



the Rapid Eye Institute

Rapid Eye Technology, Inc.
por Ranae Johnson

Habilidades para la vida
Manual
del cliente
(Versión preliminar)

FILOSOFÍA

Con un espíritu de gratitud llamamos a
obreros de luz

AHORA

quienes eligen mejorar la
evolución del planeta mediante el don
de la

Tecnología Rapid Eye.

Proveemos un ambiente
para cambios positivos a través del
amor incondicional, del honor,
de la educación y una sola comunidad.

Contents

| | |
|----------------------------------|-----|
| El pensamiento | 9 |
| La percepción | 40 |
| Elección y responsabilidad | 50 |
| Causa y efecto | 62 |
| Abundancia y gratitud | 76 |
| Salud y sanación | 88 |
| Armonía y ritmo | 111 |

Manual “Habilidades para la vida”

Agradecimientos

Agradecemos a los muchos clientes, libros y otros entrenamientos que nos han enseñado. Esperamos que este manual te pueda ayudar e inspirar.

Puedes copiar cualquier parte de este manual o puedes comprar copias adicionales del Instituto Rapid Eye.

Escrito y editado por Ranae Johnson, fundadora - Lynette Butcher y Lynell Beckstrom, directoras de investigación y desarrollo. Traducido al español por Brigitte L. Morales.

Introducción

Este manual fue diseñado para realzar el descubrimiento de ti mismo. El trabajo interior es un proceso continuo de la vida. Mientras más te enfocas en quién eres, mejor se desarrollará tu vida. El propósito de este manual es llevarte a los lugares donde tal vez tengas almacenado traumas atrapados y emociones sin resolver. Este manual aumentará tu conocimiento y conciencia de por qué las cosas suceden en tu vida. Las sesiones de tecnología Rapid Eye descargan los traumas viejos atrapados y te ayudan grandemente a hacer las conexiones en todos los niveles - físicos, emocionales, mentales y espirituales. Las habilidades para la vida te ayudan a desarrollar nuevas ideas y maneras de crear una vida de calidad.

La verdad y la conciencia que descubrirás serán solamente tuyas. Cada uno de nosotros en este mundo tiene su propio viaje personal. Todos tenemos poderes creativos maravillosos que descubrir. Cuando dejamos atrás la creencia en la separación y logramos conectarnos con nuestra fuente, descubrimos que nada está fuera de nosotros. Empezamos a encontrar una nueva libertad maravillosa.

Amor y luz,

Ranae

Raintree Press
3748 - 74th Avenue SE
Salem, OR 97301
503) 399-1181

Instrucciones para el uso de este manual

Este manual es una experiencia educativa para clientes que quieran viajar más allá del pasado. Este diario se diseñó para promover el cambio a un estilo de vida positivo. Depende de tu motivación y trabajo duro. Tus respuestas abiertas y honestas te permitirán adaptar la información disponible a tus circunstancias individuales.

No te preocupes tanto de la nitidez, tu letra u ortografía, sino más de la exactitud de tus respuestas y de la expresión de tus sentimientos. Puedes utilizar todo el espacio vacío en el margen para completar tus pensamientos.

Para considerar: en esta sección, se te pide tomar unos momentos para reflexionar acerca de un asunto particular y determinar cómo se relaciona con tu descubrimiento.

Punto de interés: aquí se te ofrece información que te puede interesar y ayudar. Esta información puede explicar más a fondo los hechos básicos en una sección para que entiendas mejor un aspecto importante en el descubrimiento de ti mismo.

Contiene ejercicios y materiales de estudio que deberían llevarse a cabo en un curso de habilidades para la vida o con tu terapeuta y este manual o ambos.

Te ayudará a llegar más allá de tus viejas creaciones y crear algo nuevo, en lugar de regresar a los viejos patrones familiares. Las recompensas son un nuevo entendimiento y conexiones sobre la manera de funcionar - o no funcionar - de tu vida.

Al proceder en este curso te enterarás de tu propio poder creativo, te asombrará cómo funcionan las habilidades para la vida en niveles físicos, emocionales, mentales y espirituales. Esta es la otra mitad de la tecnología Rapid Eye.

Descubrir el ser perfecto dentro de ti

Si estuvieras construyendo una casa, primero tendrías un plano, ocuparías mucho tiempo para asegurarte que los detalles del plano están en su lugar antes de empezar con la construcción.

Consultarías el plano a menudo para asegurarte que la construcción se lleva a cabo de la manera correcta. La vida se parece a la construcción de una casa. El plan maestro es nuestro ser perfecto como Dios nos creó. Regresamos al plan o plano original con frecuencia. Al construir nuestra persona, a veces nos olvidamos de consultar el plan maestro. Creamos el estado de nuestro ego de acuerdo a los patrones del pasado.

Buscamos nuestra fuente afuera de nosotros. Esto nos causa mucho atraso y dolor. Finalmente, cuando hemos tratado todo lo demás, buscamos en el interior y descubrimos nuestro ser real y encontramos un plan sencillo y amoroso que siempre ha estado allí. Como humanos nos hemos convencido que la vida es dura y desconfiamos de todo lo sencillo. El amor sana - la conciencia de la vida es el poder creativo restablecido.

Lo que leemos o escuchamos permanece en nuestro intelecto - debemos experimentar o participar para obtener un conocimiento por experiencia. Esta es la diferencia entre comer una manzana o estudiar acerca del sabor de una manzana. La verdad es sencilla y llega más allá de las palabras. Encontrarás tu propia verdad. Empieza a hacer los siguientes ejercicios para llegar a conocerte mejor. El manual te ayudará a armar el rompecabeza en una perspectiva mucho más amplia que nos podemos haber imaginado. Lo que vas a sacar de las habilidades para la vida depende de ti.

Es tu viaje - haz lo mejor de él.

¿Cuáles son las habilidades para la vida?

Las habilidades para la vida son la aplicación conciente de leyes naturales, o de principios que gobiernan el desarrollo humano. Tenemos lo que llamamos nuestros siete principios de verdad universal. Un entendimiento profundo de estos principios nos ayuda a alinearnos con la armonía y el ritmo naturales del universo.

El pensamiento

El pensamiento es el principio de toda creación. Creamos nuestros propios pensamientos. Somos libres de pensar cualquier cosa que querramos. El intento del pensamiento es lo que comienza toda creación. Si cambiamos nuestros pensamientos, es más probable que podamos cambiar nuestras vidas. La energía sigue al pensamiento - y la materia sigue a la energía.

La percepción

La percepción determina cómo entendemos o vemos nuestro mundo basado en nuestras experiencias y se filtra por nuestra forma de ver las cosas. Así es para todo el mundo, cada persona vive en un mundo creado por su propia percepción. La mayoría de las emociones radican en nuestras percepciones. Cuando comprendemos este principio, el conflicto se disuelve en entendimiento.

Elección y responsabilidad

Nosotros elegimos cómo nos sentimos acerca de nuestras experiencias. El universo siempre se encarga de responder a nuestras elecciones con abundancia y nos da experiencias de acuerdo a nuestra elección. Al elegir se sugiere que somos capaces de elegir de nuevo. Podemos elegir percibir algo de manera diferente y así cambiar las experiencias de nuestra vida. Por la responsabilidad que el universo tiene hacia nosotros, estamos atados a las consecuencias de nuestras elecciones. Cuando escogemos de nuevo cómo nos sentimos en cuanto a la vida, cambiamos la consecuencia que el universo nos da. La elección y la responsabilidad, como unidad, es equivalente al desarrollo del poder personal.

Causa y efecto

Lo que pensamos crea y regresa a nosotros de forma multiplicada, y esto nos da la oportunidad de cambiar nuestra forma de pensar. Como la energía sigue al pensamiento y la materia sigue a la energía, las experiencias negativas seguirán a las percepciones negativas, al igual que las experiencias positivas seguirán a las percepciones positivas. Si reconocemos cómo funciona este principio, podemos recuperar nuestro poder y de esta forma

cambiar la causa (nuestra forma de pensar) y el efecto (nuestra experiencia).

combinar todos los principios de las habilidades para la vida y en cómo los aplicamos en conjunto para crear patrones que funcionan en nuestra vida.

Abundancia y gratitud

La abundancia significa que hay bastante, suficiente, en exceso, y es una manifestación del pensamiento. El universo nos da cualquier cosa que pidamos en abundancia. Por lo tanto, lo que alimentamos (al que damos energía) crecerá. La gratitud nos ayuda a apreciar nuestra abundancia y también nos da el poder de cambiar la forma que tomará nuestra abundancia.

Salud y sanación

La salud y la sanación son el proceso de lograr y mantener un estado de sentirnos completos. Somos responsables de nuestra propia salud física, emocional, mental y espiritual. Al incorporar todos estos principios entendemos lo que precisamos para concientemente disfrutar al máximo de este estado de sentirnos completos.

Armonía y ritmo

Todas las leyes o principios universales trabajan juntos en perfecta armonía. La vida existe en una especie de canción o ritmo de tonos que presentan una vibración musical que crea un balance perfecto, como en una orquesta sinfónica. Este principio se enfoca en

El pensamiento



El pensamiento

Piensa por un momento. Todo comienza con un pensamiento. Tu casa primero fue un pensamiento en la mente de alguien. Tu carro primero existió en la mente de un diseñador o ingeniero. Todo lo que existe en el momento presente primero fue un pensamiento.

El pensar es una fuerza creativa. Siempre estamos pensando. Nunca hay ni un segundo en el que estemos haciendo otra cosa. Aún dormidos o inconcientes pensamos; los músculos tienen que dormir, pero el pensamiento no necesita descansar.

Algunos pensamientos crean algo real, otros se mueren en la dimensión del pensamiento. Algunos pensamientos tienen el propósito de crearse en nuestro mundo, mientras otros deben permanecer como pensamientos. Nuestros pensamientos residen en una dimensión que no tiene las limitaciones de este mundo; esto significa que tenemos la libertad de pensar cualquier cosa. Nos podemos imaginar cualquier cosa. Como podemos imaginar o pensar lo que queremos, también podemos escoger lo que pensamos.

Controlamos nuestra realidad controlando nuestros pensamientos. Nuestro mundo es exactamente como lo hemos creado. El Dr. Deepak Chopra se refiere al espacio entre pensamientos

como *“La dimensión de infinitas posibilidades.”*

Todo pensamiento es creativo

*“En el principio era el Verbo...
Juan 1:1”*

El principio del pensamiento es; todo pensamiento es creativo. Creamos nuestro mundo en este mismo instante. Es precisamente como pensamos que es, y el momento en que tomamos la responsabilidad de nuestro mundo, ¡será el momento en que tomamos control de nuestro mundo! *“Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él.” - Proverbios 23:7*

El pensamiento es el principio que pone en movimiento los demás principios. Nada sucede sin el pensamiento.

Todas nuestras preocupaciones, aflicciones, pobreza, nuestros problemas, enemigos y pesares fueron creados por nosotros mismos. Aunque querramos apuntar el dedo para echar la culpa a alguien más, nosotros somos los dueños de los pensamientos en nuestro mundo. ¡Tal vez es hora de tomar la responsabilidad de nuestros pensamientos y de cambiar nuestra forma de pensar! *“Cuando me siento solo y separado, es que no he perdonado.”*

Podemos comenzar por darnos cuenta que nuestros pensamientos son libres. Podemos pensar cualquier pensamiento que querramos pensar en cualquier momento. Podemos escoger imaginarnos el mundo perfecto, exactamente como queremos que sea: seguro, emocionante, desafiante, exitoso, caluroso, cómodo, pacífico, lleno de amigos y seres queridos. Se deseamos, podemos pensar de un enemigo como amigo. Podemos ver nuestro matrimonio en forma perfecta en nuestros pensamientos.

Podemos imaginarnos que recibimos un aumento de sueldo, que manejamos un coche nuevo, compramos una casa nueva o un barco. Podemos imaginarnos cualquier cosa - sin límites. Podemos escoger imaginarnos la vida como nos gustaría que sea y luego enfocar nuestros pensamientos en esta imagen. Actúa como si ya fuera realidad o simplemente “sé” lo que quieras crear.

Para enfocar tus pensamientos, recuerda que todo pensamiento es energía. La energía vibra en varios niveles de intensidad y frecuencia. La energía de pensamientos espirituales vibran en una frecuencia mucho más alta que energías temporales, terrenales, tridimensionales. Para que podamos bajar la frecuencia de pensamientos espirituales a un nivel que se pueda manifestar en nuestro mundo tridimensional, debemos mantener el pensamiento hasta que se manifieste.

Cuando enfocamos energía al pensamiento, éste se manifiesta en nuestro mundo tridimensional y tangible. Sin embargo, la mayoría de las veces mandamos las vibraciones de nuestros pensamientos en tantas direcciones diferentes a la vez, que el efecto del foco (de la concentración) se pierde. Por lo tanto, nuestros pensamientos y deseos nunca toman forma en esta dimensión y nos sentimos frustrados. Probablemente estás familiarizado con el sentimiento de trabajar duro en algo para luego ver cómo se desbarata. Tal vez fue una relación o un proyecto de trabajo. A veces parece que no importa de qué trabajo se trate ni cuánto nos esforcemos, el resultado esperado no se manifiesta.

Nuestras memorias traumáticas son otra cosa que pueden impedir que enfoquemos nuestro pensamiento. Cuando los traumas anulan los pensamientos positivos, resulta la frustración. Sin embargo, es posible quitar las memorias traumáticas en la dimensión del pensamiento mediante una experiencia sumamente espiritual.

El proceso RET funciona en la dimensión del pensamiento. Trabajamos con pensamientos, y no con realidades corpóreas. El proceso RET es otra manera de quitar distorsiones neurales.

La verdad es positiva. La verdad es perdón y amor. Es saber que somos amados y que valemos la pena.

Podemos liberarnos de los lazos de culpabilidad y temor, ver nuestro gran valor, soltar la culpabilidad y aprender a controlar nuestros pensamientos. Cuando nos identificamos con el poder de nuestros propios pensamientos, no hay nada que no podamos hacer, ningún obstáculo que no podamos vencer. La fe es este poder. Literalmente puede mover montañas - en pensamiento y en nuestras vidas. Si no cambiamos nuestra forma de pensar, las montañas permanecen.

Lograr el control de nuestra herramienta más poderosa

La mente es la herramienta más poderosa del mundo. Cuando usamos nuestra mente según la manera de pensar que escogimos, literalmente creamos nuestro propio mundo. Si cambiamos de idea, nuestro comportamiento cambiará, y también nuestra realidad, nuestro mundo.

Porque la mente es la fuente de todas nuestras experiencias, siempre podemos encontrar el origen de las lecciones de la vida en un patrón de pensamientos. Cuando descubrimos el patrón de pensamientos que necesita un cambio, los síntomas o las manifestaciones físicas desaparecerán, porque su función de comunicar una lección ya no se necesita.

Los milagros son fruto de la fe, o del proceso de actuar como si algo ya fuera

realidad. ¿Cómo actuamos como si lo deseado ya fuera realidad? Comenzamos por modelar o imitar cómo nos comportaríamos si ya hubiéramos logrado el resultado deseado. Si el resultado deseado fue el de ser un gran cocinero, estudiaríamos los artes culinarios y usaríamos las mismas recetas que los grandes jefes de cocina. Nunca llegaríamos a ser un gran cocinero si cada día preparáramos la misma comida enlatada.

Cuando empezamos a practicar el actuar "como si", cada vez aparece más claro que cada pensamiento forma parte del mundo que vemos. Debemos trabajar con pensamientos.

Cada pensamiento que tenemos contribuye a la verdad o a la ilusión. O extiende la verdad o multiplica la ilusión. ¿Qué es una ilusión? ¿Podemos ver nuestra vida física como una ilusión? Si fuera así, ¿habría una diferencia en nuestra forma de pensar? Ninguno puede servir a dos maestros. Debemos escoger en qué dirección queremos mandar la energía de nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos damos energía a la forma que tomará nuestra vida.

La corrección sólo se lleva a cabo en el nivel donde el cambio es posible. Reconoce que no es necesario preocuparte, sentir temor o tenerte pena o criticarte a ti mismo o a otros. Date cuenta que la duda es la primera causa de muchos de nuestros problemas. El

amor es la manera de corregir nuestra percepción. Controlamos nuestros pensamientos al controlar el foco de nuestra atención. *“El amor permite el cambio.”*

El flujo del pensamiento

La creatividad fluye en esta dirección: poder espiritual, dirección mental, enfoque emocional, manifestación física. La razón por la que muchos de nuestros pensamientos no se manifiestan físicamente en nuestras vidas es que los juzgamos y los descartamos en pensamiento. Los sacamos del enfoque en el nivel emocional. Por lo tanto, nuestro mundo físico parece estar completamente fuera de enfoque o en caos.

Nuestros pensamientos naturalmente fluirán adonde enfocamos nuestra atención. Una vez, alguien le preguntó a un famoso escritor satírico si enseñaría el arte de la caricatura. Se negó a hacerlo.

“No es una facultad deseable,” explicó. “Tome mi consejo y nunca dibuje una caricatura. Se le hará hábito y a partir de entonces nada se va a ver bien. Las personas tienen una faz divina y esto es lo que deberíamos ver.”

Algunas personas son caricaturistas de corazón sin ser artistas. Tienen el hábito de buscar los defectos en la apariencia y también en la personalidad. Encuentran cierto placer en burlarse de

la nariz, la boca o las peculiaridades de las personas. Entonces pierden la facultad de ver las cosas buenas, de ver a las personas como son con el encanto y la belleza que en realidad poseen.

La fe comienza con la fe en nosotros mismos. Cuando nos miramos en el espejo, vemos nuestro mejor amigo o nuestro peor enemigo. El mundo gira alrededor de nosotros. Comienza y termina en el corazón. Lo que somos y esperamos llegar a ser empieza con la fe en nosotros mismos. Creíamos que podíamos caminar, cuando tomamos nuestro primer paso. Creíamos que podíamos hablar, cuando pronunciamos nuestra primer palabra. Creíamos que podíamos ganar dinero, cuando comenzamos nuestro primer trabajo. Creíamos que podíamos tener éxito y probablemente tuvimos éxito porque lo creíamos, o fracasamos porque creíamos que íbamos a fracasar. *“Sin profecía (o visión) el pueblo se desenfrena.” - Proverbios 29:18*

Toda nuestra vida se basa en la creencia/la fe de alguna forma. Contribuimos al crecimiento y progreso de nuestra comunidad cuando creemos en el progreso. Apoyamos las leyes y el orden con nuestra fe en la imparcialidad y la justicia. Ayudamos a todas las personas en todas partes con nuestra fe en ellas.

“Todo lo que somos se produce con nuestros pensamientos, con nuestros pensamientos creamos nuestro mundo.”

— *El Buddha*

“La mente es lo que convierte en bien el mal, que nos hace desgraciados o felices, ricos o pobres.”

- *Edmond Spencer*

Crear la realidad con el pensamiento

Podrías pasar años acumulando conocimiento de ti mismo, pero para cambiar algo tienes que ser experto en aplicar los principios del pensamiento dirigido. El conocimiento de ti mismo sin la habilidad de crear mediante el pensamiento deja tu conocimiento impotente. Sin embargo, si sabes cómo crear con pensamientos sin autoconocimiento le da importancia a tu vida. El proceso de crecer en poder se ha creado únicamente para unir estas dos dimensiones vitales; el descubrimiento y la creación de uno mismo.

La fórmula para la manifestación ha existido desde el nacimiento del universo. Así funciona el universo. Cada filosofía práctica ha descubierto estos principios de manifestación. Solamente cuando trabajas con estos principios y técnicas durante un período de tiempo puedes ver claramente y apreciar su poder extraordinario.

Mientras aprendimos a aplicar los principios del pensamiento con habilidad, no sólo descubrimos que tenemos la habilidad de recibir respuestas a nuestras oraciones (que también se llaman afirmaciones y visualizaciones), sino también que nuestras vidas se llevan con más gracia y facilidad. Comenzamos a vivir en armonía con el universo. Los principios de la manifestación y su aplicación llegan a ser guías claras, pragmáticas para vivir nuestras vidas. Este sigue siendo el conocimiento más poderoso que poseemos, y lo respetamos grandemente.

Los tres principios de manifestación

- El principio del pensamiento creativo: lo que creemos es lo que creamos.
- El principio de despejar la mente; debemos quitarnos las creencias que nos limitan antes de que podamos manifestar nuevas creencias.
- El principio de la visión; para poder manifestar algo, necesitamos una visión clara de lo que queremos crear.

Manifestar pensamientos

El proceso de manifestar nuestros pensamientos es lo más natural que hacemos. Si estamos concientes de esto o no, siempre lo estamos haciendo.

Nuestra vida hoy refleja lo que hemos estado pensando en el pasado. Nuestra vida en el futuro será un reflejo de lo que estamos pensando ahora.

En otras palabras, ya estás manifestando, y las técnicas que te ofrecemos no requieren ninguna habilidad inusual. Pero sí requieren que sepas en qué dirección quieres dirigir tu atención mental y que aprendas a hacerlo con habilidad. Requieren que estés consciente del proceso de la manifestación y no sigas manifestando inconscientemente las cosas que no quieres.

Piensa de tu mente como un campo fértil. El tomar control de tus pensamientos y creencias hace la diferencia entre un jardín que cultivas y un pedazo de tierra que no se cuida; si se cultiva o se descuida, algo va a crecer. Si no siembras las semillas de algo que quieres cultivar, entonces la mala hierba crece y sigue produciendo más de lo mismo.

La manifestación tiene dos partes. Primero tienes que crear una semilla mental, que consiste en un pensamiento dirigido llamado afirmación y una imagen específica llamada visualización. Entonces tienes que cultivar y nutrir esta semilla mental para que dé fruto - esto se llama el proceso activante.

Emociones

Las emociones simplemente son una creencia más un sentimiento. A veces nos cuesta identificar nuestras emociones o expresarlas de forma clara y eficaz. Algunos pueden haber usado drogas que alteran su disposición para esconderse de sus emociones dolorosas. Otros pueden intentar mostrar falsas emociones para ganar alguna ventaja real o imaginada sobre las personas que los rodean.

En la mayoría de los casos, los problemas con los sentimientos comienzan a una edad temprana. Pueden haber crecido en familias que emocionalmente no eran saludables. Como niños a lo mejor se les ha abandonado físicamente; tal vez se les ha dejado solos, no se les ha dado suficiente comida, ropa o abrigo, o tal vez se les ha pegado o abusado sexualmente. Tal vez sufrieron de abandono emocional, porque se esperaban cosas poco realistas de ellos y luego se les atacaba verbalmente por no haber cumplido. Sus sentimientos de trauma se pueden haber atrapado.

Como consecuencia las personas con una niñez problemática a menudo tienen dificultades para reconocer y expresar sus emociones.

Para considerar

“Entonces llené ese formulario sobre la clase de sentimientos que tenía cuando chico. El terapeuta pensó que era algo raro que nunca me había sentido solo, con miedo, triste o enojado.

Me preguntó por qué yo pensaba que otras personas tenían ese tipo de sentimientos y yo no tenía ninguno.

Le dije la verdad. Era porque tenía que ser fuerte.”

Describe brevemente cómo se expresaban los sentimientos en tu familia cuando eras un niño/una niña.

Describe los sentimientos que tenías con más frecuencia en tu niñez.

¿Cuáles son tus sentimientos más fuertes ahora? Describe cómo los expresas.

Tu lista de sentimientos: Cómo te sientes

Hay tantos tipos de sentimientos diferentes que puedes experimentar. Y a menudo mezclas dos o más de ellos. A lo mejor tienes dos sentimientos

opuestos acerca de un solo evento. Por ejemplo, puedes sentir alivio al no recibir un nuevo puesto de trabajo que pensabas desear, y a la vez estás enojado porque no se te tomó en cuenta.

