de forma inequívoca, o incluso un mensaje claro en la mente consciente. Es lo que llamamos a veces el sexto sentido.

Pensando en las musarañas

El problema es que, cuando uno va por la vida, como vamos todos los mortales en este planeta, siempre sumidos en nuestros pensamientos y en nuestro mundo de problemas y preocupaciones, normalmente no hacemos ni caso a la brújula que normalmente mejor nos podría servir de guía, si le pedimos ayuda, pero a la que nunca oímos o nunca queremos hacer caso.

Y es que la intuición es un mecanismo fascinante, una herramienta más que interesante que usamos mucho menos de lo que podríamos, y que nos podría ayudar mucho más de lo que en realidad nos ayuda, por no contar con ella. **¿De dónde proviene realmente la intuición? ¿Podemos decir que no es más que la comunicación directa de nuestro subconsciente con nuestra mente consciente?**

Lamentablemente aún hay mucho ruido en nuestro interior, demasiados pensamientos generados por el ego y la mente analítica de forma tan constante que es imposible, en la mayoría de los casos, distinguirlos de cualquier otra cosa que puede provenir de cualquier otro sitio. El caos mental nunca para, el cerebro no puede dejar de pensar, analizar y catalogar, y por eso se generan casi 60.000 pensamientos diarios en nuestra mente (según algunos estudios científicos al respecto). **¿Cómo descubrir entre tanto jaleo el mensaje de nuestra intuición** a no ser que este venga encapsulado de forma diferente, tenga un tono especial o una forma distinta de hacerse ver o de salir a la luz?

Cómo desarrollar la intuición

Si quieres hacer de tu intuición un mecanismo más vivo, dale personalidad. Imagínatelo como lo que puede ser, una voz directa desde tu subconsciente que te intenta transmitir algo que necesitas saber. Puede que no desees oír voces en tu cabeza, o que temas realmente oírlas para que no te tachen de loco, pero eso no tiene por qué saberlo nadie. Grandes personajes de la historia han contado en sus biografías que las grandes decisiones que han tomado en sus vidas han estado siempre apoyadas por un fuerte sentimiento de que esa era la decisión correcta, o incluso que sentían u oían indicaciones de qué camino escoger. Sócrates dijo que siempre tenía una voz que aunque nunca le decía qué decisión tomar, siempre le apartaba de aquellas que no le eran convenientes.

¿Cómo podemos mejorar ese canal de comunicación y reforzar esa recepción de información? Aquí os propongo algunos ejercicios simples:

– **En estado de relajación** procura ser consciente de las impresiones que recibes a través de los sentidos y de tus sensaciones internas. Se trata de aprender a prestar atención a las sensaciones que recibimos constantemente y de las cuales pasamos olímpicamente en nuestro día a día. Por ejemplo: oigo tal sonido, percibo tal aroma, tal sensación, etc. Aprende a notar todo lo que llega a ti a través de tus sentidos para darte más margen a la hora de descubrir esa posible comunicación de tu subconsciente.

– **Formula preguntas:** La intuición siempre está a nuestro servicio, y es posible hacerle todo tipo de preguntas. Eso sí, las cuestiones han de ser concretas o la respuesta se podría interpretar de varias maneras. En todo caso, la intuición siempre contesta y sobre todo, nos da las respuestas que mejor nos sirven y ayudan en cada momento de nuestra vida.

(2009, 62)

– **Obtén respuestas:** Escribe varias preguntas en diferentes papeles, y después, con los ojos cerrados, elige una al azar. Inmediatamente después, sin dar tiempo al pensamiento racional a interferir, repite en voz alta todo lo que sientes o percibes. Es importante grabar o que alguien anote lo que digas. El truco consiste en no callar nada que venga a la mente. Si ésta se queda en blanco, hay que respirar hondo, concentrarse en una de las sensaciones y dejar que nos lleve a otra. Luego analiza tus impresiones y trata de hallarles un significado. Por último, mira el papel elegido y descubre la pregunta a la que has contestado. Es mejor no saber a qué se responde al hacer el ejercicio, pues así la mente consciente no bloqueará el proceso.