Aquí hay una lista de sentimientos. Marca aquellos sentimientos que tienes con más frecuencia. Raya aquellos que casi nunca tienes.

| | | |
|--------------------|-------------|-----------------|
| Temeroso | Envidioso | Letárgico |
| Agresivo | Agotado | Malicioso |
| Angustiado | Asustado | Miserable |
| Enojado | Frustrado | Negativo |
| Ansioso | Afligido | Obstinado |
| Lleno de disculpas | | Culpable |
| Optimista | | |
| Arrogante | Bobo | Adolorido |
| Tímido | Feliz | Paranóico |
| Aburrido | Horrorizado | P e r p l e j o |
| Cauteloso | Acalorado | Arrepentido |
| Frío | Lastimado | Aliviado |
| Seguro de ti mismo | | Histérico |
| Sobresaltado | | |
| Desilusionado | | Inocente |
| Presumido | | |
| Repugnado | Celoso | Arrepentido |
| Extático | Alegre | Tenso |
| Enfurecido | Solo | |

Tu lista de sentimientos: Lo que otros ven

¿Cómo ven los demás tu lista de sentimientos? ¿Qué sentimientos muestras a los demás?

Usa este cuadro para mostrar los sentimientos que piensas que los demás ven en ti. Expresa estos sentimientos con dibujos, garabatos o palabras y frases.

Piensa en las maneras en que experimentas cada emoción. Ahora describe una situación reciente para cada emoción que has sentido.

Hace poco me sentí enojado cuando...

Hace poco me sentí culpable cuando...

Hace poco me afligí cuando...

Hace poco me sentí resentido cuando...

Hace poco sentí miedo cuando...

Hace poco me sentí lleno de esperanza cuando...

A veces hay combinaciones de sentimientos

No siempre tienes sólo un sentimiento a la vez. Puedes sentir dos o más sentimientos al mismo tiempo y a veces son sentimientos totalmente opuestos.

Mi ejemplo para esto es...

Los sentimientos no desaparecen así no más

Si los sentimientos se ignoran, no simplemente desaparecen. Se quedan y toman otras formas. A menudo dañan tu salud física o mental. Los sentimientos que se entierran vivos nunca mueren.

Mi ejemplo para esto es...

Otras personas no “te hacen” sentir ciertas cosas

Los sentimientos que experimentas te pertenecen. Tus sentimientos pueden

tener la influencia de otros, pero tus sentimientos te pertenecen solamente a ti.

Mi ejemplo para esto es...

Los sentimientos pueden engañar

A menudo tus sentimientos se disfrazan. Tú puedes nombrar tus emociones. Por ejemplo, puedes sentir que estás enojado cuando en realidad tienes miedo, o puedes sentirte triste o confundido cuando en realidad estás enojado.

Mi ejemplo para esto es...

Los sentimientos siguen a los cambios

Los sentimientos fuertes con frecuencia surgen cuando ocurren cambios. Cuando vuelves a pensar, hacer, organizar o arreglar, pueden surgir sentimientos muy fuertes.

Mi ejemplo para esto es...

Los 10 principales sentimientos

Algunos sentimientos parecen ser más intensos que otros. La intensidad de una emoción depende de cuán importante piensas que es el papel que tiene o tendrá un evento en tu vida. Es importante reconocer que la intensidad se basa en nuestra percepción, la cual puede corresponder a los hechos o no.

En las siguientes páginas se exploran brevemente diez sentimientos que puedas tener, porque a menudo tienen un papel importante en el proceso de recuperar tu vida.

Los sentimientos que cargamos

Los tres primeros sentimientos se consideran positivos en la mayoría de los casos: felicidad, esperanza y serenidad. Las otras siete emociones tienen el potencial de obstruir la calidad de tu vida. Es preciso notar que esto no significa que son emociones “malas”. Los sentimientos de enojo, culpabilidad, aflicción y miedo tienen beneficios curativos en varias circunstancias.

Felicidad

La felicidad es una de esas emociones universales que pueden incluir muchos sentimientos diferentes como el júbilo, la alegría, el regocijo, el contento y el estar de buen humor. “Sentirse feliz” es tu reacción a una circunstancia positiva.

La expresión “ser feliz” se refiere a la forma en que ves tu estado mental general en un período de tiempo más amplio.

Deberías prestar especial atención a la felicidad. Tal vez no te has fijado y no has apreciado por algún tiempo esos sentimientos felices que resultan del esfuerzo sincero y del trabajo duro.

Marca una X en la escala para indicar con qué frecuencia y con qué intensidad experimentas el sentimiento de la felicidad actualmente. (10 es el máximo y 0 es nunca.)



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Describe una experiencia en la cual hayas estado realmente feliz.

¿Qué piensas que puedes hacer para traer más felicidad a tu vida?

Esperanza

La esperanza es una emoción de suma importancia en la vida. Te asegura de que algo mejor te espera en el futuro cercano. La esperanza es una emoción que responde a donde estés ahora y

donde deseas estar. La esperanza también tiene diferentes significados, como confianza, anticipación y fe.

Los sentimientos de esperanza pueden ser estrategias efectivas para enfrentarse a situaciones que son desafiantes e incómodas.

Para considerar

Un tipo de esperanza puede causar daños considerables a una vida productiva. La esperanza falsa depende de resultados que van en contra de las probabilidades realistas. El aferrarse a esperanzas falsas te puede impedir tomar la acción necesaria.

Por ejemplo: “Espero ganarme la lotería para no tener que buscar otro trabajo de medio tiempo.”

Marca una X en la escala para indicar con qué frecuencia y con qué intensidad experimentas el sentimiento de la esperanza actualmente. (10 es el máximo y 0 es nunca).

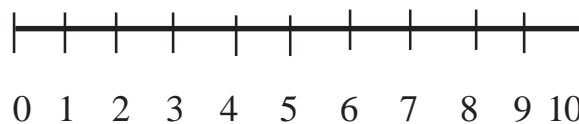


0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué te llena de esperanza hoy?

¿Qué puedes hacer para que se haga realidad esa esperanza?

Marca una X en la escala para indicar con qué frecuencia y con qué intensidad experimentas el sentimiento de la serenidad actualmente. (10 es el máximo y 0 es nunca).



Serenidad

La serenidad es una emoción que es un estado mental positivo. Es un sentimiento de estar en paz con uno mismo. La serenidad ofrece una sensación de calma y de bienestar.

Este sentimiento de serenidad solamente es posible después de que hayamos hecho las paces con nuestro pasado, después de que hayamos soltado nuestra necesidad de tener control y poder y finalmente tenemos fe en un poder más grande que nosotros.

En la mayoría de los casos la serenidad no llega inmediatamente. Es creada después de un período durante el cual consistentemente respondemos a nuestras responsabilidades y nuestra vida diaria con honestidad e integridad.

Describe una experiencia en la cual te hayas sentido sereno.

¿Qué puedes hacer para lograr un sentimiento de mayor serenidad?

Oración de serenidad

*Dios dame la serenidad
para aceptar las cosas
que no puedo cambiar,
el valor para cambiar
las cosas que puedo y la
sabiduría para saber la
diferencia.*

Temor

El temor es un sentimiento muy común para todo el mundo. En muchos casos, el temor nos paraliza y nos impide tomar acción y sigue creciendo más y más. Con el tiempo, el temor y la ansiedad llegan a ser tan comunes que siempre

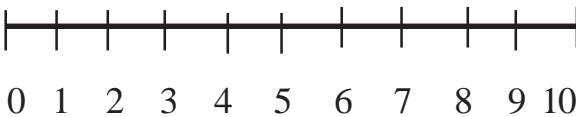
están presentes, sin que haya algún evento o alguna circunstancia que los haya ocasionado.

Punto de interés

Aquí hay algunas sugerencias para enfrentarse al temor:

- *Reconoce y acepta que el temor es normal y forma parte de la vida de todo el mundo.*
- *Admite tus sentimientos de temor a las personas más cercanas; habla de ellos.*
- *Identifica las razones de tus temores y toma la acción apropiada.*
- *Pide ayuda.*

Marca una X en la escala para indicar con qué frecuencia y con qué intensidad experimentas el sentimiento del temor actualmente. (10 es el máximo y 0 es nunca).



Haz una lista de tus temores pasados.

Haz una lista de tus temores presentes. Si tienes los mismos temores en ambas listas, márcalas con un asterisco (*) en la primer lista.

¿Qué puedes hacer para disminuir tus temores presentes?

Enojo

Hay muchas variedades de enojo que se manifiestan en la vida de las personas. Varían en intensidad y significado. Algunas personas utilizan el enojo para esconderse de otras emociones.

Otros esconden su enojo bajo el manto de otro sentimiento. Y aun otros pueden sentir enojo, pero tratan de mantenerlo enterrado dentro de ellos. Algunas personas utilizan su enojo como medio para conseguir lo que quieren en situaciones sociales.

El enojo es una emoción que puede bloquear una vida saludable. Las personas que le dan riendas sueltas al enojo no podrán tomar decisiones sabias en sus asuntos diarios. Personas que completamente suprimen su enojo no

podrán recibir los beneficios emocionales de su recuperación. Terminarán amargadas y llenas de resentimiento.

Cómo manejar el enojo

Siéntelo: “No puedo pretender que mi sentimiento de enojo no existe. Lo acepto como un sentimiento real y honesto.”

Acepta la responsabilidad: “Soy responsable de mi propio comportamiento. No puedo controlar las acciones de los demás. Puedo actuar de una manera que es correcta para mí.”

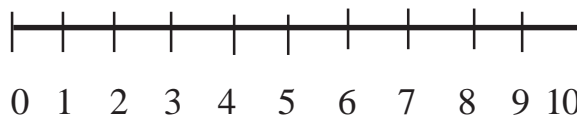
Sé honesto contigo mismo. “¿Qué estoy sintiendo realmente? ¿Juzgo a los demás? ¿Estoy enojado porque las cosas no van como yo quiero?”

Para considerar

El enojo es un sentimiento fuerte de desagrado que puede tomar muchas formas:

- Furioso Indignado*
- Enfurecido*
- Hostil Vengativo*
- Encolerizado*
- Abusado Humillado Lleno de odio*
- Saboteado Traicionado*
- Perturbado*
- Rebelde Ultrajado Rabioso*
- Explotado Enojado*
- Frustrado*

Marca una X en la escala para indicar con qué frecuencia y con qué intensidad experimentas el sentimiento del enojo actualmente. (10 es el máximo y 0 es nunca).



Haz una lista de tus enojos pasados.

Haz una lista de tus enojos presentes. Si tienes los mismos enojos en ambas listas, márcalas con un asterisco (*) en la primer lista.

¿Qué puedes hacer para disminuir tus enojos presentes?

Aflicción

La aflicción es el sufrimiento emocional causado por una pérdida real imaginada o anticipada. Mientras más grande la pérdida para el individuo, más intensa será la aflicción.

La aflicción puede ser normal y saludable. Es un proceso para hacer frente a una pérdida significativa y seguir con la vida.

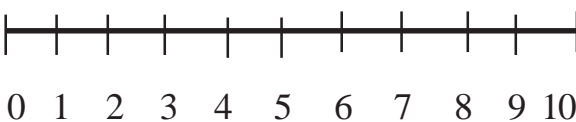
Punto de interés

Procesar la aflicción

- *Reconoce la pérdida.*
- *Permítete experimentar el dolor, el enojo, la depresión y el temor.*
- *Date tiempo para sanar.*
- *Descansa mucho.*
- *Come bien.*
- *Sigue con tu horario de actividades normales.*
- *No tomes muchas decisiones.*
- *Está bien pedir que te consuelen.*
- *Haz cosas amables para ti mismo.*
- *Espera un resultado positivo—sánate a tu propio paso.*
- *Lleva un diario.*
- *Comparte tu aflicción, escucha a otros que están afligidos.*

¿Qué piensas es lo que te impide resolver este dolor?

Marca una X en la escala para indicar con qué frecuencia y con qué intensidad experimentas el sentimiento de la aflicción actualmente. (10 es el máximo y 0 es nunca).



Haz una lista de las pérdidas en tu vida. Luego pon aquellas pérdidas en paréntesis que todavía conllevan una aflicción incompleta y sin resolver.

Culpabilidad

La culpabilidad es el sentimiento que tienes cuando tu comportamiento no concuerda con tus valores.

La culpabilidad puede ser saludable. Te permite corregirte, cambiar tu comportamiento y seguir con la vida.

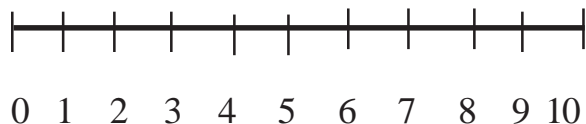
La culpabilidad se enfoca en el acto: “Hice algo malo.” La vergüenza se enfoca en ti: “Soy una mala persona.”

Valores = Comportamiento
 **Culpabilidad**

Valores = Comportamiento
 **Armonía**

Marca una X en la escala para indicar con qué frecuencia y con qué

intensidad experimentas el sentimiento de la culpabilidad actualmente. (10 es el máximo y 0 es nunca).



Haz una lista de situaciones y experiencias por las que te sientes culpable.

¿Qué puedes hacer en este momento para enfrentarte a la culpabilidad de una manera saludable o para disminuirla?

Vergüenza

La vergüenza realmente no es un sentimiento sino una creencia o un estado mental. La vergüenza es una creencia interna que te dice que eres malo, incapaz, indigno o que tienes defectos. La vergüenza significa juzgarte y reprobarte a ti mismo.

Sin embargo, puede resultar difícil reconocer la vergüenza en otras personas o en ti mismo. Y es porque la vergüenza a menudo se esconde en otras emociones u otros comportamientos. Puede permanecer escondida mientras crece más y más.

Mensajes para uno mismo

Los mensajes para uno mismo pueden fomentar la vergüenza o servir como fundamento para los sentimientos de autoestima.

Mensajes vergonzosos

- No debo permitir que otros sepan quién soy en realidad. Debo continuar engañándolos para que crean que soy alguien que no soy.
- Me siento tan solo e aislado por dentro.
- Siempre me siento nervioso y ansioso por todo. Por eso necesito permanecer en control. No puedo permitir que las cosas simplemente sucedan.

Mensajes de autoestima

- Puedo reirme de mi mismo. Está bien equivocarse; todo el mundo lo hace.
- Cuando me equivoco, puedo admitirlo enseguida. No necesito esconderme de mi naturaleza humana.
- Puedo soltar mis expectativas de otras personas. No puedo controlar

los sentimientos o comportamientos de los demás. Solamente soy responsable de mi persona.

Marca con un círculo las palabras basadas en la vergüenza en la lista arriba que utilizas a menudo cuando piensas en ti mismo. Piensa de dónde provienen estos mensajes.

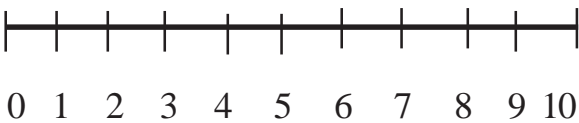
Para considerar

La vergüenza toma muchas formas.

- Rigidez* *Insensibilidad*
- Cerrarse*
- Depresión* *Querer controlar* *Furia*
- Perfección* *Falta de resolución*

¿Qué mensajes puedes darte a ti mismo que últimamente fomentan tu autoestima?

Marca una X en la escala para indicar con qué frecuencia y con qué intensidad experimentas el sentimiento de la vergüenza actualmente. (10 es el máximo y 0 es nunca).



Dos sentimientos feos: El resentimiento y la compasión de sí mismo

Nos podemos describir con algunas de las siguientes palabras que reflejan la vergüenza:

- inadecuado* *malo* *con*
- defectos*
- un perdedor* *inferior* *sin valor*
- estúpido* *sucio* *no sirve*
- para nada*
- bienes dañados*

Resentimiento

El resentimiento llega cuando las cosas no marchan como tú quieres. Posiblemente piensas que fuiste engañado o insultado o lastimado de alguna manera. Hay poca diferencia si tu resentimiento se basa en hechos o en creencias falsas. El resentimiento es un resto de enojo que te puede mantener lejos de paz y alegría.

Tres maneras para librarte del resentimiento:

1. Toma responsabilidad completa de tu propio comportamiento.

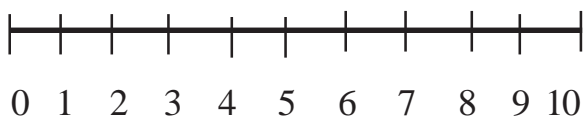
2. Acepta al mundo como es hoy.
3. Perdona a las personas que te han lastimado.

Para considerar

Hacer frente a los resentimientos

“El resentimiento es el culpable número uno. De él nacen todas las formas de bancarrota espiritual, porque no solamente hemos estado mentalmente y físicamente enfermos, sino también hemos estado espiritualmente enfermos.”

Marca una X en la escala para indicar con qué frecuencia y con qué intensidad experimentas el sentimiento del resentimiento actualmente. (10 es el máximo y 0 es nunca).



Haz una lista de los resentimientos que todavía sientes hoy.

¿Qué puedes hacer para “dejar ir” estos resentimientos?

La compasión de sí mismo

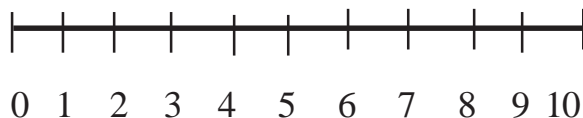
La compasión con uno mismo dice “estoy más interesado en tenerme pena que en tomar acción positiva para salir adelante.”

La compasión de sí mismo hace de la persona una víctima impotente de la vida; “¿Por qué debería quererme yo, si nadie me quiere?”

Tres maneras para librarte de la compasión de ti mismo:

1. Toma pasos hacia una resolución, aunque al principio sean pasos pequeños.
2. Enfoca parte de tu energía en ayudar a los que te rodean.
3. Atribúyete el mérito de donde estás en la actualidad y de tu deseo de cambiar.

Marca una X en la escala para indicar con qué frecuencia y con qué intensidad experimentas el sentimiento de la compasión de ti mismo actualmente. (10 es el máximo y 0 es nunca).



¿Qué pensamientos o frases de compasión en ti mismo utilizas?

¿Qué tienes que decirte a ti mismo o hacer para dejar de tenerte pena?

Tus emociones son una parte normal e importante de tu vida. Por la forma en que las emociones a veces aparecen de repente, puedes pensar que son automáticas y que no tienes control sobre ellas.

Vas a descubrir que no es así. De hecho, hay tres cosas importantes para recordar acerca de las emociones:

1. Las emociones que experimentas tienen mucho que ver con lo que te importa, cómo te ves a ti mismo y cómo ves al mundo a tu alrededor.
2. La mejor forma de pensar en una emoción es verla como una mini-historia en tu vida. Esto te ayudará a entender la trama de aquellas emociones que te causan problemas.
3. Recuerda que una emoción es una creencia más un sentimiento. Al cambiar tus creencias—cambias tus sentimientos.

Muchas veces las personas tratan de separar su forma de pensar (razonar) de su forma de sentir. Es imposible. Tus sentimientos no son irracionales. Dependen mucho de tu forma de pensar.

Entonces, cuando un sentimiento llega a ser intenso e incómodo, te puede ayudar pensar en él como una historia o un drama personal y preguntarte “¿por qué me siento así?” o “¿Cuáles son mis creencias que causan esta emoción tan intensa?”

Un ejemplo del deporte

Si eres aficionado del equipo X que acaba de perder un partido contra el equipo Y, te puedes sentir triste y desilusionado. Sin embargo, si estás sentado al lado de un aficionado del equipo Y, éste se puede sentir feliz y contento. Ambos estuvieron presentes en el mismo evento, pero sus reacciones emocionales son completamente opuestas. Esta ilustración representa el hecho de que tus sentimientos no se basan automáticamente en un nivel, sino en tu forma de verte a ti mismo (tú te identificas con el éxito del equipo X) y en tu forma de ver el mundo a tu alrededor (le das importancia al éxito atlético de tu equipo).

Categorizar y juzgar

Cuando somos muy jóvenes y estamos tratando de entender el sentido de la vida, ponemos etiquetas a las personas, cosas y situaciones y las categorizamos o juzgamos como deseables o no deseables. Esta es la manera de desarrollar nuestro propio sistema de valores. Es algo bueno. En el principio nos ayuda a manejar la vida. Cuando crecemos y empezamos a pensar en una

forma abstracta, ya no es necesario que juzguemos o pongamos etiquetas a los eventos o las personas. De hecho, si no podemos aprender a separar la persona del evento, nunca desarrollaremos auto-aceptación y amor propio.

El juzgar mucho a otros indica cuánto dolor personal tenemos y cuánta vergüenza cargamos.

El categorizar y juzgar son obstáculos para lograr a tener relaciones saludables. Estos prejuicios interfieren con la habilidad de ver lo sano, completo y divino en otra persona.

Entre las etiquetas que he escuchado están las siguientes:

No sé cantar, escribir o bailar.

Eres tan desordenado.

Somos pobres.

Siempre estás causando problemas.

El es demasiado suave.

Ella es tan dominante.

Soy muy propenso a los accidentes.

El es tímido.

Ella siempre es así.

Cambia la etiqueta a una elección positiva. Entonces determina que “simplemente es”. Cada uno de nosotros podríamos listar las etiquetas que hemos recibido, que les hemos dado a otros o que nos hemos dado a

nosotros mismos, aunque sea en broma. Las etiquetas tienen la tendencia de pegarse. Todos cargamos etiquetas desde nuestra niñez, y muchas de estas etiquetas todavía tienen un impacto en nuestra forma de vivir.

Algunas etiquetas que he tenido en el transcurso de mi vida:

Lo siguiente es un resumen de un proceso negativo de pensamiento y los resultados de esta categorización:

- (1) Le ponemos una etiqueta a alguien o algo por lo que sabemos o percibimos de nuestras experiencias o por lo que hemos escuchado.
- (2) Utilizamos esta etiqueta y controlamos o manipulamos a las personas o eventos para que llegue a ser verdadera.
- (3) No tomamos en cuenta la evidencia que sugiere que la etiqueta no es apropiada, y rechazamos la evidencia como accidental o equivocada. Denegación.
- (4) El resultado es un patrón en el que confiamos y que establecemos.
- (5) Esperamos que este plan funcione y creamos un sistema de creencias para sostenerlo. Conseguimos el apoyo de otros también.

- 6) Si nuestras expectativas no se realizan, le echamos la culpa al otro quien causó el fracaso, buscamos la manera de cambiar su forma de pensar o los eliminamos para poder tener la razón.

En su libro clásico *“Piensa y hazte rico”* Napoleon Hill escribió: “. . . nuestros cerebros se magnetizan con los pensamientos dominantes que guardamos en nuestra mente y, por medios con los cuales ningún hombre está familiarizado, estos “imanes” atraen a las personas, las circunstancias de la vida que armonizan con la naturaleza de nuestros pensamientos dominantes.”

James Allen escribió en *“As a Man Thinketh”*: “. . . un hombre tarde o temprano descubre que es el jardinero maestro de su alma, el director de su vida. También revela dentro de si las leyes del pensamiento y comprende, siempre con más precisión, cómo las fuerzas del pensamiento y los elementos de la mente operan en la formación de su carácter, sus circunstancias y su destino.” Añadió que “todo hombre que por algún tiempo ha practicado el autocontrol sabe que las circunstancias nacen del pensamiento. . .”.

En *“The Magic of Believing”*, Claude Bristol de nuevo habla del poder de atracción de la mente. “Nuestros pensamientos temerosos son tan creativos o tan magnéticos para atraer tribulaciones como los pensamientos constructivos y positivos lo son para

atraer resultados positivos. Entonces no importa el tipo de pensamiento, siempre crea según su especie. Cuando esto llega a formar parte de la consciencia del hombre, tiene una mínima idea del poder imponente que está a su disposición.” Más adelante dice: “Lo que puede aparecer como coincidencias no son coincidencias, sino simplemente el resultado del patrón que comenzaste con tu propia tejiduría.”

Al ofrecer algunas explicaciones del poder de la mente para atraer, Bristol explica que las ondas de la radio fácilmente traspasan la madera, los ladrillos, el acero y otros objetos supuestamente sólidos y sugiere que pudiéramos ver las vibraciones del pensamiento de manera similar. Hace la pregunta: “Si las ondas del pensamiento o como lo quieras llamar pueden sintonizarse con oscilaciones aún más altas, entonces ¿por qué no pueden afectar las moléculas de objetos sólidos?”

Cito a Shakti Gawain, autor de *“Visualización creativa”* sobre el mismo tema. Ella dice: “El pensamiento y los sentimientos tienen su propia energía magnética que atrae energías similares. . . Este principio implica que lo que mandes al universo se reflejará de nuevo en ti. Desde un punto de vista práctico esto significa que siempre atraemos en nuestras vidas las cosas en las que más pensamos, en las que creemos con convicción, que

esperamos en los niveles más profundos y/o imaginamos con más intensidad.”

Richard Bach escribió: “Atraemos a nuestras vidas lo que tengamos en nuestros pensamientos.”

Un pensamiento no es un “nada” sino “algo”. Para que puedas pensar algo, debe existir. ¡Debe ser una cosa! Y como es una “cosa” con su propia energía, un pensamiento necesariamente debe tener sus límites en leyes y principios como todas las demás cosas en este planeta.

Cuando se ve de esta manera, tal vez sea más fácil reconocer que la ley de la atracción es tan real y tan poderosa como la gravedad y la electricidad.

La lista no tiene fin. El propósito es lograr algo de claridad para nosotros en cuanto a la manera en que la mente crea los resultados que cosechamos. El uso apropiado de nuestra mente nos permite lograr nuestras metas mucho más rápido y fácilmente.

Siempre tienes la razón

¿No te sientes bien al saber que siempre tienes la razón? Nuestros pensamientos son tan poderosos que cualquier cosa que creemos se hará realidad. Si una persona escoge creer en la enfermedad, la tendrá; si una persona cree en la salud, también la tendrá.

Por más difícil que parezca admitirlo, en algún nivel escogemos nuestra vida y las situaciones de nuestra vida. En cualquier situación que estés en la vida, hay algo para que aprendas y experimentes. Todo tiene su propósito. Si no estás feliz con las lecciones que estás aprendiendo, pon tu intención para que aprendas la lección rápido. Puedes aprender la lección rápidamente y escoger de nuevo; escoge ser saludable y completo. Todas las cosas son posibles mediante la fe; actuando como si.

Una afirmación es una declaración que afirma lo que quieres en la vida. Es una declaración de la nueva creencia que estás creando. Para que sea efectiva, tienes que:

- **Escribirla:** cuando escribes una afirmación, comienzas a hacer tu pensamiento intangible más concreto. Para expresar tu deseo en una frase, tienes que decir con claridad qué es lo que quieres.
- **Expresarla en forma positiva:** cuando afirmas pensamientos positivos, inmediatamente empiezas a manifestar lo que deseas. Cuando afirmas lo que no quieres; “Voy a bajar de peso”; o “Ya no tengo miedo de mi pareja”; en realidad estás alimentándolo con energía y apoyándolo con tu atención mental. En vez de deshacernos de lo que no queremos lo estamos atrayendo con más poder en nuestras vidas. Expresar nuestros deseos de nuevo en forma positiva hace una diferencia.

- **Funciona tener una afirmación concisa y sucinta:** Es más fácil enfocarte en ella. Evita usar demasiadas palabras en la afirmación. Estás esculpiendo un solo pensamiento clave.
- **Hazla específica:** cuando eres específico, te das cuenta de cuánto poder tienes. Recuerdas que estás a cargo de tu propio destino. La manera en que practicas la creación es mediante el acto de crear. Es un proceso evolucionario y tu entendimiento de ti mismo y de los principios creativos se desarrollará. No hay errores. Lo que regresa a ti simplemente es una respuesta que te ayuda a refinar tu entendimiento de lo que valoras en la vida.
- **Hacerla magnética:** Haz tu afirmación tan atractiva como sea posible. Si la afirmación despierta sentimientos profundos en ti, podrás aplicar todas tus energías para realizarla. Sé apasionado con lo que quieres. *La emoción es energía en acción o movimiento.*
- **Expresarla como si ya existiera:** La afirmación se manifestará dentro del tiempo que creas en tu mente. Si expresas la afirmación como algo que sucederá en el futuro, siempre estará en el futuro. Al decir “YO SOY” o “YO TENGO” la reconoces como una realidad presente. Necesitamos ver el futuro en nuestra mente como si ya existiera. No te preocupes por el momento que no sabes cómo vas a llegar de aquí allá.
- **Incluirte en ella:** Utiliza “yo”, “me”, tu nombre u otro método de permitirte identificarte personalmente con la afirmación.
- **Pedir cambios para ti, no para otros:** Lo principal que siempre podemos controlar es nuestra actitud y nuestro comportamiento. Si diriges tus afirmaciones para lograr cambios en ti, te sorprenderás hasta qué grado esto afecta tus relaciones con otras personas. La manera más efectiva y duradera para cambiar una situación es cambiarte a ti mismo. (Esto no excluye hablar y trabajar con la otra persona para resolver el problema.)
- **Evitar el auto-sabotaje:** La afirmación debe estar dentro de lo posible para que la aceptes en tu consciencia. Si hay demasiada diferencia de donde estás ahora, crearás resistencia en tu subconsciente.

Sin embargo, debe haber suficiente diferencia para que te emociones y quieras crearlo. Nuestras afirmaciones tienen que extender los límites de nuestro ser sin que vayan más allá de lo que nos parece posible.

Algunas personas han dicho: “No puedo hacer afirmaciones. Las percibo como mentiras porque lo que estoy diciendo es falso.” Aquí entra la fe.

Una definición de la fe es una esperanza de cosas que no se ven. Este es el valor de expresar las afirmaciones en el tiempo presente: en vez de fingirlo, lo manifestamos mediante la fe.

El cuerpo necesita un patrón que seguir. Al “ser” lo que estamos realizando primero; nuestros cuerpos harán lo que sea necesario para que tengamos lo que queremos. El Universo nos apoya cuando progresamos del ser al hacer al tener—y el **ser** sucede primero.

Algunas ideas para afirmaciones positivas:

“Ahora me amo y me apruebo.”

“Veo lo divino en cada situación ahora.”

“Tengo una abundancia de todas las cosas buenas ahora.”

“Todo lo que como se convierte en salud y belleza ahora.”

“Mis acciones sirven el bien más alto y más grande ahora.”

La mejor forma de llevar a cabo las afirmaciones es en un estado “alfa” relajado: un estado tranquilo y meditativo. Para meditar primero busca un lugar en tu vida donde ya estés experimentando este estado de meditación sin reconocerlo. Por ejemplo cuando estás soñando despierto o haciendo algún trabajo

repetitivo, como lavar los platos. Entonces relájate y visualiza las cosas como quieres que sean. Aclara en tu mente lo que quieres y crea una frase apropiada como los ejemplos anteriores.

Haz tu propia lista de afirmaciones que funcionan para ti. Mira las áreas de tu vida que quisieras sanar o características que quieres desarrollar. Exprésalas en una frase positiva en el tiempo presente, y luego enfócate en ellas cada día con fe.

Dos afirmaciones para mí:

La visualización

Una visualización es una imagen mental. Las afirmaciones y visualizaciones se usan juntas para crear los mejores resultados. Como en una película, las imágenes junto con la narración tienen el mayor impacto.

La visualización es un proceso de creatividad e imaginación y no una técnica óptica. Para visualizar tienes que pensar en una imagen que representa lo que quieres. Si quieres un carro, comienza pensando en cómo es ese carro. ¿Qué marca o modelo es? ¿Qué color? ¿Convertible o no? ¿Con transmisión manual o automática?

Si lo que deseas es más intangible, como por ejemplo más confianza, puedes construir una imagen despacio,

detalle por detalle. Puedes crear una imagen de ti mismo como una persona más segura de si misma. ¿Cómo se ve tu cara y tu cuerpo? ¿Cómo te mueves físicamente? Acabas de dibujar una imagen mental.

Hasta que puedas visualizar algo como posible, este algo no puede comenzar a manifestarse. Necesitas ver la posibilidad claramente para acercarte a ella.

Si puedes pensar en una imagen, eres capaz de manifestarla. Para tener el mayor poder para manifestar, tu visualización debería:

- **Evocar sentimiento:** tu imagen mental debería evocar sentimientos de entusiasmo para que quieras darle vida inmediatamente. Mientras más emociones despierte la imagen, más entusiasmo tendrás para hacerla realidad.
- **Usar una sola imagen:** crea una imagen mental sencilla que signifique algo para ti. Debería ser como una foto que captura un momento determinado.
- **Inclúyete en la imagen:** tú eres la estrella de tu vida. Imagínate a ti mismo disfrutando lo que hayas creado mentalmente. Permítete sentir la satisfacción de lo que has logrado.
- **Sé literal o metafórico:** Si estás trabajando para que algo se manifieste físicamente, podrías crear una imagen

mental literal. Si estás trabajando en una actitud, podrías crear una imagen mental metafórica.

El proceso que da energía

Una afirmación combinada con una visualización produce una forma de pensamiento. Realmente le da forma y definición al pensamiento. Ahora tiene posibilidad y necesita energía para crecer.

Para que esta forma de pensamiento pueda crecer, tienes que crear una expectativa. Creas lo que esperas crear. Nuestro mundo es la imagen de nuestras expectativas. Para manifestar tu pensamiento necesitas creer que se manifestará. Tienes que saber con certeza. La manera principal para nutrir tu afirmación y visualización es simplemente repitiendo y viéndola diariamente.

Cuando desarrolles este saber con certeza, empezarás a realizar los actos que te asistirán con la manifestación. Te has comprometido a una visión que crees que se manifestará, y entonces haces lo que sea necesario para que se haga realidad.

Las relaciones

Podemos redefinirnos a nosotros y a otros con nuestros pensamientos. Experimentamos todo en nuestro pensamiento. Todos nuestros

sentimientos nacen de nuestros pensamientos. Los sentimientos o emociones que generamos son las mejores conexiones con otros pensamientos o personas. La mayoría de nosotros nunca consideramos el gran poder que tenemos en nuestra habilidad de pensar. Todas nuestras relaciones están conectadas por pensamientos invisibles. Lo que piensas se expande, y tus pensamientos tienen su origen dentro de ti.

Nuestras relaciones reflejan cómo nos relacionamos con nosotros mismos. Lo que experimentas por dentro llega mediante los pensamientos. Si podemos mirar más allá de la lección que nosotros y otros estamos experimentando y vemos el ser espiritual perfecto por dentro, entonces podemos amar y perder la necesidad de dominar.

Se deseamos cambiar nuestros pensamientos y nuestras vidas, comenzamos sabiendo que ya hemos llegado, y el milagro sucederá.

Porque tantas personas basan su valor propio en las opiniones de otros, podemos ayudarles a cambiar sus vidas cuando las vemos y tratamos ya como seres divinos perfectos y completos.

Actividad “Mi historia”

Esta es una oportunidad para que explores tu pasado. Muchas de estas informaciones pueden ayudarte mientras explores tu actual calidad de vida. Mientras seas más abierto y honesto, más provecho sacarás de la actividad “mi historia”.

No te apures al realizar esta actividad. Relájate, cierra los ojos por unos minutos y regresa al pasado. Recuerda cómo te sentías acerca de eventos y personas importantes en tu vida.

Sugerencias

- *Permite que tu mente se relaje*
- *Piensa en tu pasado antes de escribir.*
- *Permítete sentir las emociones de aquella época.*
- *No te preocupes de la nitidez, ni de tu letra u ortografía.*
- *Deja que tus pensamientos y sentimientos fluyan en la página.*
- *Vuelve a leer cada sección de este diario antes de seguir.*

Mi niñez

Personas importantes _____

Eventos importantes _____

Sentimientos que tenía en la niñez _____

Pérdidas que sufrí en la niñez _____

Mis años de preadolescente

Personas importantes _____

Eventos importantes _____

Sentimientos que tenía en la preadolescencia _____

Pérdidas que sufrí en la preadolescencia

Mis años de adolescente

Personas importantes _____

Eventos importantes _____

Sentimientos que tenía en la adolescencia _____

Pérdidas que sufrí en la adolescencia

Cosas importantes acerca de la escuela y del colegio que no había mencionado

Cosas importantes acerca de mi vida en el hogar que no había mencionado

Mis años de adulto

Personas importantes _____

Eventos importantes _____

Sentimientos que tenía como adulto _

Pérdidas que sufrí como adulto _____

Esta es la manera en que mi vida como adulto ha fluído _____

Algunas otras cosas acerca de mi persona que no he mencionado _____

Reconoce tus méritos

Te mereces felicitaciones personales por haberte comprometido a construir un estilo de vida positivo.

Lo importante es aprovechar la oportunidad que tienes hoy. Ahora depende de ti si persigues lo que quieres.

Mantente abierto a las sugerencias que se te ofrecen. No te cierres definitivamente a las recomendaciones que a lo mejor fallaron en el pasado. Te encuentras en este momento de oportunidad por primera vez.

Completa estas frases con el primer pensamiento que se te ocurre.

Hoy creo...

Hoy siento...

Hoy voy a...

para que la energía negativa pueda escapar.

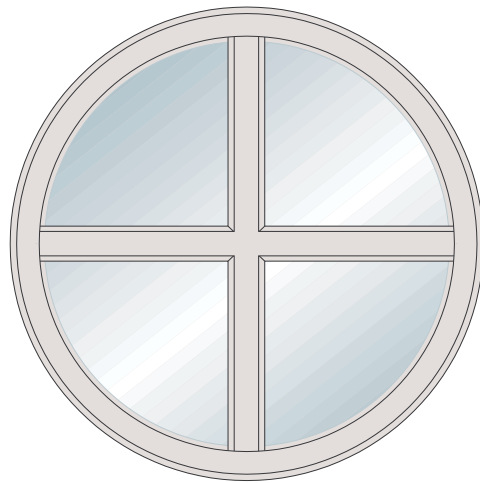
4. Prepara tu propia cinta de meditación o afirmación positiva. Escúchala cada noche antes de dormirte. Parpadea para grabarla en todas las células.

Actividades adicionales:

5. Mírate en el espejo y di afirmaciones positivas.

1. Escribe en un papel algo que desees crear en tu vida. Toma diez minutos al día para imaginarte qué harías con lo que has creado en un nivel espiritual, mental, emocional y físico.
2. Por un día, lleva un cuaderno pequeño y anótalo cada vez que dices las palabras “yo soy” o “pero”. Fíjate que tus expresiones de “yo soy” identifican quién eres. ¿Estás creando algo negativo o positivo con tus expresiones “yo soy”? Luego fíjate cómo niegas todo lo que dices cuando utilizas un “pero” al final o en la mitad de tu frase. Por ejemplo: “Ya lo habría hecho, pero no sabía cómo.” O “Tienes un vestido muy hermoso, pero te ves mejor en rojo.”
3. Respira hondo durante por lo menos dos minutos, fíjate que te sientes mucho mejor y que tu nivel de energía ha subido. Asegúrate que tienes una ventana abierta en la casa (especialmente en el dormitorio)

LA PERCEPCIÓN



La percepción

Hay una historia de un filósofo quien estaba en la puerta de una ciudad antigua y saludaba a los viajeros que entraban. Uno de ellos le preguntó: “¿Qué tipo de personas vive en tu ciudad?”

El filósofo contestó con otra pregunta: “¿Qué tipo de personas vivía en la ciudad de donde vienes?”

“Oh, eran personas muy malas,” contestó el viajero, “cruels, mentirosas y adoraban al diablo.”

“Este es el tipo de personas que vive en esta ciudad,” declaró el filósofo.

Otro viajero pasó y le hizo la misma pregunta, a la que el filósofo respondió: “¿Qué tipo de personas vivía en la ciudad de donde vienes?”

“Oh, eran personas muy buenas,” contestó el segundo viajero, “amables y honestas y amaban a Dios.”

Y el filósofo declaró: “Este es el tipo de personas que vive en esta ciudad.”

La percepción es, en pocas palabras, nuestra creencia basada en nuestra experiencia. Nuestra forma de ver el mundo de hoy se basa en cómo era nuestro mundo en el pasado y el significado que les damos a las experiencias se basa en esta percepción.

No hay percepciones correctas o incorrectas. ¡La percepción

simplemente es! Consiste en ilusión o realidad. La ilusión se define como cualquier cosa que es de naturaleza temporal, que fue producto del pensamiento del hombre y recibió una percepción. Cuando dos o más personas están de acuerdo acerca de esta ilusión, entonces llega a ser su realidad.

La percepción puede crear cualquier imagen que desea la mente. Es especialmente importante recordar esto en la manera de percibir a los demás.

Cuando juzgamos a alguien de forma negativa, realmente estamos juzgando estos aspectos en nosotros mismos. Es imposible ver algo en alguien más a menos que lo percibimos en nosotros mismos en algún nivel de experiencia. *“Lo que resistimos persiste.”*

Cuando recibimos instrucción sobre la percepción, nos damos cuenta que siempre hay otra manera de ver cierta situación. Cuando mejoramos nuestra percepción, podemos evitar juzgar a otros. *“El premio de la experiencia es la perspectiva, todo lo demás es información.”*

La percepción es un espejo no un hecho. Lo que miramos es el estado de nuestra mente, reflejado hacia afuera.

Solamente nuestros pensamientos y nuestras percepciones nos afectan.”

Cinco hombres ciegos

Había cinco hombres ciegos a quienes se les pidió su opinión de un elefante, basada en la percepción de su experiencia. Uno, después de tocar la cola del elefante, declaró que ciertamente un elefante era como una cuerda.

Es segundo protestó, porque había tocado el tronco y concluyó que el elefante sin duda era una serpiente.

El tercer hombre se tropezó con el colmillo del elefante y dijo concluyentemente que este animal era como una lanza.

El elefante movió sus orejas, y el cuarto hombre aseguró que el elefante era como un ventilador.

El quinto hombre abrazó la pierna del elefante y trató de alzarla. Se convenció que era como un árbol.

Cuando las circunstancias parecen estar en contra nuestra, es porque miramos los eventos con nuestros ojos naturales y no con los ojos de la fe. No somos capaces de distinguir entre el avance y el retiro. Hemos juzgado algunas de nuestras ventajas más grandes como fracasos, y algunos de nuestros retiramientos más profundos como éxitos. La insignificancia del momento presente, con sus fracasos aparentes, contiene las semillas del triunfo. Lo que parece ser puede estar en conflicto con lo que es. La enfermedad o el sufrimiento usualmente es un problema

de culpabilidad en la mente, y cambia nuestra percepción.

El número de percepciones de la verdad es igual al número de personas en el planeta. Ha habido guerras porque hemos olvidado que nuestra “verdad” no era la única verdad. Cada uno de los hombres ciegos en la historia sabía que tenía razón, y podría haber resultado un gran lío si cada uno hubiera decidido pelear por su versión de la verdad. La próxima vez que te encuentres en una situación similar, en vez de pelear, pregúntate si prefieres tener la razón o ser feliz.

(1) Para determinar si tus creencias son hechos o percepciones:

Haz una lista de seis cosas que crees acerca de ti mismo que para ti son verdaderas.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Haz una lista de seis cosas que crees acerca de las relaciones en tu vida.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Haz una lista de seis cosas que crees son verdaderas acerca del dinero.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____

Haz una lista de seis cosas que crees acerca del trabajo de tu vida.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____

Haz una lista de seis cosas que crees acerca de la salud y la sanación.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____

Haz una lista de seis cosas que crees acerca de tu futuro.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____

(2) Después de cada creencia, escribe si es tu verdad o si alguien más te lo ha sugerido como su verdad.

Somos los creadores de nuestro mundo. Podemos escoger el fundamento en el cual construimos nuestra vida. La verdad universal es evidente. Si te preguntas si lo que percibes es la verdad - medítalo en tu interior y pregúntate: “¿Esto reconoce y apoya el ser magnífico que soy?”

Tener fe es ejercer el principio de actuar como si lo que deseas ya fuera realidad. En otras palabras, llegamos a ser lo que actuamos. La actuación es una gran profesión y se les paga muy bien a aquellos que dominan este arte para nuestro entretenimiento. Considera por un momento que todos somos actores en nuestro escenario percibido. Constantemente actuamos de acuerdo a nuestra percepción de quiénes somos. Cuando nos percibimos como inadecuados, necios o indignos, tenemos la tendencia a “actuar como si” y modelamos estas cualidades, y últimamente llegamos a ser más y más inadecuados, necios e indignos. Como siempre somos completamente fieles a nuestra actuación, llegamos a ser lo que actuamos y así cumplimos con la percepción que tenemos de nosotros mismos. Por encima de esto, aun tenemos la fe para crear los guiones para otros actores en nuestro escenario. En otras palabras, percibimos cómo otros van a actuar para nosotros también.

Literalmente estamos creando nuestro propio mundo con nuestra percepción y fe. Es verdad que todo lo que la mente puede concebir y creer, lo logrará. Ahora pon a trabajar esta máquina poderosa de la fe para conscientemente crear lo que escojas.

La proyección hace la percepción

Lo que tenemos adentro es lo que proyectamos. Considera mirar tu mundo perceptual como un espejo de lo que está pasando dentro de ti. El miedo nos causa a ver el mundo como una amenaza y algo hostil, y el enojo y el ataque son sus expresiones. La alegría en el interior nos causa a ver el mundo como seguro, hermoso y útil para nosotros, y el entusiasmo, el asombro y la gratitud son sus expresiones.

Para poder efectuar un cambio, elige ver sólo lo bueno en ti, en otros y en el mundo. Esto requiere de práctica. Empieza hoy a amar.

Nunca permitas que el miedo, un malentendido o la falta de perdón bloqueen tu camino. La próxima vez que estés enojado con alguien, para por un momento, retírate a un lugar quieto y ve si no sientes también algo de culpabilidad o enojo hacia ti mismo. Y si es así, elige perdonarte y suelta la culpabilidad.

Aprende de ella y mándala lejos con gratitud por su servicio. Entonces ve si todavía te sientes enojado. Al soltar la culpabilidad te librarás para ver y disfrutar la verdad en vez de darte el derecho de lastimarte a ti y a otros.

A menudo luchamos contra la vida porque no percibimos nuestros mejores intereses. Muy rara vez podemos saber cómo una experiencia particular cabe dentro del plan entero para el bien en nuestra vida. Y a menudo hay una diferencia entre lo que pensamos que es bueno para nosotros y lo que realmente lo es.

Nos damos cuenta que solamente necesitamos dejar nuestra atadura a las personas o las cosas para que nuestra vida cambie. Podemos alejarnos físicamente de personas y cosas, pero si mantenemos una atadura mental, seguiremos atrayendo lecciones similares en otros lugares. Deberíamos considerar mantener estas ataduras solamente hasta que hayamos aprendido la lección y luego deshacernos de ellas.

Mientras estemos buscando cualquier otra cosa fuera de nuestra persona, nunca tendremos paz completa. La vida constantemente se te presenta como un espejo de lo que estás sintiendo y experimentando dentro de ti. Todas nuestras respuestas entonces tienen que venir desde nuestro interior. Sólo podemos sentirnos completos y

satisfechos mediante el ser real en nuestro interior.

Las circunstancias negativas no podrán sobrevivir si te niegas a sostenerlas con tu energía emocional. Aprende del espejo de la vida, incluyendo a personas y cosas, recupera tu propia luz desde adentro y date cuenta del ser tan poderoso que existe en ti.

Percepción y crítica

Hemos emprendido el viaje de nuestra vida. Es innecesario volver a usar y regenerar lecciones o pensamientos y percepciones viejos. Podemos crear nuevas herramientas que nos sirven mejor.

Si nos ponemos sobrenombres negativos, nuestra mente y nuestro cuerpo honrarán estas nociones. La señal saldrá por nuestro cuerpo para crear lo que hemos pensado y dicho. Si queremos que lo positivo se expanda en nuestra vida, debemos decirlo, pensarlo y actuarlo.