– **Interpreta los mensajes:** Para descifrar el significado de tus impresiones, analízalas detenidamente. Busca similitudes entre las palabras y pregúntate qué quieren decir para ti. Utiliza la asociación de ideas. Si la intuición se ha manifestado mediante imágenes o símbolos, como ocurre en los ejercicios de visualización, entonces intenta averiguar qué significan éstos para ti, o conviértete en el propio símbolo para ver qué sientes así.

La intuición, como todo, requiere **entrenamiento y práctica**. En realidad, solo requiere que se le preste atención y se actúe según su consejo, pues ello refuerza el hábito de escucharnos a nosotros mismos a un nivel más interno y más inconsciente donde existen respuestas y conocimientos que no tenemos a nuestra disposición en la mente agitada de nuestras horas de vigilia. Es el hecho de reconocer el mensaje y actuar sobre él lo que envía de vuelta una señal de reconocimiento al subconsciente que indica que básicamente estamos aceptando este canal como una vía importante de recepción de información.

Puerta al silencio

14 de diciembre de 2009

Entré en el interior de mí mismo sin sospechar que, si quieres, puedes descubrir cosas sorprendentes. [Jugaba con mi niño interior en su habitación blanca](#)⁶¹ llena de juguetes, un lugar donde la risa y la alegría son la norma de la casa, donde solo se permite la entrada al alma, pero no al ego. Ya lo había hecho otras veces, y cada vez me gustaba más. Por alguna razón, no había explorado demasiado el lugar donde me encontraba, y desconocía la existencia de otra entrada que no fuera la que yo usaba para llegar allí, cuando mi niño interior me indicó una puerta blanca, una puerta de madera, en la que ponía en grandes letras “**Puerta al Silencio**”.

Le pregunté que había detrás, y me dijo que solo yo podía averiguarlo, pero que si quería él me acompañaría. Me acerqué a la puerta blanca, y la abrí. No se veía nada, pero parecía haber al final de donde quiera que llevara aquello una pequeña luz. Mi niño interior me dijo que me fundiera con él, y que entráramos juntos como una sola conciencia en ese camino a lo desconocido. Su pureza nos daba seguridad, mi conciencia nos hacía de guía.

Di algunos pasos y traspasé la puerta a lo que parecía ser un corredor al final del cual se abría una amplia galería, y ahí estaba. Vaya si estaba. La visión fue impactante. Un enorme corazón rojo, latiendo sin cesar, que se expandía y contraía y que parecía no hacer ningún esfuerzo para ello, rítmicamente, majestuosamente.

Seguí por el corredor acercándonos al impresionante órgano hasta justo algo que parecía ser como una portezuela al interior del corazón. Se podía entrar, así que entré. Una sala acolchada, roja, vibrante, cálida, apareció al otro lado de la puerta. Estaba vacía, pero una mesa y varias sillas estaban en el interior de la misma, y varios pasillos, y decenas de puertas, se alineaban por todos los lados, creando un poco de confusión y desconcierto.

¿Qué es esto? ¿Dónde estoy? Pensé para mí.

Estás en tu corazón, dijo algo.

¿Qué he venido a hacer aquí? Volví a preguntar.

Has venido a conocerte, volví a oír.

La multitud de puertas y pasillos me confundía. *¿Por dónde voy? ¿Qué se supone que debo encontrar? Pedí ayuda y de pronto una luz apareció al lado mío y me guió por uno de esos pasillos. ¿Es aquí donde debo entrar? No hubo respuesta, pero puesto que me había plantado enfrente de una de las múltiples puertas decidí abrirla y cruzarla.*

La visión fue si cabe aún más sobrecogedora. Un enorme templo de cuarzo, con una enorme cúpula redonda, mil veces sobrepasando mi tamaño, se alzaba delante mío. Pero espera, no, no es una cúpula, es algo así como una bola de cristal...

Es tu chakra del corazón, dijo la voz.

¿Mi chakra del corazón?

Si, y aquí puedes verlo parado. Está bloqueado por todos esos miedos y pensamientos que has ido acumulando durante años. Esa bola debería estar girando, pero sin embargo está parcialmente bloqueada.

⁶¹ Cfr. 2009, 60: Encuentro con el niño interior

(2009, 63)

¿Cómo es posible? ¿Puedo hacer algo al respecto?

Puedes eliminar los bloqueos— insinuó la voz.