Podemos elegir mantener nuestro enfoque en lo que favorecemos o en lo que desfavorecemos. Es imposible enseñar mediante la crítica porque la crítica se enfoca en lo que no es o en las áreas que fallan. Solamente por amor, firmeza, aceptación y al ver lo bueno en los demás podemos ver lo bueno en nosotros mismos.

Considera por un momento que ya somos perfectos, exactamente como fuimos creados. No necesitamos hacer nada más para llegar a serlo. Lo que sí necesitamos, sin embargo, es llegar a ser consciente de nuestra perfección.

Este es un asunto de un cambio de percepción, o, en otras palabras, un cambio de paradigma para ver las cosas de una manera diferente a la que siempre hemos tenido.

Es divertido practicar y ver nuestra perfección. Cada vez que vencemos, soltamos y perdonamos, llegamos a ser más fuertes y mejoramos nuestra habilidad de imaginarnos como perfectos y alegres. Es nuestro derecho innato como humanos de ser llenos de alegría.

Si deseamos crecer y sanarnos, significa que habrá una transformación de nuestro ser en los cuatro niveles: físico, emocional, mental y espiritual. El primer paso consiste en elegir deshacernos de nuestro condicionamiento obsoleto.

El deseo es el primer ingrediente y el más importante para sanarnos. Las personas que realmente desean el crecimiento y la libertad del dolor, llegan a una sesión **RET** ansiosas de dejar ir su pasado. Hacen una prioridad de su crecimiento y su sanación. Lo que ponen de esfuerzo se magnifica en resultados.

Una vez que hemos experimentado el crecimiento, vamos a descubrir que no queremos y no podemos regresar.

Continuaremos el proceso de ampliar nuestras percepciones, y en algún momento percibimos más allá de los parámetros normales de nuestros sentidos.

La habilidad de filtrar la información que recibimos por nuestros sentidos a través de experiencias pasadas tal vez es la función más maravillosa de la mente.

Cuando recibimos información de nuestros sentidos, nuestra mente compara la imagen presente con un incidente parecido de nuestro pasado percibido, en lugar de recrear la imagen completa de nuevo. Simplemente compara y nota las diferencias. Las diferencias son mucho más fáciles y rápidas para procesar que creaciones completamente nuevas.

Cuando entras a un cuarto, recibes informaciones por medio de tus ojos que registran todo lo que ves en ese cuarto. Si la imagen del cuarto como tú lo ves se parece lo suficiente a muchos otros cuartos que has visto en el pasado, sientes que todo está bien o todo es normal. Si en una de las sillas hay una pelota roja, sin embargo, inmediatamente notarías la pelota.

Tu mente a lo mejor percibe que la pelota está fuera de lugar o es inconsistente porque no se compara con tus experiencias pasadas con otras sillas. Si un ratón atraviesa el piso, también lo

notarías en seguida, porque se mueve mientras todo lo demás está inmóvil.

Las imágenes que tu mente utiliza para hacer comparaciones son percepciones guardadas en la memoria. Si estas imágenes son memorias traumáticas, tienen prioridad sobre todas las otras porque estas memorias se asocian con la sobrevivencia. Están muy distorcionadas por el dolor, así que la filtración (las percepciones) se distorcionan también.

Podemos facilitar nuestro propio crecimiento grandemente si evitamos atarnos a nuestras percepciones defectuosas y si dejamos atrás el comportamiento adictivo basado en aquellas percepciones.

Cuando tranquilizamos la mente, podemos liberarnos de nuestros hábitos. Las personas a menudo perciben este proceso como difícil o imposible. Ha sido nuestra experiencia que es muy difícil permanecer en nuestros hábitos dolorosos una vez que nos hemos librado de nuestro condicionamiento, porque el amor positivo, entero, incondicional es nuestro estado espiritual natural.

Siete etapas desde la proyección a la integración

- 1. Buscamos y encontramos la persona perfecta para contener nuestra proyección.** Por ejemplo, si no afirmamos nuestro liderazgo o belleza, es posible que idealicemos a alguien con cualidades fuertes de líder o idolícemos a alguien que percibimos como una persona muy bella. Si tenemos dificultades en expresar nuestro enojo, a menudo también tenemos dificultades con alguien que sí expresa su ira. En esta etapa nunca vemos a las personas como lo que son; solamente vemos lo que queremos que sean para nosotros.
- 2. La proyección comienza a tambalear.** Empezamos a ver que nuestro ídolo puede ser algo diferente a lo que hemos proyectado; sin embargo, reajustamos la proyección con racionalizaciones y excusas, porque no queremos creer que la proyección es parte de nuestra propia naturaleza. Por ejemplo, el líder eficaz puede haber manejado una situación un poco mal, mas racionalizamos que todo el mundo a veces tiene un mal día o que las personas involucradas en realidad se merecían el tratamiento. Al hacer esto, la proyección que empezó a tambalear rápidamente regresa a su lugar.
- 3. La proyección se resbala totalmente.** A estas alturas no se puede racionalizar más. Estamos obligados a ver quién es la persona más allá de lo que habíamos proyectado. Nos sentimos desilusionados, enojados, culpamos y juzgamos a otros. Ahora tenemos que hacer una elección: podemos seguir con la cuarta etapa o podemos recoger la proyección y buscar a otra persona que la lleve en vez de afirmarla en nosotros. Muchas veces pasamos años en las etapas uno, dos y tres. Encontramos a personas diferentes que lleven la misma proyección de aquellas partes de nosotros mismos que no queremos reconocer y afirmar en nosotros. Por ejemplo, si nos cuesta aceptar nuestro propio enojo, lo podemos colocar fuera de nuestra persona y juzgarlo o evitarlo cuando vemos que otra persona lo expresa.
- 4. Reconocimiento.** Nos damos cuenta que era una proyección y reconocemos que es algo muy nuestro. Esta es la etapa de pesar: pesar por la parte perdida de nosotros mismos que ha estado ausente por tanto tiempo; y pesar al reconocer que no habíamos visto a la otra persona por lo que él o ella era, y ahora reconocemos el daño que podemos haber hecho sin querer en la etapa tres.

5. Compasión por e integración de la proyección.

En esta etapa tenemos compasión por nosotros mismos y por otros con problemas o asuntos parecidos. Llevamos la cualidad que antes proyectábamos en vez de continuar proyectándola fuera de nosotros. Entramos en un estado de responsabilidad y comenzamos a ejercer poder sobre las cualidades y características que antes proyectábamos.

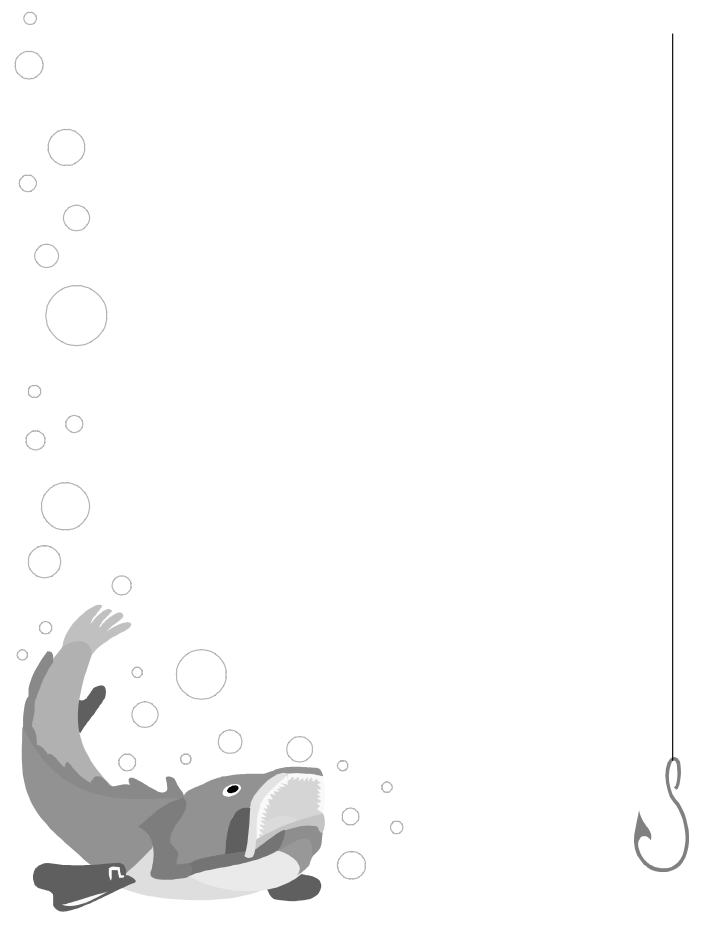
6. Gratitud por la integración.

Empezamos a reconocer en esta etapa que todo lo que percibimos en otros es lo que proyectamos desde nuestro interior. Entonces sentimos gratitud por el regreso de nuestro propio poder; el poder de escribir nuestro propio guión; el poder de cambiar nuestro guión; el poder de nuestra creatividad innata. Aceptamos y sentimos gratitud por el espejo que es la vida para nosotros.

7. Celebración de unidad.

En esta etapa llevamos la gratitud un paso más allá y celebramos la unidad de la integración que gozamos con toda nuestra proyección. Reconocemos las proyecciones como las ilusiones que son y celebramos la belleza de nuestras propias creaciones. Exaltamos toda vida, porque ahora es reconocida como el espejo de la expresión del amor de Dios que somos nosotros.

ELECCIÓN Y RESPONSABILIDAD



Elección y responsabilidad

Al aprender a entender el principio de elección y responsabilidad es importante recordar que este principio es universal. Tenemos la habilidad de escoger en todos los niveles de aprendizaje. A veces no nos damos cuenta que podemos elegir o que hay alternativas disponibles. A veces nos involucramos tanto en los resultados de nuestras elecciones que nos olvidamos del poder que tenemos para elegir de nuevo y producir un resultado nuevo. Mientras no reconocemos la responsabilidad que tenemos por nuestras elecciones y los resultados que nos dan, limitamos nuestro poder para cambiar las cosas en nuestras vidas que deseamos cambiar. En otras palabras, nos limitamos a nosotros mismos con nuestras elecciones limitadoras y nuestro conocimiento limitado.

Hablemos acerca de la responsabilidad como se relaciona con las elecciones. El ser responsable literalmente significa tener la “habilidad de responder” a nuestra elección. Ocasionalmente la responsabilidad se percibe como culpa o culpabilidad. Piensa por un momento en cómo pierdes la habilidad de responder cuando te sientes lleno de culpabilidad o culpa. Algunos han dicho que la responsabilidad significa que sigues un curso de acción que ellos aprueban. La responsabilidad verdadera es actuar apropiadamente para ti en consecuencia a tu elección.

La responsabilidad es la habilidad de hacer balance o “cerrar los libros”. Es la habilidad de poner en balance la elección con su consecuencia. En otras palabras, nosotros hacemos la elección y el universo hace el balance al darnos una consecuencia o un resultado. La naturaleza de veras es nuestra mejor amiga, porque constantemente nos mantiene al tanto de nuestras elecciones al darnos los resultados sensorios que expresan aun nuestros pensamientos más profundos. La vida es una sucesión constante y eterna de pensamientos, imágenes, acciones, resultados. Nosotros elegimos y el universo nos da la experiencia. Por ejemplo, si decides sentirte triste, el universo honra esta elección y te da una situación en la que te puedes sentir triste. Si eliges sentirte alegre, el universo te honra y te da situaciones que te brindan este sentimiento. ¡Qué regalo más lindo!

Es la manera en que el mundo natural obedece a nuestros pensamientos y sentimientos. Esto nos ayuda a entender por qué la co-dependencia puede debilitar nuestras relaciones. Cuando tratamos de salvar a otras personas de las consecuencias naturales de sus acciones, intentamos reemplazar el universo y su sabiduría infinita con nuestro entendimiento limitado. Tratamos de quitarles la responsabilidad, y por lo tanto, la arena

donde deben aprender y crecer. Esto resulta en un ciclo de creación y reacción para nosotros que se vuelve a repetir una y otra vez, hasta que la lección se aprende y el ciclo se completa.

Nuestra elección es la causa, el pensamiento, el principio del ciclo, el alfa. La responsabilidad es la respuesta del universo a nuestro ciclo, el tener, el resultado, el omega. El ciclo regresa a otra elección, y el universo es responsable de darnos aún otro resultado.

*Este es el balance eterno de la vida,
la ley antigua de las Dos Vías.*

La formación de patrones

Para realmente poder elegir debemos estar tan despiertos como podamos en cuanto a nuestra forma de crear lo que hacemos en nuestra vida. Realmente somos extraordinarios. Consideremos nuestra mente por ejemplo. Cuando cruzamos la calle, ¿tenemos que concentrarnos en cada paso? ¿Tenemos que pensar en cómo mascar un chicle? ¿Tenemos que esforzarnos para digerir una pizza? ¿Tenemos que concentrarnos para seguir respirando? No.

Hacemos estas cosas con nuestra mente subconsciente. Nuestra mente subconsciente es responsable de una gran parte de los resultados que recibimos en la vida.

Cuando vemos que una historia se repite en nuestra vida, nuestra mente subconsciente es responsable. Muchos de nosotros tenemos patrones limitadores que recurren y vuelven a surgir siempre.

¿Conoces a alguien que siempre llega tarde? Fijas la hora para las 7:00 am, y con seguridad llegan a las 7:15. Siempre hay muchas razones: "Sólo pude encontrar un zapato", "El perrito estaba enfermo", o "no encontré las llaves".

Esta persona pensaba que el mundo le estaba haciendo sabotage. No estaba tratando de llegar tarde conscientemente, pero en su subconsciente tenía un programa que le decía: "Siempre andas atrasado" y este programa guiaba su vida.

Hay muchos tipos de patrones en nuestras vidas:

Patrones de drama: La vida es un drama largo. Siempre hay alguna crisis. Cuando todo parece andar bien, una pequeña voz subconsciente dice: "Oye, ¡esto no puede estar bien!" y pronto otro drama surge. La persona pierde el trabajo, necesita otra operación, es sostenida...y todo vuelve a lo normal.

Patrones de accidentes: Algunas personas viven cayéndose de la escalera, de la bicicleta, de un árbol, o tienen muchos accidentes automovilísticos.

Patrones de enfermedad: Algunas personas se enferman dos veces al año. Otras personas se enferman cada vez que tienen una gran oportunidad. Y algunas se enferman cada lunes en la mañana.

Patrones de desorden: Estas personas no lo hacen conscientemente, pero todo está en desorden, y si lo arreglas, en veinte minutos otra vez todo está en desorden.

Patrón de víctima: “La gente es mala; “la vida es horrible; “¿Por qué el mundo me lo hace a mí?” Patrón. ¡Este realmente no es divertido!

Patrón de carencia: Solamente hay suficiente para sobrevivir. No importa cuánto dinero entra, siempre terminamos sin nada.

Y luego hay todos estos patrones que tienen que ver con la pérdida, el abandono, el rechazo, de que no eres suficientemente bueno, etcétera.

EJERCICIOS

Identifica 3 patrones limitadores que has notado en tu vida:

¿Cuáles son las creencias en el fondo de tu ser que siguen creando estos patrones?

¿Cuáles son algunas cosas que puedes hacer para contrarrestar los resultados de estos patrones?

Empezamos a formar patrones desde el momento de nuestro nacimiento. Por eso persisten y son tan tenaces. Examinemos por ejemplo los patrones con la comida. Cuando éramos bebés, llorábamos por muchas razones diferentes; teníamos sed, calor, frío, nos sentíamos solos, frustrados, queríamos un abrazo, estábamos ejercitando los pulmones, estábamos mojados, queríamos un juguete, atención, etc. Cuando llorábamos, en muchas, muchas ocasiones, se nos daba de comer. Entonces se formaba la asociación de que la solución a todos los problemas era meternos algo a la boca. Entonces si fumas, tomas o comes demás, no tienes que buscar muy lejos para ver de dónde viene tu programación.

Por razones similares, muchas de nuestras otras características son los resultados de experiencias de la

temprana niñez. En los años tempranos tenemos la mente abierta y la cabeza vacía: absorbemos información como una esponja. Como nuestra primer relación es con nuestros padres, su influencia en nuestra vida y nuestras relaciones más adelante es muy grande. En parte conscientemente pero en la mayoría de los casos subconscientemente creamos patrones en nuestra vida que reflejan la experiencia que tuvimos con nuestros padres. Por ejemplo:

- Establecemos relaciones con personas que se parecen a nuestros padres. Nos encontramos trabajando para jefes o establecemos amistades con personas que se parecen a nuestra madre o nuestro padre.
- Establecemos relaciones con otras personas que reflejan las relaciones de nuestros padres con otros. Si nuestros padres eran amorosos y tiernos, nosotros tenemos la misma tendencia. Si ellos abusan a las personas, inicialmente también lo reflejamos.
- Atraemos parejas que se parecen a nuestra madre o nuestro padre. Y esto lo podemos hacer no una o dos veces, sino repetidamente. Esto resulta porque formamos una imagen subconsciente desde una temprana edad que dice por ejemplo, “un hombre verdadero es alto y de tez oscura y guarda silencio” (como mi papá) o “una mujer debe ser bajita y educada” (como mi mamá).

Entonces aunque no pensemos así en un nivel consciente, vamos a buscar la pareja que corresponde a esta idea.

La cualidad de nuestras relaciones con nuestros padres también forma un patrón. Si nos hemos sentido culpables como niños o hemos experimentado desaprobación, seguiremos atrayendo y asociándonos con personas que nos tratan como personas “malas”. En cambio si hemos recibido amor y aprobación como niños, entonces nos sentimos atraídos por personas que nos tratan con respeto. En breve, atraemos lo que esperamos y el mundo nos trata como nosotros creemos que nos lo merecemos.

Nunca estamos atascados con patrones. Los viejos patrones negativos pueden ser resistentes pero no son invencibles. Siempre piensa de manera positiva en ti mismo y en tu condición. La disciplina mental en esta área tal vez no es fácil, pero las recompensas son grandes. Siempre habla bien de ti mismo y consistentemente visualiza tu vida como tú la quieres. Crearás nuevos patrones de felicidad.

Escucha cintas motivadoras y lee libros sobre el éxito. Utiliza las afirmaciones, programas de cintas subliminales y pasa tiempo con personas de las cuales puedes aprender. Puedes volver a escribir tus patrones para llegar a ser lo que tú quieres.

Adicionalmente, usa la tecnología Rapid Eye para sistemáticamente deshacerte de las cosas de tu vida que te amarran y consolidar los patrones que te ayudan a progresar.

Cómo encontrar la paz

Uno de los temores que algunas personas tienen acerca de la elección es que podrían hacer una elección equivocada. Una vez que hacemos una elección, las consecuencias empiezan y creemos que estamos atascados. Siempre hay consecuencias que resultan de una elección. Si no nos gusta el resultado de una elección, simplemente podemos perdonarnos y elegir de nuevo, y así tener un nuevo resultado.

El estar consciente de nuestras elecciones nos puede ayudar a enfocarnos en lo que queremos en la vida. Si llegamos a ser conscientes de lo que realmente queremos, creamos un lugar para más elecciones que son compatibles con nuestro enfoque. Por eso es vital utilizar nuestra elección, nuestro albedrío, para crear un propósito iluminado para nuestra vida. *“Nadie más que yo puede hacer que yo o el mundo sea honesto.”*

Elige la luz y la iluminación; esto es una alegría más allá de tus sueños más audaces. Elige sentirte amado, capaz y abundante. Empieza hoy con “yo soy lo que creo que soy.” No es necesario buscar la verdad porque ya la tenemos

dentro de nosotros. Solamente es necesario llegar a ser consciente de las creencias falsas. *“Cuando experimento la lucha en el mundo, he negado la responsabilidad de mi propia creación.”*

A veces deshacernos de lo falso significa buscar ayuda, como el proceso de la tecnología Rapid Eye. A lo mejor necesitas entrenamiento espiritual o técnico. Otros tal vez pasen por pruebas que ellos mismos iniciaron y desafían los puntos más débiles de su personalidad. Mediante nuestra elección creamos, en cierto nivel, nuestros propios desafíos para asistimos a llegar al siguiente nivel de desarrollo. Considera elegir ahora con integridad, honestidad y amor. Dite la verdad a ti mismo, así como la ves, tan rápido como puedas.

Elección y decisión:

La palabra decidir viene de la raíz en latín “cortar, separar, juzgar.” De acuerdo al diccionario significa terminar, llevar al fin. La palabra defender significa “rechazar o evitar, prohibir o inhibir, resistir, tratar de justificar.”

Es un rasgo humano interesante que tenemos la tendencia de primero decidir y luego defender. Primero juzgamos y después defendemos nuestra posición con justificaciones. Al tomar una decisión, nos encaminamos hacia un fin. Defendemos o justificamos nuestra

posición y nos solidificamos en la decisión tomada. Reclutamos una armada de partidarios que nos apoyen. Podemos reconocer aquellas ocasiones en que hemos tomado una decisión cuando nos damos cuenta que nos es necesario defendernos o rodearnos con una armada de partidarios. Solamente necesitamos defendernos contra lo que percibimos como peligroso, por lo tanto, podemos decir que la defensa nace del miedo: Nos defendemos porque tenemos miedo.

¿Qué sucedería si miráramos nuestra condición desde una posición libre de temor? ¿Sentiríamos la necesidad de defendernos entonces? ¿O sentiríamos el deseo de sencillamente observar y crecer? Muchos de nosotros pasamos el tiempo reaccionando y defendiéndonos contra temores percibidos. Decidimos, luego defendemos: juzgamos y luego reaccionamos. Entonces llegamos a ser la víctima de nuestra propia decisión y defensa, y entregamos nuestro poder a esa decisión y defendemos nuestra pérdida justificándonos.

Esto nos lleva al concepto de la elección y el cometido. El elegir implica que hay opciones de las que podemos escoger. Junto con la elección hay poder. Con la decisión hay defensa. Comprometerse significa “confiarse al cuidado de otro, hacer, dar en confianza.” De estas definiciones podemos concluir que el cometido tiene que ver con la confianza,

mientras la defensa se relaciona con el temor. Cuando escogemos, tenemos la opción de elegir de nuevo. Cuando decidimos, nos limitamos a una opción excluyendo todas las demás.

Decidir y defender es solidificar, separar y morir:

Decidir, v.i.;

1. juzgar.
2. resolverse a; formar una opinión definida; llegar a una conclusión.

de-, [de origen latín: un prefijo que implica separación, cesación, intensificación o contracción; también, del francés “d+”, del latín “de” o del francés antiguo “des-”, del latín “dis-”, “dis-”.] un prefijo que significa: (a) para separar de, como por ejemplo en depilar deportar; (b) hacia abajo, como en deprimir, declinar; (c) entera, completamente, como en difunto; (d) deshacer, revertir la acción de, como en descongelar.

-cidir, [del francés o latín; fr. -cide; l. -cida, de *cadere*, cortar o talar, herir mortalmente, matar.] un sufijo que significa asesino o asesinar, como en homicidio.

Elegir, v.t.; eligió, pt.; elegido, pp.; eligiendo, ppr. [Inglés medieval: *cheosen*, *chesen*; anglosajón: *ceosan*, *elegir*.]

1. escoger por preferencia de todo lo disponible; seleccionar; como por ejemplo, elegir una esposa.
2. preferir; decidir; creer hacer bien en (con un objeto infinitivo.)
3. desear; querer. [Coloq.]

Traducción libre del Diccionario Webster's New Twentieth Century Dictionary Unabridged (segunda edición), Collins World, 1978.

Elegir y comprometerse es seleccionar con poder y confiar en que la vida cumpla. Con la tecnología **Rapid Eye** tienes la oportunidad de soltar los patrones de pensamiento congelados que fueron creados por la decisión y la defensa. Esto permite, en el momento presente, un nuevo punto de poder por medio de la elección y la responsabilidad. *“A cualquier cosa que escogamos le damos atención. La atención, como la gravedad, mantiene las cosas en su lugar atrayéndolas a su origen. El carácter de lo que se atrae no tiene importancia ni para la atención ni la gravedad.”*

Si examinamos las palabras escoger y decidir en el sentido bíblico, encontramos que la palabra decidir no aparece en la Biblia, mientras la palabra decisión solamente aparece una vez (Joel 3:14,15 [hablando del valle de la decisión donde “*el sol y la luna se oscurecerán, y las estrellas retraerán su resplandor*”]).

La palabra elegir aparece más de 50 veces. (*Vease Deuteronomio 12:10-12*).

Date cuenta que con la elección hay regocijo, mientras con la decisión hay depresión. Es la diferencia entre vida y muerte, literalmente. Lo que eliges se puede elegir de nuevo, porque hay otras opciones. Piensa en cómo eliges. ¿Eliges una de las alternativas disponibles por preferencia y quedas abierto a nuevas alternativas, o decides por la única manera porque es “correcta”? Considera las posibilidades.

Si no somos felices es porque la vida no es como la queremos. La vida no concuerda con nuestras expectativas de como “debería” ser, y por eso no somos felices.

Entonces decimos “seré feliz cuando . . .” Bueno, la vida NO es perfecta. La vida se trata de estar alegres, frustrados, a veces logramos lo deseado y a veces no. Mientras decimos “seré feliz cuando . . .”, nos estamos engañando.

La felicidad es una elección. Muchas personas viven la vida como si algún día llegarán a la “felicidad” como se llega a la parada de un bus. Piensan que algún día todo se arreglará y finalmente serán felices.

No siempre es fácil ser feliz. Puede ser uno de nuestros más grandes desafíos que enfrentamos y a veces puede exigirnos toda la determinación,

persistencia y autodisciplina que tenemos. La madurez significa aceptar la responsabilidad de nuestra propia felicidad y elegir concentrarnos en lo que tenemos en vez de lo que no tenemos.

¿Con qué frecuencia, sin embargo, hacemos lo contrario? ¿Con qué frecuencia ignoramos los cumplidos que se nos hacen y en cambio recordamos palabras poco amables por muchas semanas? Si permites que una experiencia negativa o un mal comentario ocupe tu mente, sufrirás las consecuencias. Recuerda, tú estás en control de tu propia mente.

La mayoría de las personas recuerdan los cumplidos por unos minutos y los insultos por años. Se convierten en basureros y cargan la basura que se les ha tirado veinte años atrás. Cindy podría decir: "Todavía recuerdo cómo me dijo que yo era gorda y estúpida en el 1963." Cualquier cumplido que Cindy haya recibido aun ayer probablemente lo olvidará, pero aún carga la basura del 1963.

DESAFIOS

Cada vez que dudamos nuestra habilidad de lograr algo, vale la pena considerar los obstáculos que otros han sobrellevado. Por ejemplo, Demóstenes, el excelente orador griego, era tan torpe en el habla que apenas podía hablar. Practicaba con la boca llena de piedritas, pensando que al lograr esto, podría hablar en público. Llegó a

ser uno de los oradores más reconocidos de todos los tiempos.

Napoleón sobrellevó su impedimento, su estatura tan baja, y guió sus armadas a través de Europa a la victoria.

Helen Keller no permitió que su ceguera y sordera le impidieran vivir su vida ayudando a aquellos menos afortunados que ella.

Abraham Lincoln fracasó en los negocios a los 22 años de edad, perdió una carrera legislativa a los 23, fracasó en otro negocio a los 25, su pareja se murió cuando él tenía 26 años, sufrió un ataque nervioso a los 27, perdió las elecciones para el congreso a los 34, 37 y 39 años, perdió la elección para el senado a los 46, no resultaron sus esfuerzos para llegar a ser vicepresidente de los EE/UU a los 47, y perdió otra elección para el senado a los 49.

A los 52 años de edad, fue elegido presidente de los EE/UU y ahora lo recordamos como uno de los grandes líderes en la historia mundial.

Anwar Sadat comenzó la vida como niño campesino.

Menachim Begin era un niño de la calle en un ghetto polaco.

Winston Churchill era un estudiante pobre con un impedimento al hablar. Además de ganar un premio Nobel, llegó a ser uno de los oradores más inspiradores de nuestros tiempos.

A Thomas Edison lo echaron de la escuela.

A Julio Iglesias lo echaron del coro de su colegio. Pero a pesar de esto, llegó a ser uno de los artistas que han vendido más discos en la historia del mundo.

La lista sigue y sigue. Seguramente la moral es:”NO IMPORTA DONDE EMPIECES, SINO DONDE ELIGES TERMINAR.” Los obstáculos son una bendición si escogemos verlos como tales y los utilizamos como incentivo para mejorar.

“Las cosas no cambian, nosotros cambiamos.” - Henry David Thoreau

Actividades adicionales

(1) Se pueden llevar a cabo con o sin su terapeuta **RET**.

A. Identifica una situación que quisieras cambiar.

B. Identifica la creencia subyacente que creó la situación.

C.¿Qué evidencia tienes que tu creencia es _____ verdadera?

D. ¿Cómo verían otros tu creencia o situación?

E. ¿Qué prueba tienen de que tu creencia es la verdad?

(2) Para volver a poner en balance un asunto, identifica el asunto, imagínate que lo puedes sacar de tu cabeza y ponerlo en tu mano. En la otra mano imagina lo que preferirías tener, lo opuesto. Ahora imagínate que a ambas energías las llamas “simplemente es” y permite que la energía se mueva de una mano a la otra como si fuera un “slinky”. La energía es energía hasta que le pongas una percepción y eliges de nuevo.

(3) Visualización: “Cierra tus ojos e imagina una columna de luz frente a ti, permite que la luz entre en tu cuerpo, siente que la luz fluye de arriba para abajo a lo largo de tu columna vertebral.”

“Ahora imagina que la luz se expande hasta llenar todo tu cuerpo.”

“Siente que la luz sale de cada poro de tu cuerpo y se expande en el espacio que ocupas, luego imagina que la luz se sigue expandiendo y llena toda la ciudad.”

“Permite que la luz se propague y atraiga otras luces de la misma frecuencia hasta que llene todo el estado y se expanda hasta que el planeta entero esté lleno de luz.”

“Ahora distribuye esta luz por todo el universo y los universos más allá del nuestro. Porque todo tiene que volver a su fuente, siente que la luz regresa a ti en gran abundancia.”

“Haz que tu luz se extienda en todas las direcciones. Incluye a todos y todo.”

“Ahora con intención, imagina que dondequiera que vayas andas en esta luz. Esta energía de amor te precede para preparar el camino.”

“Abre tus ojos, junta los dedos y pulgares de ambas manos y presiona firmemente por 30 segundos para conectarte con la tierra.”

Dibuja un círculo imaginario en el suelo y construye un holograma de declaraciones positivas con “yo soy” acerca de lo que deseas para ti. Cuando tengas todos tus declaraciones “yo soy” en el círculo con pasión y emoción, físicamente entra al círculo y cúbrete con él. Aspíralo y mándalo al universo para que empiece a crear para ti.

Para traer esto a esta dimensión:

COMO AMARTE A TI MISMO

- (1) **PARA TODA CRITICA.** La crítica nunca cambia nada. Niégate a criticarte a ti mismo. Acéptate tal como eres. Todo el mundo cambia. Cuando te criticas, tus cambios son negativos. Cuando te apruebas, tus cambios son positivos.
- (2) **EN VEZ DE ASUSTARTE A TI MISMO, AMATE.** Deja de terrorizarte con tus pensamientos. Es una manera muy desagradable de vivir. Busca una imagen mental que te de placer e inmediatamente cambia tu pensamiento asustadizo en un pensamiento agradable.
- (3) **SE TIERNO, AMABLE Y PACIENTE.** Sé tierno contigo mismo. Sé amable contigo mismo. Sé paciente contigo mismo mientras estás aprendiendo nuevas formas de pensar. Trátate como tratarías a alguien a quien realmente amas.
- (4) **SE AMABLE CON TU MENTE.** El odio de ti mismo solamente es odiar tus propios pensamientos. No te odies por tener los pensamientos. Tiernamente cambia tus pensamientos.
- (5) **ALABATE A TI MISMO.** La crítica echa abajo el espíritu interno. La alabanza lo eleva. Alábate lo más que puedas. Dite a ti mismo lo bien que haces aún las cosas pequeñas.
- (6) **APOYATE A TI MISMO.** Busca maneras de apoyarte. Acércate a tus amigos y permíteles ayudarte. Es una fortaleza pedir ayuda cuando la necesitas.
- (7) **SE AMOROSO CON TUS PATRONES NEGATIVOS.** Reconoce que los creaste para llenar una necesidad. Ahora estás encontrando maneras nuevas y positivas para llenar estas necesidades. Entonces amorosamente suelta los viejos patrones negativos.
- (8) **CUIDA TU CUERPO.** Aprende acerca de la nutrición. ¿Qué tipo de alimento necesita tu cuerpo para tener energía y vitalidad óptimas? Aprende acerca del ejercicio. ¿Qué tipo de ejercicio podrías disfrutar? Cuida y reverencia el templo en el que vives.
- (9) **TRABAJO CON EL ESPEJO.** Mírate a los ojos a menudo. Expresa este sentimiento creciente de amor hacia ti mismo. Perdónate mientras te miras en el espejo. Habla con tus padres mientras te miras en el espejo. Perdónales a ellos también. Por lo menos una vez al día di: “Te amo, realmente te amo.”
- (10) **AMATE A TI MISMO... HAZLO AHORA.** No esperes hasta que estés mejor, o bajes de peso, u obtengas el nuevo empleo o la nueva relación. Empieza ahora - y haz lo mejor que puedas.

CAUSA Y EFECTO



Causa y efecto

“El éxito simplemente es un asunto de buena suerte. ¡Pregunta a cualquier fracasado!” –Earl Wilson

Newton descubrió la ley de causa y efecto: en otras palabras, por cada acción que existe hay una reacción igual y opuesta. Solamente recibimos si ofrecemos algo primero. Si plantamos tomates, no cosecharemos cardos. Es importante recordar que este principio afecta todo lo que hacemos y cada experiencia que tenemos.

No podemos vencer la ley. Nuestra salud física, nuestra salud mental, el éxito en nuestros negocios y nuestras relaciones personales se gobiernan por la misma ecuación que requiere que “paguemos de antemano”. Lo fascinante de la ley es que nunca sabemos exactamente cuándo llegará la recompensa; cuándo recibiremos los intereses de nuestro tiempo y esfuerzo. Pero la recompensa siempre llega y la incertidumbre de la hora de su llegada solamente hace que la vida sea más emocionante.

Adicionalmente, lo que tenemos en el presente es el resultado de lo que hemos sembrado hasta ahora. Si ahora disfrutamos de amistades y relaciones cariñosas, es porque hemos preparado el terreno y sembrado la semilla. Si nuestro negocio está floreciendo, es

porque hemos hecho el esfuerzo para lograr los resultados.

Si hablamos de otros, se hablará de nosotros. Si hablamos bien de otros, ellos hablarán bien de nosotros. Si engañamos a la gente, se nos engañará a nosotros. Si nos regocijamos del éxito de otros, es más probable que tendremos éxito también. Si mentimos, se nos dirán mentiras. Si criticamos, seremos criticados. Si amamos, recibiremos amor también.

Históricamente podemos ver que la Regla de Oro se ha expresado en muchas formas diferente y el principio es constante- “otros te tratarán como tú los has tratado. Recibirás lo que has dado.”

En una tumba egipcia del año 1600 A. C. están escritas las “palabras”: “Buscaba para otros el bien que deseaba para si mismo.”

Confucio dijo:”Lo que no quieres que te hagan, no se lo hagas a los demás.”

Aristóteles dijo: “Deberíamos comportarnos ante el mundo así como queremos que el mundo se comporte con nosotros.”

En la Biblia leemos:”Y como queréis que hagan los hombres con vosotros, así también haced vosotros con ellos.”

Estos principios se aplican a nuestras relaciones y se aplican igualmente a lo que cosechamos en las otras dimensiones de la vida. Algunos observarán a aquellos que sobresalen y dirán: “¡Quisiera tener su talento!” o “¡Quisiera tener su suerte”, y nunca se fijan en los meses y años de esfuerzo que han llevado al éxito de esa persona. ¡Cuántas veces leemos acerca del “éxito de un día para otro” en el mundo del espectáculo y luego nos enteramos que la nueva estrella realmente ha trabajado por quince años!

Lo maravilloso acerca de la naturaleza es que nos devuelve mucho más de lo que hemos dado. ¡Cuando siembras una semilla de calabaza, no recibes solamente una semilla! Si fuera así, ¿por qué esforzarse? La naturaleza es muy generosa. Planta unas pocas semillas y puedes terminar con un camión lleno de calabazas. Otra vez, este principio funciona con todo lo que hacemos, pero ¡primero tenemos que salir al campo y trabajar la tierra!

“Cuesta tanto ser un ser humano completo que hay muy pocos que tienen el amor y el valor para pagar el precio. Uno tiene que abandonar del todo la búsqueda de la seguridad y abrazar el riesgo de vivir con ambos brazos. Uno tiene que abrazar la vida como un amante”.

—Morris West

El principio de causa y efecto se conoce en muchas culturas y por muchos nombres diferentes. Se llama Karma, la ley de la cosecha, o “Todo lo que el hombre sembrare, eso también segará”. El concepto es el mismo, no importa el nombre. Es causa y efecto. *“Lo que emites - regresa a ti multiplicado.”* *“Dad, y se os dará.”*

EL CICLO DEL PENSAMIENTO

Considera el ciclo de la creación que recorre cada pensamiento cuando pasa por las etapas de desarrollo mental, emocional y físico.

El cuerpo espiritual contiene el poder que crea nuestra existencia y todas las cosas que en ella percibimos. Es un poco como la electricidad: no la percibimos hasta que notamos su efecto. Llamamos estas observaciones “milagros” porque no sabemos detectar lo normales que son. El cuerpo espiritual es la fuente de todo poder y fuerza creativa o de la fuerza vital que experimentamos en esta dimensión.

Nuestro cuerpo mental es el cuerpo que dirige. Es la tarea de la capacidad mental hacer elecciones. Es la sede de nuestro ego y como tal tiene la capacidad de verse como la fuente del poder, de la fuerza creativa. A diferencia del cuerpo espiritual, el cual disfruta todas las experiencias, el cuerpo mental se ocupa del nivel de nuestra seguridad física y emocional. El cuerpo mental piensa que es su responsabilidad protegernos y defendernos de ataques

potenciales. Sin embargo, la función verdadera del cuerpo mental es dirigir la energía.

El cuerpo emocional lleva a cabo el trabajo necesario de enfocar nuestra energía dirigida a la dimensión física. Cómo nos sentimos acerca de nuestra elección determinará en gran parte la forma en que se manifestará. Muchos de nosotros encontramos la vida confusa y revuelta, porque somos incapaces de enfocar nuestras emociones a causa de los traumas de nuestro pasado y nuestras creencias limitadoras. Una manera de refrescar nuestro cuerpo emocional para que recobre su poder de enfocarse es por medio de la tecnología **RET**.

Nuestro cuerpo físico es, en una sola palabra, obediente. Toda la dimensión física se ha diseñado para obedecer nuestros deseos. Cuando el cuerpo muere, cuando el cuerpo espiritual, el cuerpo mental y el cuerpo emocional lo dejan, nos damos cuenta de la debilidad del cuerpo físico.

Nuestro espíritu le da poder; nuestro cuerpo mental dirige esta energía; nuestro cuerpo emocional enfoca nuestra energía en esta dimensión y luego se produce un efecto. Este es el camino de causa y efecto. Nosotros somos la causa y también el efecto. Literalmente somos el Alfa y el Omega, el principio y el fin, lo primero y lo último.

Somos infinitamente poderosos en el estado espiritual. Cuando nuestro cuerpo mental y nuestro cuerpo emocional son alineados mediante el conocimiento, encontramos profunda creación y paz. Traeremos gran poder a nuestra vida tan sólo al llegar a saber que nuestros otros cuerpos existen. Nuestro conocimiento de las opciones de las que podemos escoger parece aumentar. Ya que el crecimiento es nuestro estado natural, cualquier cosa que escojamos experimentar en nuestro cuerpo mental y emocional, aparecerá abundantemente en la dimensión física.

La energía que dirigimos y sentimos regresará a nosotros multiplicada. Esta es la acción de elección y responsabilidad. Es el proceso de nuestro universo para proveernos con mucha oportunidad para despertar a lo que realmente somos: el creador y la creación. Las creaciones tienden a volver a su creador multiplicadas. Piensa en lo que esto puede significar para ti.

“La experiencia no es lo que le sucede a una persona; es lo que una persona hace con lo que le sucede.” - Aldous Huxley

Al principio puede ser difícil vivir en plena conciencia de este principio. Piensa que la dificultad es una percepción, una elección en el pensamiento, y se puede cambiar. Cuando cambias tu percepción, disfrutas el poner en práctica este

principio, y tal vez te sientas más iluminado, más pacífico. El entender que eres el creador de tu propio universo puede tener consecuencias profundas en tus relaciones y en tu crecimiento personal;

“Soy responsable por lo que veo, escojo los sentimientos que experimento, y decido la meta que quiero lograr. Todo lo que me parece suceder lo pido y lo recibo según he pedido.” - Curso en milagros

Ciclos de creación

Examinemos algunos ciclos de creación (causa & efecto): *“Cuando los eventos se repiten, busca la lección.”* Piensa en lo que llamamos causa y efecto como un ciclo de creación. Iniciamos un pensamiento en el cuerpo mental, el cual dirige la fuente de energía infinita, el cuerpo espiritual. Al principio le damos alguna imagen a este pensamiento y llega a ser un pensamiento con forma. Entonces añadimos palabras a este pensamiento con forma, en voz alta o internamente. *“Cuando soy pronto en corregir a otros, he fallado en la corrección de mi mismo.”*

“Una mentira es un intento de experimentar algo diferente a lo que estás creando,” - Curso en milagros

Porque el habla aparece tan temprano en nuestro ciclo de creación, se puede utilizar para rápidamente identificar nuestro intento escondido, subyacente

que puede estar en conflicto con nuestros deseos concientes. Piensa en lo útil que es hablarnos a nosotros mismos en el flujo creativo. Puede ser muy útil aprender a fijarnos en el lenguaje auto-destructor que usamos.

Piensa que las siguientes palabras o frases salen y crean algo para ti, pregúntate cada vez que dices algo: “¿Realmente quiero crear esto?” Y si no, entonces reemplázalo con una frase positiva con “yo soy”.

- (1) “Me gustaría darte la bienvenida aquí,” (“pero preferiría no hacerlo”)
- (2) “Trataré de...” (me estoy dando una excusa instantánea para fallar)
- (3) “Soy/estoy [sentimiento negativo, como enfermo, enojado o triste]...” (YO SOY es lo más sublime que puedes decir acerca de tu persona. Piensa cómo esta frase de podría limitar.)
- (4) “Ya no me enojo” (representa una negación donde el enfoque está en el comportamiento negativo. Porque le estás dando energía al comportamiento negativo, crecerá [Principio de abundancia])
- (5) “... pero ...” (niega o anula todo lo que se ha dicho antes de la palabra)

Podrías preguntar, “¿Cómo podemos hablar?” ¿Qué podemos decir para acertar lo que realmente queremos decir? Considera lo siguiente:

- (1) “¡Bienvenido!” (con sentimiento - sin calificar)
- (2) “¡Lo haré!” (con convicción y compromiso)
- (3) “Me siento [sentimiento negativo, como enfermo, enojado o triste].” (Una descripción de sentimientos en vez de una descripción de nuestro ser)
- (4) “Expreso paz en todo lo que hago,” (la expresión de un hecho que aún se va a experimentar [fe])
- (5) “... y ...” (o algún cambio para omitir la palabra pero)

Al limpiar tu lenguaje te encaminas para limpiar tu vida. Piensa en lo poderosa que es la palabra hablada y con qué facilidad se puede cambiar.

Al continuar nuestro viaje en el ciclo de creación experimentamos alguna acción (como el habla). Esta acción es natural porque sigue el flujo de nuestro pensamiento. Siempre estamos haciendo algo y actuando basado en una intención. La fase siguiente del ciclo de creación nos asiste a descubrir nuestras propias intenciones escondidas (subconcientes) y los patrones que hemos desarrollado alrededor de ellas.

La última fase del ciclo de creación es el resultado. Cuando estamos concientes de los resultados de nuestro ciclo de creación en relación con los pensamientos que los generaron,

podemos darnos cuenta de nuestras intenciones. Un ejercicio sencillo te puede ayudar en esto: Saca el asunto de tu cabeza y ponlo en una de tus manos. Entonces pregúntate qué preferirías tener en lugar de él. Mueve tus manos de arriba para abajo como si tuvieras un “slinky”. Cuando las dos energías se sienten en balance, junta las manos y regresa la energía a tu corazón.

Para completar el ciclo, cada pensamiento tiene que regresar al que lo generó. Tiende a regresar multiplicado por la imagen, la acción y los resultados del ciclo de creación. También acumula las energías de otros que piensan igual, como un imán atrae limaduras de hierro. De esta manera podemos honrar nuestras intenciones verdaderas y soltar los patrones que nos han tenido presos.

Si llegamos a estar inconscientes del regreso de nuestro pensamiento en forma física, le damos energía en otro ciclo de creación. Este ciclo nuevo recibe energía con una imagen más grande, una acción más fuerte y resultados más grandes, para que cuando regresa a nosotros, esta vez nos damos cuenta. Este ciclo continúa hasta que entendamos o hasta que entreguemos toda nuestra energía y dejemos esta dimensión. ¡Piensa que podríamos entender el mensaje, reclamar nuestra energía y vivir de nuevo!

Este es el significado tras el Ciclo Viviente. A menudo nos vemos atrapados en el Ciclo Vicioso y descubrimos que nos cegamos y no podemos ver nuestro propio poder y elección. Nuestro cuerpo hace su papel y crea químicos tóxicos y enfermedades. Es nuestro propio ciclo de creación y podemos elegir cambiarlo.

Negación

La negación es algo difícil de entender, reconocer y sobrellevar. Forma parte de la condición psicológica de cada persona a tal grado que se integra fácilmente en nuestra forma de manejar los eventos de todos los días en nuestra vida.

Así como todos los demás, tienes un sistema de negación que has desarrollado en el transcurso de los años. La negación es auto-engaño. Es la manera de protegerte del dolor o del miedo de eventos que no estás preparado a aceptar.

¿Alguna vez alguien te ha dicho “sólo te estás engañando”? Si es así, te estaban diciendo que estás negando cierto evento o cierta creencia.

La negación es lo que hace tu mente para evitar el reconocimiento doloroso que te encuentras en una situación o un patrón auto-destructiva/o.

Con la dependencia química, la negación puede llegar a ser más complicada, por

la naturaleza del alcohol u otras drogas que afectan la capacidad mental. Puedes perder la habilidad de juzgar las sencillas situaciones diarias correctamente.

La negación dice

“No tengo ningún problema.”

“Todo el mundo se comporta como yo.”

“Las cosas mejorarán mañana o el próximo año.”

Describe una manera en que tu propia negación puede haber distorciónado tu forma de ver los asuntos de tu vida:

Para hacer los cambios positivos en tu estilo de vida tendrás que reconocer y procesar el sistema de negación que has construido para proteger tus patrones.

No será fácil porque la negación ha echado raíces profundas en tu vida diaria. Probablemente has desarrollado un grupo fuerte de defensas que te rodean y protegen.

Para considerar

La negación puede ser aparente en enfermedades crónicas.

- *Personas con cáncer pueden depositar su fe en una “cura mágica”.*
- *Personas con enfermedades del corazón a menudo ignoran las señales y hacen trampa con sus ejercicios y las recomendaciones para su dieta.*
- *Personas con diabetes no siguen los cambios en el estilo de vida que promueven la buena salud.*

Hechos sobre la negación

- La negación perjudica el juicio.
- La negación es una característica de la enfermedad.
- La negación distorciona la verdad.
- La fuerza de la negación crece mientras progresa la enfermedad.
- La negación no se puede sobrellevar hasta que te enfrentes a lo que no está funcionando.