Quise hacer algo de inmediato. Plantado delante del templo me imaginé una fuerte luz que entraba por encima del cuarzo y que intentaba romper las cadenas que lo sujetaban.

Así no funciona, me dijo la voz. No puedes romper los bloqueos simplemente tratando de borrarlos de un plumazo, debes integrarlos, debes afrontarlos y debes solucionarlos. Tu corazón ha acumulado muchas situaciones y muchas cosas que se han enterrado aquí por no querer lidiar con ellas. Debes trabajar una por una para poder limpiarlas y romper las cadenas.

Pero me pasaré el resto de mi vida para quitar todo esto que veo...

Peor será quedarte todo el resto de tu vida con esto que ves... ponte manos a la obra. Empieza ahora. Busca en tu corazón aquello que te impide ser lo que eres y dar lo que puedes dar, trabájalo, hazlo tuyo, perdónalo, sácalo a relucir, y luego despídete de ello, déjalo ir, aligera tu carga. Empieza hoy mismo, no lo dejes para mañana. Aprende, comprende y perdona, y descubre que es lo que de verdad importa.

Comprendí que era lo que debía hacer. Salí de la sala del chakra, volví al corredor y llegué de nuevo a la habitación roja. Salí del corazón y encontré de vuelta de nuevo el camino hacia la sala blanca donde dejé a mi niño interior jugando plácidamente. Entendí que el proceso de comprender la vida pasa por un proceso de trabajo interior, de limpieza y de asimilación, y que para poder ser y usar todo lo que soy y tengo, debo limpiar esas cadenas que me atan en mí mismo, y desintegrar esos miedos que todos llevamos dentro, y que, en el fondo, no son otra cosa que miedos a ser felices, felices de todo corazón.

Creer para ver y el despertar del ser

15 de diciembre de 2009

Es bastante curioso como en los últimos años la oleada de personas interesadas en su desarrollo personal y/o espiritual está viéndose incrementada por cientos diariamente.

Existen muchas explicaciones para ello, por supuesto, siendo la más común, aceptada y válida la del final del período de 26.000 años (o 12.000 según otros ciclos) que termina en el 2012, en el cual se dice que se habrá completado una rotación completa de nuestro sistema solar alrededor del centro de la galaxia y en la cual habremos entrado de lleno en una banda de nuestra Vía Láctea (en la cual ya estamos), que está haciendo vibrar más rápido nuestra frecuencia energética y la de la Tierra.

La frecuencia base de la Tierra- frecuencia de resonancia de Schumann- era hasta hace 1986 de 7.8Hz, mientras que en 1998 llegó a los 10Hz, y para el 2012 se espera que el planeta alcance casi los 13Hz.

¿Qué está pasando?

Las consecuencias que este final de ciclo parece que está trayendo son debidas al incremento de la frecuencia en el entorno en el que nos movemos a nivel espacial, los cambios en el Sol que se ve afectado por este incremento y nuevas energías, y el impacto transmitido a todo el sistema solar por las mismas, con la consecuente alteración de la estructura energética que produce esto en nuestro planeta. Estos cambios se ven reflejados en forma de menor velocidad de rotación, reducción del campo magnético en la Tierra, y la posibilidad de alteraciones en los polos magnéticos, así como la elevación de las frecuencias de nuestro ser, y de nuestra estructura atómica y energética, ya que el incremento de la frecuencia de nuestro planeta se transmite a nosotros a través de todos nuestros cuerpos sutiles.

Todo esto está proporcionando un despertar a muchas personas y un cambio, paulatino y lento, de paradigma. Cuando ese incremento frecuencial llega a nosotros a través del sistema de chakras y de nuestros cuerpos sutiles, se transmite modificando la estructura molecular, de forma que todas las células vibran un poco más rápido de lo que lo han estado haciendo anteriormente.

Ver para Creer vs Creer para Ver

Hasta ahora, la inmensa mayoría de personas vive bajo la premisa **“si no lo veo no lo creo”**, y todo aquello que no entra por nuestros cinco sentidos, en muchos casos, no tiene demasiada validez. Nuestra mente, el software que controla y procesa lo que percibimos como real, está atascado en un paradigma de auto-censura, al no querer aceptar todo aquello que, aun existiendo, no está al alcance de alguno de los sensores que poseemos.

Sin embargo, la “nueva era” (aunque sea un concepto un poco marketinizado) ha de traer con nosotros una nueva forma de ver el mundo. En ella, para poder **“ver”**, tenemos que **“creer”**. ¿Quieres ver físicamente el aura? Tienes que creer en ella. ¿Quieres ver las sincronicidades y las realidades que se manifiestan sólo por el hecho de que tus pensamientos vibran a una cierta frecuencia y que eso es lo que atraes hacia ti? Tienes que creer en ello. ¿Quieres desarrollar tus habilidades psíquicas y los potenciales intuitivos del hemisferio derecho? Tienes que creer en ellas. Y un largo etc. Posiblemente estemos viendo el inicio del “fin” del reinado de los sentidos, con un poco de suerte el fin de la dominación única del hemisferio izquierdo lógico y mental, y el principio del despertar del hemisferio derecho, intuitivo, creativo y su sincronización con el izquierdo para una visión más completa del mundo y una visión en balance de la realidad.

Descubre una nueva realidad

Si permites “creer” antes que “ver” empezarán a pasar muchas cosas que los sentidos no podrán “notar”, pero que serán tan reales como las que sí, y deberás creer en ellas para que tu mente las pueda procesar y convertir en parte de tu realidad. No existe ninguna otra forma de manifestar tu mundo y entenderlo si, en muchos casos, **no crees primero en las cosas, antes de poder, finalmente “verlas”**.

(2009, 64)

El cambio frecuencial en el cual estamos inmersos nos acerca a realidades más sutiles en las cuales es más fácil trabajar con la energía, y llegar a percibirla, y manipularla y sentirla como algo tan real como sentimos una piedra en la cabeza. Pero para ello hay que abandonar la tiranía de pensar que solo aquello que podemos percibir a través de los cinco sentidos es aquello que es real, y dejar paso a todo aquello que aunque no lo podamos procesar con los sentidos, también lo es.

Los milagros suceden cuando jugamos a **“creo luego veo”**. ¿Quieres milagros en tu vida? Cree en ellos. ¿Quieres vivir en una vida feliz y dicha? Cree en ella, cree que ya la tienes. El resto, vendrá solo y las piezas poco a poco encajarán en su sitio, ¿no te lo crees? Entonces probablemente no lo verás.

Razones por las que no manifestamos lo que queremos

18 de diciembre de 2009

Todos hemos leído “**El Secreto**”, hemos visto la película y hemos leído montones de libros y artículos (unos cuantos en este blog) sobre cómo crear la realidad que queremos. Ya no discutimos que lo que nos dicen esos libros y artículos sea cierto, **nuestra realidad exterior depende EXCLUSIVAMENTE de nuestra realidad interior** (pensamientos y emociones), y solo cambiándonos “**por dentro**”, podemos cambiar “**lo de fuera**”. Pero, qué fácil es que te lo digan y qué difícil es que lo hagamos, ¿verdad? Pues sí, y básicamente son cuatro los factores que nos lo impiden, todos más o menos relacionados entre sí.

Vagancia-Pereza

¿Me estás diciendo que tengo que ponerme cada día 15 minutos a visualizar (imaginar) la vida que quiero, los cambios que deseo y aquello que me gustaría atraer hacia mí? Demasiado tiempo. ¿Quién tiene ganas de ponerse cada mañana 15 minutos sentado en el sofá, relajado, a imaginar la vida que desea? El primer día lo haces, el segundo también, a los tres días ya te da un palo que pasas olímpicamente de la visualización.

Prisa por conseguir las cosas

Llevas cinco días visualizando tu vida perfecta y lo máximo que has conseguido es que te cambien la maceta de al lado en tu mesa de trabajo, pero diablos, ¿dónde está ese ascenso? ¿dónde está la casa de mis sueños, mi alma gemela y el coche nuevo? Las cosas tardan en venir, sobre todo en una realidad tan “densa” como esta en la que vivimos, en la cual todo tiene que pasar por varios procesos “físicos” hasta que puede llegar a nosotros. Pero yo, si para el sábado no tengo lo que quiero, me aburro, y se acabó la visualización diaria. ¡No puedo esperar para siempre!