Una manera de ver la negación es ver cómo utilizas un número de defensas sin sentimiento para construir tu “pared de negación”. Estos mecanismos de defensa te impiden ver la verdad y a menudo impiden que otros se te acerquen para enseñarte la verdad.

Al construir una pared de aislamiento con tus defensas puedes esconderte donde nadie se te puede acercar. Puedes protegerte tan bien que nadie puede llegar ni para ayudarte.

MI PARED DE NEGACION - Marca con un círculo lo que has usado.

Racionalizar

“Grito y reparto golpes porque estoy bajo mucha presión.”

Silencio

“Puedo desconcertarla mirándola fijamente antes de que me diga algo de que se arrepiente.”

Culpar a alguien más

“Mis problemas existen porque estoy en un trabajo sin posibilidades de una promoción con un jefe que es un desgraciado.”

Intelectualizar

“Dos onzas de alcohol al día son recomendadas por los expertos en asuntos de salud.”

Amenazar

“Me gustaría verte tratar de impedírmelo.”

Minimizar

“Solamente uso drogas en ocasiones especiales.”

Cambiar el enfoque

“Siempre pareces estar de mal humor, ¿qué te molesta?”

Escondarse

“Si no me aparezco por allí por una semana, nadie me va a reclamar lo de anoche.”

2. _____

Por ejemplo _____

Generalizar

“Todos tenemos un mal hábito o dos.”

Proyectar

“Juan realmente tiene un problema con el enojo. Estoy contento de no ser como él.”

3. _____

Por ejemplo _____

Estar de acuerdo

“Sí, pienso que tienes razón. Debería limitar los gastos compulsivos.”

Hacer broma

“Si piensas que esto es malo, deberías verme cuando realmente me pongo en marcha.”

Haz una lista de las tres defensas que usas con más frecuencia y anota un ejemplo específico de cómo has usado cada una de ellas.

1. _____

Por ejemplo _____

Los dos papeles de la negación

La negación se puede interpretar mal, porque tiene un papel bueno y un papel malo en la vida de la mayoría de la gente.

La negación como amiga

La negación te ha protegido de hechos y sentimientos que no podías aceptar porque no estabas preparado. El dolor de la verdad podría haber sido demasiado fuerte. La negación te sirvió

de escudo y te permitió seguir funcionando día a día.

La negación como enemiga

La negación no te ha permitido ver correctamente el dolor que tus problemas te han causado a ti y a aquellos que te rodean. Sin reconocer completamente que te has sentido incómodo, no lo has considerado importante cambiar. Esto ha permitido que tu negación sigue creciendo.

Describe un ejemplo en que la negación te ha servido bien.

Describe un ejemplo en que la negación te ha servido mal.

Otro aspecto de la negación que te puede inquietar es la facilidad con la que encuentra apoyo de tus amigos y familiares.

Puede ser tu cónyuge o padre o madre, hijo o hija que quiere creer que has

tenido un breve problema. O pueden desear darte un cumplido por los recientes cambios en tu comportamiento.

Cualquiera de estas circunstancias puede contribuir a tu propio patrón de negación. A lo mejor piensas: “Si ella piensa que voy tan bien, tal vez no tenga que ser tan estricto conmigo mismo” o “Si él no reconoció lo mal que estaban las cosas en la última Navidad, tal vez exageré el problema.

Una herramienta que ayuda mucho a reconocer tu propia negación y a comenzar a compartir de una manera más abierta y honesta con otros es la ventana Johari. Esta ventana ha ayudado a muchos a cambiar para bien.

Los cuatro cristales de la ventana representan cuatro aspectos de tu ser. La ventana entera te representa a ti. Los dos cristales de arriba son visibles, pero los dos de abajo no los puedes ver.

Yo mismo

| | |
|----------------|------------------|
| Abierto | Secreto |
| Ciego | Potencial |

Abierto

El cristal abierto contiene material que te es visible y que estás dispuesto a compartir con otros. Esto puede incluir tu trabajo y la pasión que sientes por un hobby.

Dibuja los cristales de tu ventana Johari. Explica los tamaños del cristal abierto, secreto y ciego.

Secreto

El cristal secreto almacena cosas que sabes acerca de ti, pero que no quieres compartir con otros. Este cristal crece mientras tu adicción o problema progresa. Tal vez sientes celos por la promoción de un amigo o has tenido una aventura amorosa. Tienes muchos secretos que rodean tu patrón.

Ciego

El cristal ciego alberga aspectos de tu persona que no reconoces pero que otros pueden ver fácilmente. Por ejemplo, puedes pensar que eres una persona muy generosa, pero otros perciben que te has vuelto muy egoista.

Mi cristal abierto tiene este tamaño porque... _____

Potencial

El último cristal es el potencial, osea la información almacenada en tu subconsciente. Muestra cuatro cristales del mismo tamaño, pero pueden ser muy diferentes???. El cristal abierto puede ser muy pequeño si hay pocas cosas que la persona quiere compartir. Los cristales secreto y ciego pueden ser enormes.

Mi cristal secreto tiene este tamaño porque... _____

Mi cristal ciego tiene este tamaño porque... _____

Confrontar y ser completamente honesto

Cuando formas relaciones honestas, tu ventana Johari cambia mediante la confrontación y la honestidad completa. Cuando compartes tus secretos, parte de tu cristal secreto pasa al cristal abierto. Cuando aprendes a aceptar las palabras que escuchas de tus amigos y compañeros, tu cristal abierto crece y el cristal ciego se reduce.

La honestidad completa y la confrontación son maneras saludables de hablar con otros. Te ayudan a descubrir tu ser “ciego” y “secreto”. Se requiere de mucho valor para ser completamente honesto y confrontar. Es tan fácil actuar de una manera que desarrolla la honestidad.

Paso número uno–Confrontar

“Parece que no estás dispuesto a hablar de tus sentimientos acerca de tus hijos.”

Paso número dos–Ser completamente honesto

“Todavía es difícil para mí aceptar cuánto daño les he hecho por usar drogas.”

Confrontar significa hacer ver a una persona cómo es describiéndola como tú la ves. Esto a veces se lo llama “reflejar o hacer ver en un espejo”. Al confrontar a alguien uno se basa en los hechos. No se critica ni se dan consejos.

Ser completamente honesto significa responder abierta y espontáneamente acerca de tus sentimientos. Cuando eres completamente honesto – osea cuando revelas un sentimiento – el sentimiento usualmente se vuelve menos intenso y más fácil de manejar.

Actividades adicionales

(1) Haz una lista de tres situaciones en las cuales se te hace difícil confrontar.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

A. ¿Qué pensamientos/sentimientos te impiden ser completamente honesto con las personas más cercanas?

B. ¿Qué valor podrías crear al ser completamente honesto con otros?

C. Cuando soy auténtico, (me) siento:

(2) Las adicciones o comportamientos compulsivos son causados porque el cuerpo reclama atención. Para sobrellevar esto, toma 15 minutos para tocar cada parte de tu cuerpo con cariño, mientras piensas con gratitud en el servicio que tu cuerpo te presta.

Por ejemplo: Date un masaje con aceite antes de bañarte o ducharte con jabón.

(3) La experiencia de nuestra vida se basa en lo que enfocamos. Las siguientes preguntas te ayudan a experimentar más felicidad, emoción, orgullo, gratitud, alegría, cometido y amor cada día de tu vida. Recuerda que preguntas de calidad crean una vida de calidad. Contesta todas estas preguntas con dos o tres respuestas y siéntete completamente asociado. Si se te hace difícil descubrir una respuesta,

simplemente añade la palabra “podría”. Por ejemplo: “¿Qué podría hacerme sentir lo más feliz en mi vida ahora?”

La pregunta que le da poder a tus mañanas

A. ¿Qué me hace sentir feliz en mi vida ahora?

¿Qué aspecto de eso me hace feliz?
¿Cómo me hace sentir eso?

B. ¿Qué me emociona en mi vida ahora?

¿Qué aspecto de eso me emociona?
¿Cómo me hace sentir eso?

C. ¿De qué me siento orgulloso en mi vida ahora?

¿Qué aspecto de eso me hace sentir orgulloso? ¿Cómo me hace sentir eso?

D. ¿De qué me siento agradecido en mi vida ahora?

¿Qué aspecto de eso me hace sentir agradecido? ¿Cómo me hace sentir eso?

E. ¿A qué me comprometo en mi vida ahora?

¿Qué aspecto de eso disfruto?
¿Cómo me hace sentir eso?

F. ¿A qué me comprometo en mi vida ahora?

¿Qué aspecto de eso me hace sentir comprometido? ¿Cómo me hace sentir eso?

G. ¿A quién amo? ¿Quién me ama?

¿Qué aspecto de eso me hace amoroso? ¿Cómo me hace sentir eso?

En la noche a veces hago las preguntas de la mañana, y a veces me hago tres preguntas adicionales.

Las preguntas que le dan poder a tus tardes**A. ¿Qué he dado hoy?**

¿De qué forma he sido un dador hoy?

B. ¿Qué aprendí hoy?**C. ¿Cómo ha aumentado la calidad de mi vida el día de hoy o cómo puedo utilizar el día de hoy como inversión en el futuro?**

Repite las preguntas que le dan poder a tus mañanas (opcional).

Tomado del libro *Despertar al gigante en el interior* por Tony Robins.

Mírate a los ojos y di en voz alta: **“TE AMO, REALMENTE TE AMO.”**

Hazlo en el momento de levantarte en la mañana y al acostarte en la noche. Hazlo a menudo durante el día. Si surgen sentimientos desagradables... simplemente siéntelos ...déjalos pasar. Entonces repite: **“TE AMO, REALMENTE TE AMO.”**

Haz tus afirmaciones positivas mientras te miras en el espejo. Si percibes las afirmaciones como falsas al principio, pronúncialas de todas maneras. Repite: **“TE AMO, REALMENTE TE AMO.”**

Si algo sucede que se te hace desagradable, inmediatamente acércate al espejo y di: **“ESTA BIEN, YO TE AMO.”**

Si algo maravilloso sucede, acércate al espejo y di: **“¡GRACIAS!”** Reconóctete por lo bueno en tu vida.

Mírate a los ojos y di: **“¡TE PERDONO Y TE AMO!”** Perdona a otras personas en el espejo también. Usa el espejo para hablar con otras personas. Diles las cosas que temes decirles en persona. Diles que quieres su amor y aprobación.

Guarda un espejo encima de tu escritorio o adentro de tu escritorio. Guarda uno pequeño en tu bolsillo para usarlo en todo momento. Si alguien te pregunta qué estás haciendo, cuéntale. Permite que la palabra y el método se diseminen.

(4) El trabajo con espejos

ABUNDANCIA Y GRATITUD



Abundancia y gratitud

Si haces esto consistentemente, puedes lograr grandes cambios en menos de un mes.

¿Qué sabemos de la abundancia? Es un aspecto de la perfección y el estado natural del Universo. El Universo funciona sobre el principio que siempre recibimos abundantemente lo que creemos. Siempre experimentamos la abundancia, para tener abundancia en nuestras vidas se requiere que tengamos la voluntad de reconocer que siempre está disponible y solamente tenemos que abrirnos para recibirla. Sin que importen nuestras creencias fundamentales, experimentamos estas creencias en abundancia en su manifestación.

Nuestras vidas están llenas de las manifestaciones de nuestras propias creencias. Si creemos que merecemos ser ricos, tenemos la tendencia a manifestar grandes riquezas. Si creemos que merecemos ser mediocres, manifestaremos gran mediocridad. Si creemos que merecemos la pobreza, la manifestaremos en abundancia, para experimentar menos que abundancia en nuestras vidas, tenemos que resistirla activamente.

Parece que el principio de la abundancia se relaciona mucho con nuestro sentido de valor propio. Algunas personas existen en mucha riqueza y aun así

sienten que no valen nada. Y otros existen en mucha pobreza y creen que tienen mucho valor. Entonces ¿cuál es la conexión entre la abundancia y lo que creemos acerca de nuestro valor? Ciertamente debe haber una conexión entre la riqueza y el valor propio.

La abundancia es simplemente la respuesta del universo a nuestros pensamientos y nuestras emociones. La pensamos y la sentimos, y el universo le da experiencia o forma en abundancia para ayudarnos en nuestros pensamientos y sentimientos.

Considera que lo que recibe nuestro enfoque o nuestra atención crecerá. Vivimos en una dimensión de creación fluida. Está llena de energía. Hay energía cinética, como el movimiento y la forma (sillas, mesas, puentes, los cuerpos de la gente, etc.). Otra energía es potencial, está esperando instrucciones. La energía potencial es una creación potencial. La energía llega a ser cinética cuando enfocamos nuestra atención en ella. Este es el principio de la gratitud.

La gratitud es enfocar la atención en un pensamiento y una emoción. De esta manera el pensamiento llega a la manifestación física. Por ende, experimentamos físicamente todo lo que pensamos y agradecemos o todo lo que recibe nuestra atención.

Para disfrutar la abundancia en nuestras vidas solamente tenemos que estar dispuestos a reconocer que ésta es nuestro estado natural. Cuando escogemos que hacer lo que nos gusta debe ser la experiencia esencial de nuestra vida, nos estamos alineando con el universo. Inmediatamente, la fuente infinita de energía está a nuestra disponibilidad. Empezamos a tener ese sentimiento de estar vivos que acompaña la expresión de gratitud, y las personas con las que tenemos contacto tienen estos mismos sentimientos positivos. Atraemos aquellas personas y circunstancias que nos apoyan.

Considera por un momento que esto es lo que hemos estado haciendo todo el tiempo: hacer lo que nos gusta como la experiencia esencial de nuestras vidas. Cuando miras tu vida, a lo mejor exclamas: “¡No lo creo! ¡Odio vivir con este tipo! ¡Odio este empleo! ¡Odio a mis padres!” Sin embargo, si realmente te gustaría hacer otra cosa, lo más probable es que encontrarías la manera de hacerla.

Siempre estás haciendo lo que más te gusta en un determinado momento. Ahora la palabra “más” es por naturaleza subjetiva y comparativa. Si te encontraras en las junglas de un lugar muy lejano, como un soldado en Vietnam por ejemplo, hacer lo que más te gusta podría ser correr como un conejo y huir de las balas. Hacer lo que más le gusta a una esposa abusada podría ser

escapar los golpes de su marido, o de otro punto de vista, provocarlo para que abuse de ella. Todo es asunto de perspectiva. Sin embargo, siempre estamos haciendo lo que más nos gusta en un determinado momento.

“El hombre no es la criatura de las circunstancias; las circunstancias son las criaturas. - Benjamin Disraeli

Este es el punto de conciencia de que podemos cambiar la manifestación de nuestra abundancia cambiando el enfoque de nuestra gratitud y nuestro amor. Cuando enfocamos nuestra atención y gratitud en lo que no queremos, éso es lo que recibiremos. Cuando enfocamos esa misma atención en lo que sí queremos, lo recibiremos. Al final simplemente se trata de una elección.

Lo que eliges y lo que recibe tu enfoque tiene la tendencia de crecer abundantemente. La conexión que este principio tiene con todos los demás es una demostración de las interconexiones que todos tenemos con nuestra abundancia.

“Si tan sólo pudieras amar lo suficiente - podrías ser la persona más poderosa en el mundo.”

- Emmett Fox

La atracción

Cuando hacemos lo que nos gusta o lo que amamos, dirigimos la energía hacia la creación de productos y servicios de alta calidad. Las personas que atraemos son aquellas que nos ayudarán comprando nuestros productos y servicios y recomendándonos a otros.

Aquí tienes otro punto de vista sobre aquellos que les debemos dinero: cuando abres el buzón cada día, mira las cartas que recibes. ¿Quiénes son las personas de las que más correo recibes? ¿Nuestros parientes o compañeros de la universidad? Mes tras mes, son nuestros acreedores que nos escriben. Ellos se fijan cuando nos mudamos de casa. Ellos se preocupan por nuestro bienestar y nuestra seguridad económica. Si no escuchan nada de nosotros, nos llaman. Pocos de nuestros conocidos expresan tanto interés en nosotros.

Liberación

Porque las cosas se encuentran en un estado de cambio constante, necesitamos una actitud saludable para soltar las cosas viejas y aceptar las nuevas. Una cosa siempre reemplaza otra. Al deshacernos de lo viejo e innecesario, creamos un vacío y atraemos cosas nuevas y emocionantes.

Cuando nos agarramos de lo viejo y antiguo, creamos bloqueos o estancamiento. Esto se aplica a los hábitos, a la ropa vieja, cosas viejas en el closet, en el ático, el garage, etc.

Debemos estar preparados a soltar las cosas. Si alguna vez has amado a alguien y nunca lo has dejado ir en tu mente, nadie va a llegar a reemplazarlo. El momento en que de verdad dejas ir a estas personas y las liberas, y miras hacia nuevas posibilidades, tendrás relaciones nuevas.

Nuestro cuerpo nos puede enseñar mucho sobre el valor de la eliminación. Aparte de la piel, tiene no menos de seis maneras para deshacerse de materias no deseadas. ¡Qué desastre seríamos si nuestros cuerpos nunca eliminaran! Desde el mismo punto de vista, necesitamos eliminar mentalmente.

Cada vez que soltamos nuestro apego a algo, regresa a nosotros multiplicado. Lo que no estamos dispuestos a soltar llega a ser una fuente de ansiedad y amenaza. Una relación en la que uno es absorbente, dominante o tiene un afecto poco saludable fracasará. Hay preocupación y temor constante. Sólo cuando tenemos a las personas y cosas sin quererlas amarrar, las podemos disfrutar completamente.

Las personas entran en nuestras vidas para enseñarnos y para aprender de nosotros. A veces se quedan por un momento, a veces por toda una vida.

Cuando se van, a menudo nos sentimos tristes porque nos aferramos a una imagen del pasado o a una posibilidad que no se realizó. La clave de la felicidad es permitirle a la persona y la relación la completa libertad de desarrollarse sin temores.

Nunca trae sentimientos buenos aferrarse a alguien. Causa sufrimiento para aquel que tiene la necesidad de poseer y también a aquel a quien quiere poseer. Cuando nos agarramos de alguien en resentimiento, nos atamos a esa persona por nuestros pensamientos y recuerdos. La metáfora de ver la vida como un río es apropiada. El río de la vida requiere que fluyamos hacia el mar; pero insistimos en agarrarnos de la roca en la que pusimos el pie.

Es imposible cambiar los eventos del pasado. Sin embargo, podemos cambiar nuestros sentimientos acerca de esos eventos. Aquellas personas que parecían traernos dolor y sufrimiento eran nuestros maestros cuando nos presentaban los desafíos que nos ayudaron a crecer.

Una vez que nos damos cuenta que los problemas existían por nuestra forma de verlos, nos libramos para aprender las lecciones y seguimos adelante. Las relaciones se pueden sanar. El crecimiento puede tomar lugar. El amor puede reemplazar el miedo.

¡Es hora de disfrutar nuestro viaje de la abundancia!

Todos merecemos la gran abundancia en nuestras vidas; una abundancia de salud, felicidad, amor, dinero, amigos e intimidad. Miremos nuestras vidas y nuestros cuerpos - hemos pasado toda la vida creándonos. ¡A lo mejor es hora de cambiar la lección y seguir adelante! Es asunto de elección.

“La riqueza es el producto de la capacidad de pensar del hombre.” -
Ayn Rand

Otro punto de vista de la carencia

La carencia de cualquier tipo en la vida es un mensaje directo que no nos estamos amando a nosotros mismos. Amarnos a nosotros mismos sanará y cambiará nuestra vida. También nos permite conscientemente dirigir una abundancia tremenda en nuestra vida. La gratitud es la llave para dirigir energías abundantes. Entonces comienza ahora a conscientemente expresar gratitud por tu mundo, tu creación.

Para experimentar la abundancia total en nuestra vida tenemos que pensar y sentir la abundancia a nuestro alrededor y llegar a ser consciente por medio de la gratitud consciente en cada momento. El pasado es una ilusión. El futuro es una visión. Tenemos el don de este momento. Por eso lo llamamos el “presente”. Cuando elegimos paz, alegría, serenidad, amor, lo

manifestamos en abundancia. Debes estar en alineamiento con la vida. No le niegues el amor a nadie, ni a ti mismo ni a otros. El amor es el principio de la abundancia.

“Cuando me he perdonado y he recordado quién soy, bendeciré a cada uno y cada cosa que veo.”

El principio que siempre recibimos lo que creemos es implacable. Está en constante operación si nos damos cuenta o no. Un asunto relacionado es uno que es problemático para muchas personas. Es una creencia supersticiosa que para poder tener algunas cosas buenas y positivas en nuestra vida, tenemos que estar dispuestos a aceptar cosas malas y negativas para obtener un balance. Esto crea un bloqueo continuo al progreso real con la calidad de nuestra vida.

“Lo mejor que puedes hacer por los pobres es no ser uno de ellos.”

Muchas personas creen que cuando se trata de dinero y prosperidad, todos los pensamientos positivos, el trabajo duro y la actitud correcta nunca harán una diferencia en su habilidad de pagar las cuentas al final del mes.

El hecho es que tus pensamientos conscientes y subconscientes siempre están creando resultados en tu vida, INCLUSIVE determinan cuánto dinero tienes en el banco. Tu prosperidad o falta del mismo es un resultado de tu

forma de pensar. Tu mente y tu sistema de creencias son lo que te mantienen en tu lugar, y tu mente te mantiene en la razón o pobre, según cómo la entrenas. Lo que piensas es lo que obtienes. Piensa pobre, sigue pobre; piensa rico, sigue rico.

Muchas personas no se sienten cómodas con el dinero por varias razones, y por lo tanto siguen pobres. Imagínate en las siguientes situaciones para ver cuán cómodo te sientes con el dinero.

Situación A

Acabas de ir al banco y has sacado \$5000 en efectivo para comprar un carro usado. En el camino a casa te encuentras con un amigo y vas a tomar un café. Mientras estás pagando, tu amigo se da cuenta que tienes la billetera llena de dinero.

¿Te sentirías avergonzado y le explicarías rápidamente a tu amigo por qué tienes tanto dinero, o te sentirías perfectamente cómodo en cargar ese dinero y no explicarías nada?

(PARA PODER GANAR DINERO O AHORRARLO, TIENES QUE SENTIRTE COMODO CON EL. Si no te sientes cómodo, subconscientemente, si no conscientemente, harás arreglos para no tenerlo al final.)

Situación B

Has ido de compras con un amigo y te das cuenta que has dejado todo tu dinero en casa. Tu amigo tiene suficiente para prestarte algo en efectivo para la tarde. ¿Cómo te sentirías para pedirle prestado \$50? ¿Preferirías regresar a casa e ir a ver tu propio dinero?

(Es importante para tu propia prosperidad que sientes que tú vales que te ayuden. ES IMPORTANTE QUE SIENTES QUE MERECE AYUDA (Y DINERO), PORQUE TU HABILIDAD DE RECIBIR DETERMINA TU PROSPERIDAD.)

Situación C

Muchas personas asocian la pobreza con la espiritualidad. Su idea es que es virtuoso ser pobre.

¿Cómo piensas que Dios se sentiría al enterarse que estás ganando medio millón al año? Crees que diría: “¡Qué avaro!” o piensas que diría: “¡Qué buena suerte! Debes estar haciendo algo bien.”

LA PROSPERIDAD Y LA LIBERTAD DE LA CARENCIA DEMUESTRAN QUE ESTAMOS EN BALANCE COMO INDIVIDUOS. Los textos espirituales nos animan a dar a los pobres, no a unirnos a ellos en su pobreza.