No tener las ideas claras

Vamos a ver, mmm... ¿qué cambios me gustaría hacer en mi vida? ¿Quiero un mejor puesto? ¡Si! bingo, vamos a visualizarlo, pero espera...no, mejor me quedo como estoy y visualizo más tiempo para mí y menos responsabilidades, eso, más abundancia económica, y así tendré más libertad. Venga, entramos en visualización. Espera, en el fondo lo que yo quiero es cambiar de empresa, donde estoy no me siento bien, y total, para lo que pagan... No, vamos a visualizar un cambio total de carrera... ya, bueno, el amor es lo que importa, ¿no? ¿Qué más da donde trabaje? :-)...

Poca constancia

Esta semana me pongo seguro todos los días. Pero la semana que viene como estoy de vacaciones, bueno, ya lo haré a la vuelta. Y si no, total, igual haciéndolo el fin de semana un ratito ya me sirve, ¿no? Creo que el Universo me escuchará, y si medito y visualizo mi vida ideal una vez al mes ya se dará por enterado, ¿no? Si es que no tengo ganas, se está mejor viendo la tele y no pensando en todas estas cosas, a mí que me lo den todo hecho, ¡que bastante trabajo tengo ya en el curro! Fue bonito mientras duró.

Así son las cosas

Básicamente así somos la mayoría de nosotros. Espero que hayáis captado la ironía pues esto está basado en una historia real (la mía durante bastante tiempo) y la de muchas personas que van por la vida con el libro de **El Secreto** hasta en la sopa, pero luego, a la hora de la verdad, les es (nos es) más cómodo que la realidad creada por el inconsciente colectivo sea la realidad que vivimos cada uno. Es un trabajo puro de crecimiento personal, hay que trabajar esa pereza, esa inconstancia y esas prisas no solo para manifestar eficazmente lo que deseas, sino para en general, aprender a controlarnos a nosotros mismos en nuestro día a día y a desarrollar otras cualidades tan importantes como la serenidad, la paciencia o la constancia. Pero claro, si no se puede no se puede, ¿no? Fue bonito mientras duró.

Lista de objetivos para el nuevo año

26 de diciembre de 2009

Espero que estéis todos pasando unas estupendas fiestas estos días. Como siempre pasa, muchos de nosotros aprovechamos los últimos coletazos del año para echar un vistazo a aquello que hemos hecho, cómo nos han ido los proyectos que emprendimos, que ha pasado con los objetivos que nos propusimos el Enero pasado, etc., y como no, toca volver a planificar qué esperamos del nuevo año.

Aquello que se quedó a medias, aquello que está en camino, aquello que nos hace ilusión y que nunca se materializó, aquello que de repente nos apetece hacer y nunca nos habíamos planteado que podíamos hacerlo, etc. Aprovechad estos días para echar la vista hacia el futuro, hacia los próximos doce meses. Piensa, ¿cómo te gustaría que fueran? Imagínate que ya estamos de nuevo en las Navidades del año que viene (lo siento por los que estáis hartos de comilonas), y observa, ¿cómo te fue el año? ¿Qué hiciste? ¿Qué conseguiste?

Planteando nuestros objetivos

Este puede ser un magnífico año para ti, puedes ver realizados muchos de tus sueños y esperanzas, así que no dejes de pasar la ocasión de ponerlas por escrito, hazte como siempre la lista de esas cosas importantes que deseas atraer hacia ti en los próximos doce meses, créate si lo deseas un [tablón de sueños](#)⁶², con imágenes, de forma que cada día te recuerdes a ti mismo que has decidido que este va a ser uno de los mejores años de tu vida porque van a cumplirse todos esos proyectos que tienes ahí en la lista esperando a convertirse en realidad.

Tus sueños pueden ser sueños para ti, pero tu mente no distingue entre la realidad de “ahí fuera”, y su realidad de “aquí dentro”, así que puede hacer que tanto una cosa como la otra se convierta en aquello que has de vivir. Recuerda que has de soñar alto, pensar a lo grande y planificar ambiciosamente, sino, el “universo” no podrá conspirar para darte toda la abundancia, el amor, la felicidad, la salud y el bienestar que te mereces. ¿Por qué conformarnos con poco si por derecho propio podemos aspirar a mucho?

⁶² Cfr. 2009, 4: *Dreamboard*, representación gráfica de tus sueños