Una actitud de gratitud

Es imperativo que estemos agradecidos por lo que tenemos, no sólo desde un punto de vista espiritual, sino también desde un punto de vista científico. Los grandes maestros espirituales, Jesús, Buda, Mohammed y otros, han enseñado que deberíamos contar nuestras bendiciones. La sabiduría detrás de esto es que nuestra mente es un imán y nos dejamos atraer por lo que más pensamos.

Ha sido mi observación que el universo esencialmente perdona fácilmente, pero si una persona consistentemente se concentra en lo que no tiene, obtendrá siempre menos de lo que quiere. También he aprendido que aquellas personas que tienen las más hermosas amistades son las personas que las valoran muchísimo. Aquellos que viven una vida activa y satisfactoria son personas que consistentemente se regocijan en lo que la vida les da.

Parece que en muchos casos nos hemos condicionado socialmente para mirar el lado negativo de la vida. Si hay diez cosas que resultan y una que no resulta, tendemos a poner nuestra atención en lo que está mal. Cuando nuestro hijo saca once sobre veinte en un examen de matemática, no nos enfocamos en los once que hizo bien, sino en los nueve que hizo mal. Cuando nos duele la cabeza, no decimos “mi pecho, estómago, mis piernas y brazos están muy bien.” Decimos “¡me duele la cabeza!” Nos preocupamos por la mancha en el cuello y no nos alegramos

de que el noventa y nueve por ciento de nuestra camisa está limpio. ¡Demasiadas personas creen que el ser realista y razonable es asunto de enfocarse en los defectos!

Una actitud de gratitud asegura que nuestra atención esté en lo que queremos. Cuando vemos que llevamos una vida abundante y rica y reconocemos lo que ya tememos, establecemos un flujo de buenas cosas que nos llegan. Con más y más frecuencia nos encontramos en el lugar correcto a la hora correcta.

¿Qué puedo hacer?

A menudo el mundo enseña que la vida es una lucha. Muchas veces parece que realmente es así. Pero solamente es así porque se nos ha enseñado vivir de una forma que se opone diamétricamente a la forma en que opera el universo.

Alguna vez te has dicho algo como lo siguiente: “Realmente podría ser un gran músico si tan sólo tuviera un contrato para grabar.” El mundo nos quiere hacer creer que no podemos ser nada hasta que tengamos los arreos que demuestran que somos ese algo.

Según el libro de Wally Minto, “Alpha Awareness” (“El conocimiento Alfa”), el universo funciona así:

SER → HACER → TENER

El mundo enseña....

TENER → HACER → SER

Pasamos tanto tiempo tratando de TENER, que nunca llegamos a SER.

Si contemplamos el ejemplo del músico en esta luz, primero serías músico, luego tendrías la capacidad de interpretar como músico, y después tendrías las cosas que tiene un gran músico.

En otras palabras, en vez de primero construir nuestra casa (crearla físicamente), hacer los planos (crearla en un nivel mental) o determinar cómo será (crearla espiritualmente): comenzamos con un sentimiento o una idea del tipo de casa que nos gustaría, luego hacemos los planos y después creamos la casa en la dimensión física.

Piensa en lo fácil que serían las cosas para ti, si primero tuvieras un conocimiento de lo que quieres hacer y una disposición (emoción) fuerte detrás de esta acción. Es mucho más fácil llegar a ser veterinario, por ejemplo, si comenzaras siendo veterinario desde la niñez. Es el principio de la fe, actuar “como si” o “tomar el papel de”.

Si nos damos cuenta de lo creativos que somos al pensar en las cosas que queremos, recibiremos más de lo que queremos. Debemos afirmar y pensar

como si ya tuviéramos lo que queremos. El vivir en gratitud de que la Fuente ya nos lo ha dado se llama fe.

Ejercicio:

Afirmación del día perfecto

Como lo que recibe nuestra atención crecerá, tiene sentido que lo que recibe nuestra atención en la mañana (o al principio de nuestro día de trabajo) se manifestará en el transcurso del día. Por lo tanto, creemos que es importante afirmar tu día con intención al comenzarlo. Ha sido nuestra experiencia que los primeros pensamientos del día determinarán la dirección de ese día. Proponte afirmar tu día en lo positivo desde el principio.

La afirmación del día perfecto comienza con una frase positiva. Para crear tu propia frase, usa el siguiente ejemplo:

(Fíjate que cada frase incluye sentimientos y no detalles. Utiliza esta frase al principio de cada día y cada vez que no te sientas en paz. Es una gran manera de expandir la mente y ver la alegría a tu alrededor.)

“Me despierto con gratitud por el maravilloso descanso.” (una expresión de gratitud)

“Noto un sentimiento de calma y de paz en mi cuerpo.” (tal vez un ejercicio de fe)

“Me siento ansioso y agradecido de comenzar el día.” (una expresión de gratitud)

“Me siento centrado y balanceado por hacer lo que amo.” (Armonía)

“Espero ansiosamente todas las nuevas experiencias que tendré y todo el amor que daré y recibiré.” (Practicar mi perfección)

“Me doy cuenta que todo en el universo es perfecto, y solamente cosas perfectas me van a suceder.” (Lo negativo y lo positivo es para mi crecimiento - gratitud)

“Percibo una conexión directa con la Inteligencia Infinita, y confío que seré guiado perfectamente cuando utilizo mi intuición.” (Elección y responsabilidad - confianza)

“Estoy lleno de alegría y felicidad y me veo irradiando esta alegría a todo el mundo todo el día.” (Actuar como si - fe. SER)

Mi afirmación para el día perfecto:

Actividades adicionales

(1) Aquí hay una lista de cosas que puedes hacer para que te des cuenta que este principio funciona para tu beneficio:

a. Elige ser abundante y comprométete a hacer lo que sea necesario. Reemplaza los pensamientos, las frases y acciones negativos con pensamientos, frases y acciones positivos, amorosos. Ten fe, y actúa como si ya tuvieras lo que deseas.

b. Ocupa más tiempo en hacer lo que te gusta. Expresa y desarrolla tus talentos y compártelos con los demás.

c. Reafírmate constantemente que mereces todas las cosas buenas en abundancia.

d. Crea un sistema de apoyo para ayudarte a desarrollar nuevos hábitos. Pide ayuda; si sabes cómo pedir ayuda, crece tu capacidad de recibir.

e. ¡Observa qué funciona y hazlo! Observa a las personas ricas, examina sus atributos positivos y deja que se te peguen.

f. Se agradecido. Cuenta tus bendiciones. Apúntalas individualmente en una lista. Lleva un diario de tus experiencias.

g. Continuamente amplía tu sistema de creencias en cuanto a lo que crees posible. El estar consciente de la

abundancia simplemente significa ver que ya tenemos todas las cosas.

h. Bendición - bendice a siete otras personas y a ti mismo con siete cosas que quieres cada mañana antes de levantarte. Bendice a tus acreedores cuando pagas tus cuentas. Se agradecido y disfruta tu creación.

i. Enfréntate a cada desafío con entusiasmo y cometido.

j. Reconoce que la pobreza es una enfermedad mental. Como muchas enfermedades, se puede curar para aquellos que creen que se puede curar. Y como con una enfermedad, requiere de esfuerzo, iniciativa y valor para vencerla—y si te das por vencido, estás en problemas. Casi todas las personas felices y prósperas han vencido la enfermedad en algún momento de su vida. ¡Tú también lo puedes hacer!

Lo que alimentas - ¡crecerá!

(2) Muchas personas han desarrollado actitudes negativas hacia el dinero. La mayoría de nosotros necesitamos desarrollar una relación más positiva con el dinero. Vivimos en un mundo abundante y el dinero simplemente es una forma de energía que entendemos junto con muchas otras expresiones de la vida. El dinero es energía sencilla y al crear una relación más constructiva con él, aumentamos nuestra manifestación de abundancia.

La abundancia no solamente es dinero, pero el dinero es una manera constructiva de practicar la abundancia.

Siéntate en silencio por unos minutos con papel y pluma. Permite que los pensamientos te lleguen en una manera natural, no forzada, con el dinero. Habla con el dinero como si fuera una persona y deja que te hable. Escucha lo que el dinero contesta a tus pensamientos acerca de él. Permite que el dinero te cuente cómo opera en tu vida; permítele tener una voz para que te pueda hablar y te pueda decir lo que tenga que decirte para poderte ayudar. Piensa en el dinero como un amigo que quiere relacionarse contigo de forma positiva y apunta los mensajes que tiene para ti.

Cuando termines de escribir, continúa con esta meditación:

(3) Visualización:

Siente el deseo de soltar los obstáculos para vivir una vida más abundante. Mediante el diálogo que tuviste con el dinero, te has enterado de algunas de las actitudes que necesitas cambiar. Sabes que al soltar algunas de estas actitudes y al estar consciente de ellas

estás comenzando una vida más próspera.

Has estado tan acostumbrado a estos pensamientos y creencias que estos obstáculos han llegado a formar parte de tu interior, pero ahora estás saliendo de estas rutinas y te estás deshaciendo ellas.

Sabes que es hora de despedirlas, y entonces vas a reconocer estos obstáculos y creencias y te vas a despedir de ellos en una carta.

Tomas los pasos hacia la creación de una relación mejor con tu abundancia y te das cuenta que el dinero es tu amigo. El dinero quiere tener riendas sueltas en tu vida. Comienzas así: Queridos obstáculos, actitudes de pobreza, carencia y limitación, o como quieras nombrarlos.

Escribe la carta en la forma que te gusta. Algunos guardan la carta en un diario para medir su progreso, otros las queman para destruirlas del todo, y aun otros mandan la carta a su carencia sin dirección de remitente para que nunca pueda regresar. Parece que quemar las cartas funciona mejor.

(4) Cambiar un paradigma de carencia

Objetivo: Para ayudar a cambiar cualquier negatividad relacionada con la creación de abundancia - de la vieja manera de pensar a la nueva manera de

SALUD Y SANACIÓN



Salud y sanación

La idea de que la energía sigue al pensamiento es obvia en el estudio del principio de salud y sanación. En palabras sencillas: la mente dirige el cuerpo; tú diriges tu mente.

Recientemente, el campo de la medicina sicosomática ha crecido y es más aceptado, porque más personas están conscientes de la conexión entre mente y cuerpo. Este conocimiento nos enseña que la mayoría de nuestros problemas que se manifiestan como síntomas físicos tienen su origen en alteraciones mentales o emocionales.

Una enfermedad tiene su origen en la mente y no en el cuerpo. Aunque ciertas emociones pueden poner en peligro la salud física de una persona, este concepto va más allá del nivel físico.

El dolor nace de un desequilibrio en alguna parte de tu ser. Es la evidencia de alguna forma de toxinas. Puede ser comida tóxica, emociones tóxicas o una relación tóxica. El dolor físico nos advierte que hay algo tóxico en el cuerpo. Entre los síntomas están los dolores de cabeza, la diarrea, el estreñimiento, los resfriados, las alergias, la indigestión y los problemas con el peso.

El dolor físico tiene un propósito válido y positivo. Nos indica continuamente

qué debemos hacer y qué no debemos hacer.

Cada vez que comemos demasiado, o no dormimos lo suficiente, o una parte de nuestro cuerpo se desgasta, o algo se rompe y necesita descansar, nuestro magnífico sistema de alarma nos lo hace saber.

Nuestra experiencia con el dolor emocional funciona de la misma manera. Si tenemos dolores emocionales, es un mensaje que tenemos que cambiar nuestra táctica o ver las cosas de otra forma. Si nos sentimos heridos, defraudados o abandonados por alguien en nuestra vida, el mensaje puede ser “Ama a los demás sin esperar nada. Acéptalos como son y recibe lo que te quieren dar sin juzgar.” Por otro lado, el mensaje puede ser “No permitas que las acciones de los demás destruyan tu autoestima.”

Si tu casa se quema en un incendio o alguien te roba el carro, probablemente se alteran tus emociones. Es humano. Si eliges aprender de la situación, puedes descubrir que puedes vivir feliz sin las cosas que tanto te importaban. La alteración emocional puede ayudarte a reevaluar tus prioridades. No quiero decir que deberíamos vivir sin casa y sin carro. Lo que pasa es que las personas exitosas aprenden de tales

experiencias y ajustan sus valores, y luego las cosas de la vida duelen menos.

Las alteraciones emocionales generan toxinas poderosas y mortales. Muestras de sangre tomadas de personas que están sintiendo miedo o rabia se han inyectado en conejillos de indias y éstos murieron en menos de dos minutos. Imagínate lo que estas toxinas pueden causar en tu cuerpo.

Cada pensamiento que tienes afecta la química de tu cuerpo en un centésimo de segundo. Recuerda cómo te sientes cuando estás manejando en el autopista y un camión gigantesco frena unos veinte metros más adelante. Una ola de shock atraviesa todo tu sistema. Tu mente produce reacciones instantáneas en tu cuerpo.

Las toxinas producidas por el temor, la ira, la frustración y el estrés no solamente matan a los conejillos de indias, sino a nosotros también. Es imposible sentir miedo, ansiedad e irritación y ser saludable al mismo tiempo. No sólo es difícil, es imposible. En términos sencillos, la salud de tu cuerpo es el reflejo de tu salud mental. La enfermedad entonces a menudo es el resultado de conflictos internos sin resolver que a su tiempo se manifiestan en el cuerpo.

La conexión entre mente y cuerpo funciona así: si queremos evitar algo, a menudo nuestra mente subconsciente lo arregla. Una vez que reconocemos que

estas cosas nos suceden, ya estamos cerca de hacer algo.

Nuestro sistema de creencias y nuestras expectativas nos pueden mantener enfermos. Si nuestra hermana dice: “Tengo este terrible resfrío y te lo voy a pasar y te sentirás horrible”, entonces estamos propensos a enfermarnos también. Nos enfermamos en parte porque lo esperamos.

También hay evidencia que podemos enfermarnos de algo porque nuestros padres lo tenían y pensamos que es inevitable. Llevamos patrones o programas subconscientes en las células de nuestro cerebro que nos mantienen saludables o enfermos. Hay personas que dicen “nunca me resfrío” y jamás se resfrían. Otros dicen “siempre me resfrío por lo menos dos veces al año” y tienen éxito. Esto no es coincidencia.

Como niños, aprendemos rápidamente que cuando estamos enfermos es muy fácil recibir atención. Para algunos es la única manera. Cuando nos enfermamos, nuestros amigos y familiares nos rodean e inmediatamente nos sentimos amados y más tranquilos. Algunos nunca rompen este patrón y toda la vida logran enfermarse, caerse de escaleras y romper algún hueso cuando se sienten desatendidos o no amados. Obviamente, esto es un comportamiento más bien subconsciente que consciente. Sin embargo, el hecho es que aquellas personas que se sienten amadas y seguras

tienen mucho menos enfermedades y “accidentes” que aquellas que no se sienten así.

Los sentimientos y emociones reprimidos afectan nuestra salud. El patrón de víctima “no te preocupes por mí. No soy importante” o “estoy acostumbrado a que me ignoren y me desilusionen” o “simplemente me voy a sentar aquí con una sonrisa en la cara y hervir por dentro” es el principio del desastre. Para tener salud y energía debemos mantener emociones positivas y expresar nuestros sentimientos. También es muy importante creer que MERECEMOS estar saludables. Si guardamos algún sentimiento subconsciente como “no soy buena gente” o “he hecho muchas cosas malas” o “merezco castigo”, entonces una forma clásica de sufrir es mediante enfermedades - a veces por toda la vida.

Si no tenemos el trabajo que queremos o la vida que disfrutamos, en nuestra mente constantemente existe el pensamiento “quisiera no estar aquí”. Como nuestro cuerpo es el esclavo de la mente, el cuerpo comienza a sacarnos de la situación que no deseamos. El primer paso es la enfermedad. La solución más permanente es la muerte.

Al mirar la conexión entre mente y cuerpo es fácil ver cuánto nuestro estado mental afecta nuestro cuerpo. La mente subconsciente monitorea los procesos de sanación cada segundo del día. Tu cuerpo continuamente se

reconstruye, y el plano para la reconstrucción proviene de tu mente.

Cuando un dedo lastimado se cura, ¿qué controla la unión de las nuevas células? ¿Qué inteligencia asegura que cuando se te rompe una uña, es otra uña lo que crece en el dedo y no una vejiga? ¡Algo debe controlar todas estas cosas! ¡No demos por sentado el milagro de nuestro ser físico!

Tu mente es el arquitecto de tu cuerpo, y tu cuerpo es el reflejo de tus pensamientos. Si el temor y la ira y la emoción sin expresar te consumen, tu cuerpo lo va a reflejar. La “enfermedad” de la mente llega a ser una “enfermedad” en el cuerpo.

Nuestra salud es nuestra responsabilidad

Lo que recibe nuestro enfoque se expande. Visualízate perfecto y saludable en todos los niveles y actúa “como si”. Si gozamos de salud física, emocional y mental, nuestro espíritu tiene un lugar más poderoso y energético para habitar. Nuestro ser entero actúa como unidad. La salud de un nivel tiene influencia en la salud de los otros niveles. Es un sistema de operaciones, y cada una afecta a las otras.

Para poder curar cualquier enfermedad, ya sea mental, emocional o física, ve a la fuente de la condición y cambia la percepción. Si nos quedamos quietos (meditando y escuchando), el espíritu nos puede ayudar a cambiar la

percepción que está creando la enfermedad.

Recuerda que si le das energía a tu enfermedad, crecerá. Piensa además qué te estás haciendo a ti mismo al hacerte “dueño” de una enfermedad: por ejemplo, “mi úlcera”, “mi condición de hígado”, “mi depresión maníaca”, etc. Al ser dueño de una enfermedad, la alimentas, le das energía y la haces real. Un cambio de percepción puede ayudarte a deshacerte de la enfermedad y devolverte la salud. Tal vez si describes la enfermedad como una condición de tu cuerpo, una manifestación del proceso de tu pensamiento: “Mi cuerpo ha experimentado un problema de hígado en el pasado, y ahora elijo recibir el mensaje que tiene para mí y seguir adelante.” Esta frase describe la situación con exactitud y sin atadura, la deja en el pasado donde debe de estar, acepta la responsabilidad por la condición emocional que causó la enfermedad física y ejerce la fe para sanar.

Para comenzar el proceso de sanación, evita ahogar o esconder tus emociones y sentimientos. Afirma tu salud al aceptar la responsabilidad por ella. La tecnología Rapid Eye es un método rápido y eficaz para descargar toda negatividad guardada y las percepciones falsas y te devuelve la responsabilidad por tu propia salud.

Nosotros nos sanamos al reconocer nuestro valor; sanamos a otros al reconocer que son seres completos y divinos. Cuando percibimos la salud en otra persona, nos sanamos a nosotros mismos. La salud llega a ser real en otros porque creemos en su salud. Esta es la base para la sanación de cualquier modo o forma. La sanación por fe, la curación de una enfermedad por medios supernaturales, se puede considerar el medio natural de sanación sin que importe el método. En otras palabras, es nuestro propio proceso innato que crea la salud que experimentamos.

El renunciar a nuestra percepción de lo que es la salud puede ser muy curativo para nuestro ser. Muchos de nosotros gastamos nuestra energía mirando hacia afuera para ver si los que nos rodean son saludables o enfermos. Al hacer esto, gastamos nuestra energía en un proceso de juicio y clasificación. Piensa en lo que te podría pasar si dejaras este pasatiempo y comenzaras a percibir a los demás como enteros y completos, llenos de amor y luz.

El estrés

El estrés es una reacción física y emocional al cambio - ya sea positivo o negativo. Reaccionas con “fight or flight”, y tu cuerpo se prepara para la acción: los músculos se ponen tensos, el corazón se acelera, respiras más

rápido, y los azúcares y las grasas almacenados entran en la sangre para darte energía al instante. Al mismo tiempo puedes experimentar una gama de sentimientos, desde la ansiedad y la preocupación al entusiasmo y la anticipación. Tus acciones pueden revelar los signos del estrés: estás inquieto, corres de aquí para allá, les contestas mal a los demás o comes más de lo que tu cuerpo necesita.

¿Estrés o angustia?

No todo estrés es malo. A corto plazo, el estrés te puede ayudar a ser más despierto, eficiente y productivo. El nivel de la reacción negativa al estrés depende de muchas cosas: con qué frecuencia ocurre, qué intensidad tiene, cuánto dura, y sobre todo cómo tú percibes el evento estresante.

Un poco de estrés puede darle sabor a la vida y ayudar a que tu cuerpo se movilice para enfrentar ciertos desafíos.

Cuando no tienes chance de recuperarte del estrés, tus recursos físicos, emocionales y mentales se agotan y te enfermas.

¿Por qué manejar el estrés?

No puedes eliminar el estrés completamente. Pero lo puedes manejar. Lo puedes hacer alejándote de la tensión

y con técnicas de relajamiento. El escuchar cómo te comunicas contigo mismo y con otros y el usar amortiguadores social y físicos contra el estrés también puede ayudar. Algunas de las recompensas de manejar el estrés son: un sistema inmunológico más fuerte para combatir las enfermedades, menos riesgo de enfermedades cardíacas y otros males crónicos y un estado de salud general mejor. Otros beneficios incluyen relaciones mejores y menos agotamiento en tu trabajo y tu vida personal.

El estrés es único

El hablar en público puede ser muy emocionante para ti, pero para otra persona, esta experiencia puede ser tan aterradora como encontrarse ante un pelotón de ejecución. Los eventos que causan tu estrés y tu reacción en situaciones estresantes son únicos para ti.

Las siguientes listas pueden ayudarte a entender mejor lo que te cause estrés y cómo reaccionas ante él. El simplemente estar consciente de estas cosas, puede reducir tu estrés porque te ayuda a identificar los cambios que puedes hacer.

Marca aquellas cosas en la lista que te han causado estrés en los últimos seis meses.

Pleitos diarios

- Extraviar o perder algo
- Encontrarte en un embotellamiento de carros.
- Esperar en una cola
- No despertar a tiempo
- Tener un desacuerdo con un compañero de trabajo
- Atrasarte
- Perder el bus
- Olvidar tu cartera o abrigo
- Regresar a una casa en desorden
- Tener problemas con el coche
- Recibir una multa
- Discutir con tu conyuge o un hijo

¿Qué añadirías a esta lista?

Eventos importantes

- Casamiento
- Quedarte sin trabajo
- Esperar la muerte de un amigo, de un miembro de la familia o de un compañero de trabajo
- Cambiarte de casa
- Tener un bebé
- Ir a la guerra
- Tener una cirugía
- Divorcio o separación
- Ir a la carcel
- Cambiar de trabajo
- Comenzar la escuela

- Recibir el diagnóstico de una enfermedad grave
- Sus hijos se van de la casa (o regresan)
- Pelear con el IRS

¿Qué añadirías a esta lista?

Problemas contínuos

- Problemas de dinero o crédito
- Vecinos ruidosos o curiosos
- Enfermedades crónicas
- Incapacidades
- Delincuencia en el vecindario
- Trastornos de la alimentación
- Un empleo insatisfactorio
- Una economía inestable
- Una vivienda inadecuada
- Alcoholismo o drogadicción
- Abuso físico, emocional, mental o espiritual
- Malas relaciones con amigos o familiares
- Criar hijos durante los años de la adolescencia
- Alguien se desahoga contigo

¿Qué añadirías a esta lista?

Identificar tus reacciones al estrés

En el último ejercicio has pensado en lo que te provoca estrés. Ahora enfoca tu atención en tus reacciones personales al estrés, que a veces se llaman una “firma” del estrés, porque no hay dos que sean exactamente iguales. Lee la lista siguiente y marca las reacciones físicas, mentales, emocionales y de comportamiento que normalmente tienes cuando estás bajo estrés.

Tus reacciones físicas

- Dolor de cabeza
- Tensión muscular o calambres
- Boca reseca o mal aliento
- Latido del corazón acelerado
- Presión sanguínea alta o acidez
- Resfriado o gripe
- Diarrea
- Manos frías y húmedas
- Estreñimiento
- Crujir de dientes
- Erupciones en la piel
- Dolor de espalda
- Dolor de estómago o vómito
- Dolor de pecho
- Laringitis
- Manos temblorosas
- Vista borrosa
- Insomnia
- Cansancio
- Malestar del cuerpo en general.

¿Qué añadirías a esta lista?

Tus pensamientos y sentimientos

- Irritabilidad
- Ansiedad
- Mala memoria
- Depresión
- Apatía
- Nerviosismo
- Preocupación
- Confusión o distracción
- Agitación
- Desesperación
- Cinismo
- Resentimiento
- Temores
- Hostilidad
- Dificultades de concentración
- Pensamientos obsesivos

¿Qué añadirías a esta lista?

Tus acciones

- Retirarte de relaciones cercanas
- Hablar bruscamente
- Comer demasiado o comer demasiado poco
- Ser propenso a los accidentes
- Completar tareas con dificultad
- Tratar de hacer varias cosas a la vez
- Hablar muy rápido
- Ver más televisión
- Fumar cigarrillos
- Tomar bebidas alcohólicas
- Tomar tranquilizantes u otras drogas

- Echarle la culpa a alguien más
- Llorar con facilidad
- Compulsivamente tabalear con los dedos en la mesa o jugar con el cabello.

¿Qué añadirías a esta lista?

Para considerar

Las drogas, el alcohol, los cigarrillos, el sexo, la comida— todas estas cosas pueden llegar a ser muletas para enfrentarse al estrés. Porque temporalmente calman tus nervios, satisfacen tus impulsos o te ayudan a sentirte más relajado, puedes pensar que realmente ayudan.

Pero las muletas de todo tipo solamente cubren los síntomas más profundos del estrés. Y cuando se abusan, pueden llevar a más estrés todavía. Pueden hacerlo más difícil que cumplas con tus responsabilidades y llevarte al colapso físico. O pueden llegar a ser una adicción que te consume.

Identifica si te estás apoyando en una muleta o no y busca otro medio de soporte. Entonces puedes aprender a “caminar” en tierra sólida sin el apoyo dudoso de una muleta.

Liberar la tensión

Cuando necesitas romper el patrón del estrés que te cautiva, puedes utilizar una variedad de técnicas de relajamiento para descansar el cuerpo. No tienes que utilizar todas las técnicas en las siguientes páginas; experimenta con ellas por una semana a la vez y busca las que te sirven. Prácticalas una o dos veces al día o cuando te sientas particularmente estresado.

Respirar profundamente

Esta puede ser una buena técnica, si respondes al estrés con respiración acelerada. Es un buen fundamento para otras técnicas y lo puedes hacer en cualquier momento y en cualquier lugar.

1. **Siéntate o acuéstate** en una posición cómoda
2. **Coloca las manos** en el estómago
3. **Inhala despacio** y profundamente como si estuvieras llenando el estómago; sostén la respiración por unos segundos.
4. **Exhala todo el aire despacio** por la boca mientras frunces los labios; esto te ayuda a controlar con qué velocidad sueltas el aire.
5. **Repite los pasos tres y cuatro** varias veces

Ejercicios de estiramiento

Los ejercicios de estiramiento son fáciles de aprender y son una de las maneras más rápidas de soltar los “nudos” en los músculos. Dependiendo en el lugar donde se te acumule la tensión, experimenta con una variedad de ejercicios diferentes. Los siguientes ejercicios se concentran en dos puntos comunes de tensión – los hombros y la espalda.

Estiramiento de los hombros

1. **Extiende los brazos frente a ti** a la altura de los hombros y entrelaza los dedos. Inhala profundamente y exhala despacio.
2. **Vira la palma de las manos hacia afuera.** Baja el mentón (la barbilla) al pecho y extiende los brazos hacia adelante. Inhala profundamente y exhala despacio.
3. **Inhala profundamente y exhala despacio,** sostén de diez a veinte segundos.

Estiramiento de la espalda

1. **Párate** y coloca las palmas de las manos en la parte inferior de la espalda. Inhala profundamente y exhala despacio.
2. **Lentamente inclina la parte**

superior del cuerpo hacia atrás sin extender el cuello; sostén por 5 segundos. Inhala profundamente y exhala despacio.

3. **Ahora lentamente inclínate hacia adelante** hasta que sientas que los músculos de la parte lumbar de la espalda se estiran; sostén por 5 segundos. Inhala profundamente y exhala despacio.

El sentido del humor

En su libro “*Anatomía de una enfermedad*”, Norman Cousins nos cuenta cómo se recuperó de una enfermedad paralizante y pudo volver a vivir una vida saludable y normal. Su medicina principal—la risa en dosis muy grandes. Cousins creyó que su actitud sería ante la vida había precipitado su enfermedad y pensó que podría revertir la condición por medio de la risa. Miraba las películas de los hermanos Marx y grabaciones de “Candid Camera” hasta que desaparecieron los síntomas y el dolor. Demostró lo que la gente había dicho por años, que “la risa es la mejor medicina”.

Cuando te ríes, suceden muchas cosas maravillosas que benefician al cuerpo y a la mente. Las endorfinas se emiten en el cerebro y te dan un sentimiento de bienestar, y el sistema respiratorio se ejerce como si hubieras ido a correr.

La risa alivia el dolor. Solamente puedes reírte cuando estás relajado, y mientras más relajado estás, menos dolor sientes; por eso los libros y las películas chistosas son lo mejor para aliviar el dolor. De hecho, no puedes desarrollar una úlcera y reírte al mismo tiempo—tienes que escoger uno de los dos. Lo mismo sucede con otras enfermedades. A menudo nos enfermamos porque tomamos la vida y nuestra persona muy en serio. Lo que necesitamos hacer es reír para mantener la salud.

Supongamos que no tienes dinero y acabas de destrozar tu carro, estás en medio de un divorcio y el techo tiene goteras. Con todo esto, ¿por qué empeorar la situación sintiéndote infeliz también?

Relajamiento progresivo

El relajamiento progresivo es un proceso de apretar y liberar y sentir la diferencia entre las dos sensaciones en tu cuerpo.

1. Aprieta los músculos de tu mano haciendo un puño. Siente la tensión en la mano y sostén esta posición por algunos segundos.
2. Relaja el puño, permitiendo que la tensión se disipe. Fíjate en lo liviano que se siente tu mano; el antebrazo también puede sentirse más liviano. Imagínate que eres un muñeco de trapos sin huesos en el cuerpo.

3. Fíjate en la diferencia entre el estado tenso y el estado relajado. ¿Estaba pulsando la mano cuando estaba tensa, se sentía caliente y con hormigueo cuando estaba relajada?
4. Repite estos pasos con cada grupo de músculos del cuerpo; los brazos, la cara, la espalda, el cuello, el pecho, el estómago, las piernas y los pies.

Entrenamiento autógeno

Si al pensar en algo agrio se te haga agua la boca, entonces entiendes cómo funciona el entrenamiento autógeno. El entrenamiento autógeno es una técnica que utiliza órdenes mentales para revertir síntomas físicos como por ejemplo las manos frías y húmedas. Al decirte que te sientes caliente y pesado, tu cuerpo comienza a relajarse; tu cuerpo aprende a seguir tus pensamientos.

1. Siéntate cómodamente, suelta la ropa apretada, cierra los ojos y no pienses en nada.
2. Enfócate mentalmente en el brazo derecho y repite: “Mi brazo derecho se siente caliente y pesado”, hasta que sientas calor y una pesadez en ese brazo.
3. Repite la misma orden con el resto del cuerpo hasta que te sientas completamente relajado.

La visualización

Al igual que el entrenamiento autógeno, esta técnica se basa en el principio de que “la mente está por encima de la materia”. Por medio de la imaginación, tu mente viaja a un lugar agradable y seguro, lo cual produce una sensación de relajamiento en el cuerpo.

1. Siéntate o acuéstate en una posición relajada.
2. Imagínate un lugar tranquilo como una playa soleada para que te sientas especialmente relajado.
3. Visualiza que te sientes calmado, relajado y que no tienes frío.

Cuando la mente se distrae...

Te darás cuenta que la mente se puede distraer durante los ejercicios de relajamiento. Ese dejarse llevar por la corriente puede interferir con tu habilidad de relajarte. Sin embargo, con algo de práctica podrás aprender a enfocar la mente.

Trata esto...

- *Acepta que es normal que tu mente se distraiga un poco. No desperdicias el tiempo castigándote por eso.*
- *Guía tu pensamiento de regreso a una imagen favorita: la llama de*

una vela, las burbujas en una gaseosa que suben hacia la superficie, la carita de tu bebé.

- *Cuando sea posible, haz algo rítmico antes, como correr, ya que esto te puede ayudar a enfocarte en la respiración y a despejar la mente.*

Escucharte a ti mismo

Acabas de aprender cómo usar el poder de la mente durante los ejercicios de relajamiento. Ahora considera el poder de las voces de la mente en el diario vivir. Si te das cuenta o no, tus voces internas—el monólogo interior— y cómo te comunicas con el resto del mundo puede afectar tu nivel de estrés. Aprende a identificar, escuchar y cambiar las voces negativas que oigas.

Tu mente tiene una “grabación” que continuamente se toca. ¿Tu grabación toca un monólogo interior negativo o positivo? La próxima vez que te das cuenta que te estás quejando de la incompetencia del conductor que va adelante o de tu propio nivel de inteligencia inferior, para el pensamiento, retrocede y ¡bórralo! Después, graba un nuevo mensaje. Fíjate si reconoces alguna de estas voces.

La vida es en blanco y negro

Esta voz simplifica la vida demasiado: dice que las situaciones siempre son en

blanco y negro, o-o, sí o no, sin opciones entre los dos extremos. Este punto de vista ineficaz te hace pensar que tienes pocas opciones para escoger. No te permite soñar, solucionar problemas, ni disfrutar las riquezas de la vida.

La perfección—y nada menos

Si esperas la perfección de ti mismo y de otros, te estás predisponiendo para el fracaso. De hecho, el perfeccionismo lleva a la falta de resolución, que a su vez lleva al parálisis. Estas voces a menudo se traducen a una forma de hablar condicional: “Nunca debería equivocarme.” “La gente debería siempre tratarme con justicia.” “La vida debería ser fácil para mí.”

Las toperas que son montañas

Cuando no puedes separar los asuntos grandes de los pequeños, las toperas rápidamente se convierten en montañas gigantescas. No esperes que un acontecimiento verdaderamente grande, como una enfermedad grave, te ponga las cosas en perspectiva y te obligue a ver los problemas insignificantes en tu vida como lo que son.

El centro del universo

Si piensas que tienes la culpa de todo, puede ser que te hayas puesto en el “centro del universo.” Puede ser que te

eches la culpa del humor y los sentimientos de los demás, especialmente cuando se trata de alguien muy cercano a ti. Date cuenta que realmente no tienes tanto poder. Esta realización te puede traer un gran alivio.

Una vista del mundo que funciona

Las personas resistentes al estrés comparten ciertas perspectivas que las hacen más saludables. Ven el cambio como desafío, se sienten comprometidas a algo y sienten que tienen el control de su vida. Aprende de estas personas. Recuerda especialmente que aún cuando no tienes control sobre los acontecimientos, sí lo tienes sobre tus reacciones a estos acontecimientos, y esto puede realmente reducir el nivel del estrés.

Reconocer tus elecciones

Aquí sigue un ejercicio para ayudarte a contrarrestar una forma de monólogo interior negativo: pensar en “blanco y negro”. Utiliza este ejercicio para ayudarte a ver la variedad de opciones que tienes para enfrentarte a lo que te estresa en la vida. A menudo puedes tomar acción, pero aun cuando no puedes hacer nada, puedes cambiar tu forma de pensar para reducir el estrés.

que no puedes hacer nada para arreglar una mala relación, pero te das cuenta que de hecho siempre puedes terminar o cambiar la relación.

Por ejemplo:

- 1. Perder el empleo.

Por ejemplo:

- 1. Puedo aprovechar la oportunidad de revisar el curso de mi carrera.
- 2. Puedo tener más tiempo para mis hijos.
- 3. Puedo tomar una clase durante el día.

Pensamientos que SI puedes cambiar

Crea maneras nuevas de percibir estos problemas. A primera vista el evento estresante no parece tener ninguna calidad positiva. Recapacita. ¿Hay algo que puedes ganar de esta experiencia?

Contestar

Has leído acerca de algunas formas de monólogo negativo y has comenzado a corregir uno de ellos: el pensar en “blanco y negro”. ¿Cuál es tu forma de monólogo negativo? Escúchate durante la semana y apunta lo que estás diciendo. Dales una cara a las voces. ¿Reconoces a alguien más que te está hablando aparte de ti mismo? ¿Tus padres, tu cónyuge, tu jefe? Después, haz

lo posible para reemplazar este monólogo negativo con uno positivo.

Tu monólogo negativo

Si te estás diciendo:

- “Nunca hago nada bien. Soy tan idiota.”
- “¡No puedo creer que esto esté pasando!”
- “Esto siempre me pasa a mí.”
- “Si tan sólo hubiera...”
- “No tiene caso ni tener esperanza.”
- “¿Por qué no me comprenden?”

Entonces sustituye estas frases con...

- “¡Bueno, no soy perfecto!” Hay muchas cosas que hago bien, y algunas las hago muy bien.”
- “Si hay algo que pueda hacer para resolver un problema, lo hago; de otra forma, trato de no preocuparme.”
- “Algunos problemas son inevitables. También hay cosas buenas que suceden en mi vida.”
- “Estoy apeniado a perdonarme y a ser benévolo y amable conmigo mismo.”
- “Trato de ser optimista en la vida y de recibir los nuevos desafíos con entusiasmo.”
- “Todo el mundo tiene otro punto de vista. Normalmente puedo aprender algo

Tu monólogo positivo

de los demás, aun de aquellos con quienes estoy en desacuerdo.

Estilos de comunicación

Aprender a escuchar las voces en tu interior es solamente la mitad de la batalla. Con la otra mitad se trata de mejorar tu forma de comunicarte con otros. Cuando no estás de acuerdo con alguien, ¿te sientes ansioso o frustrado, y tu nivel de estrés sube al igual que la presión? Eso puede suceder cuando tú o la otra persona tiene un estilo de comunicación agresivo, pasivo-agresivo o pasivo. Un estilo de comunicación directo crea menos estrés.

Agresivo

La comunicación agresiva transmite una actitud de intimidación y crea sentimientos negativos en ambos lados, y posiblemente lleva al abuso. Cuando estás abusando de alguien verbalmente, te estás abusando físicamente a ti mismo: tu corazón se puede acelerar y la presión puede subir.

Pasivo-agresivo

Las personas pasivas-agresivas creen que tienen el derecho de tener sus sentimientos, pero no los expresan abiertamente. En lugar de eso, se fugan en la comunicación disimulada: hablan a las espaldas de uno, buscan pretextos, son indirectos. Este comportamiento no

resuelve ningún problema, y por eso es más probable que surjan situaciones estresantes.

Pasivo

Las personas que creen que no tienen el derecho de tener sentimientos u opiniones pueden no expresarlos del todo. Es más fácil que una persona pasiva llegue a ser el blanco de la explotación, lo cual es una fórmula segura para el estrés.

Directo, saber hacerse valer

Esto es lo ideal: expresar tus derechos y sentimientos sin invadir los derechos de los demás. Cuando crees que vales lo mismo que los demás, puedes estar en desacuerdo abiertamente, decir que “no” sin vacilar y con más frecuencia ver los resultados de tus acciones.

Ejercicio de estilos:

El aprender a identificar estilos de comunicación eficaces e ineficaces te puede ayudar a reconocerlos en ti. Lee las siguientes ideas y escribe qué estilo de comunicación representa cada uno. Entonces practica hacerte valer en tu vida diaria: di lo que piensas, pero habla con respeto hacia ti mismo y hacia los demás. Si necesitas ayuda para aprender esto, podrías tomar un curso de comunicación eficaz.

1. “¿Tengo que hacerlo todo yo? Te dije que necesitaba este reporte al final del día.”

2. “Nadie nunca me presta atención. ¿Piensas que es porque no tengo una personalidad extrovertida?”

3. “Puedo entender por qué quieres ir a la fiesta con tus amigos, amor. Pero acordamos que iba a ser una noche de familia, porque es el cumpleaños de tu mamá.”

4. “No puedo creer que me trate así. ¿Cómo me involucré con estos tipos que se creen tan guapos? ¿Te conté cómo terminó su última relación...?”

5. “Realmente pienso que es hora de anunciar la fusión propuesta. Ahora, sé que no están de acuerdo, así que hablemos del asunto un poco más.”

6. “¿Dónde aprendista a manejar? ¡Idiota! ¡Ve a tomar otra clase!”

7. “Porque yo dije.”

8. “Bueno, está bien. No me importa volver a lavar los platos. Sé que están dando tu programa favorito. ¿Te gustó lo que preparé para la cena? Mi amor ... ¿amor?”

9. “Me gustaría hablar contigo sobre mis sentimientos en esta relación. ¿Puedes hablar ahora?”

Has comenzado a desarrollar habilidades sólidas para combatir el estrés. Ahora construye alguna protección o insulación social y física contra el estrés. No podrán eliminar el estrés, pero te pueden ayudar a enfrentar sus efectos mejor. Cuando creas un balance en la vida, puedes protegerte contra el aburrimiento, el aislamiento o falta de propósito, y mejorar tu autoestima. Si cuidas bien tu cuerpo, te proteges contra los ataques físicos del estrés.

Crear un balance en la vida

Normalmente, el depositar todas tus esperanzas en un solo elemento es un gran error. Solamente aumenta la tensión para ti. Pero al variar tus actividades e intereses podrás llenar tus necesidades y alcanzar el éxito, recibir reconocimiento, expresarte creativamente y recibir apoyo emocional. Y si un área de tu vida no anda bien, puedes recurrir a las otras áreas.

Familia y amigos

Como “animales sociales”, necesitamos tener contacto con otras personas. Si tienes conexiones fuertes con tu familia y tus amigos, tienes el cariño y apoyo de otras personas que necesitas como protección en tiempos difíciles.

Tiempo personal

Todo el mundo necesita tiempo para estar solo. El tiempo para ti te permite reflexionar sobre tus relaciones, tu carrera, tu posición económica, tu salud y la dirección general de tu vida. Pero el tiempo a solas no solamente es para pensamientos serios: diviértete también.

El trabajo

El trabajo—adentro y fuera de casa—te da una sensación de productividad y cumplimiento que la mayoría de las per-

sonas necesita para sentirse bien con ellas mismas. El participar en asociaciones profesionales es una manera de mejorar la calidad de tu trabajo.

Servicio a la comunidad

Al perseguir una causa política o al ayudar a personas con necesidades especiales puedes devolver algo a la comunidad. El ayudar a otros puede tener una recompensa única: puede ayudarte a poner en perspectiva tu propia vida.

Actividades espirituales

Ya que lo defines como una creencia en un poder mayor, una conexión con la tierra o simplemente una consistencia moral en lo que piensas, sientes y haces, la espiritualidad le puede dar sentido y propósito a la vida.

Cuando el trabajo domina

El trabajo puede ser satisfactorio, y normalmente es una necesidad económica. Pero puede apoderarse de tu vida. Si concentras toda tu atención en este aspecto de tu vida, recapacita. No estás trabajando; tu trabajo te está trabajando a ti.

Trata lo siguiente...

- Toma un descanso, sal de tu lugar de trabajo durante la hora del almuerzo y no pospongas tus vacaciones.
- Aprende a pedir ayuda. Cuando delegas, asegúrate de que entregas la responsabilidad y la autoridad para llevar a cabo la tarea.
- Toma un curso de administración del tiempo. Te puede ayudar a poner prioridades de una manera mejor.
- Concéntrate en el resultado de tu trabajo, no solamente en la tarea.

Elementos para combatir el estrés

Construye un cuerpo fuerte con cuatro elementos - con el ejercicio, la comida, la diversión y un descanso adecuado. El estrés le exige mucho a tu cuerpo, pero puedes contrarrestar algunos de sus efectos con el ejercicio, con comidas balanceadas y nutritivas, con la diversión y el descanso.

El ejercicio

El ejercicio aeróbico como andar en bicicleta o trotar brinda muchos beneficios para manejar el estrés. Descarga hormonas que producen placer, fortalece y relaja los músculos (al igual que el relajamiento progresivo) y te da más energía. La cualidad rítmica

de muchos tipos de ejercicio, como el ciclismo, el caminar o la natación, también puede producir una forma de meditación en movimiento.

La comida

Las comidas balanceadas te brindan la energía que necesitas para enfrentarte a los desafíos físicos y mentales del día. Las comidas altas en energía incluyen los carbohidratos complejos, como las papas, el arroz y el pan de trigo integral, y las frutas frescas y las verduras. Limita la cafeína, un estimulante que intensifica la reacción al estrés, y el azúcar cuya energía rápida tiene la desventaja de cansarte más.

Los animales tienen una influencia tranquilizadora

Ronronean, cantan, brincan, bailan o mueven la cola con alegría incondicional. ¿Quién puede resistir el magnetismo animal? Los animalitos a menudo nos salvan cuando estamos en medio del estrés. De hecho, hasta pueden ayudar a bajar la alta presión o disminuir el número de consultas médicas. También ofrecen beneficios emocionales, ya que nos dan su amor incondicional. Si no puedes tener un animalito propio, ofrece tu ayuda a alguien que necesite ayuda con el suyo o visita regularmente un zoológico o una tienda que vende animales. Puede ser

que el cuidar plantas te brinde muchos de los mismos beneficios.

La diversión

No te sientas culpable por divertirte. Simplemente disfruta. Puedes justificar divertirte sólo con el propósito de divertirte. normalmente te hace bien. El buceo, los juegos de cartas, la jardinería, los rompecabezas, el arte, el boliche, la música - lo que te guste - te puede ayudar a deshacerte de todas las tensiones físicas. Y la expresión creativa - ya sea artística, música o atlética - también mejora la imagen que tienes de ti mismo.

El descanso adecuado

Para asegurar un buen descanso y revitalización, acuéstate a la misma hora todas las noches, no tomes cafeína ni bebidas alcohólicas antes de dormir y no hagas ejercicios al final del día. Cuando puedas, toma una siesta para refrescarte rápidamente durante el día. Y cuando estés bajo el estrés, duerme una hora extra en la noche.

Poner metas realísticas

Si quisieras tocar el piano, aceptarías que se te requeriría algo de tiempo y esfuerzo, ¿verdad? Las habilidades para manejar el estrés tampoco se consiguen

sin práctica, y por eso tienes que ser realista con tus metas. Para asegurar el éxito, comprométete, trata técnicas nuevas y practica, practica ... y practica aun más. Además, sigue los siguientes consejos para “pulirte” un poco más.

Comprométete a hacer cambios

El hacer cambios en tus hábitos para combatir el estrés se parece a cualquier otro cambio: realmente lo tienes que desear. Comprométete a hacer un cambio. Sin embargo, no trates de hacerlo todo de golpe. Pon prioridades y concéntrate en aquellas habilidades que quieres obtener primero, y atribúyete el mérito aun del más mínimo cambio.

Experimenta con técnicas nuevas

a estas alturas a lo mejor ya sabes qué técnicas para combatir el estrés te sirven. Pero experimenta con una técnica por lo menos durante una semana antes de dejarla a un lado. Puede ser que necesitas ese tiempo para acostumbrarte a algo nuevo. Para ayuda adicional para mejorar tu técnica, puedes referirte a este manual según necesario, buscar otros recursos o trabajar con un profesional del cuidado de la salud mental.

Practica, practica

Como con cualquier habilidad necesitas práctica para perfeccionarte. Reconoce que cada persona aprende a otra velocidad, así que date mucho tiempo para mejorar. Y recuerda que la mejora normalmente llega en intervalos. Sé tan consistente como puedas, pero no te “castigues” si pierdes una “sesión de práctica”. ¡Eso sin duda es contraproducente!

Consejos adicionales

- Haz por lo menos una cosa que disfrutas cada día.
- Cuando te sientas estresado, cierra los ojos y lentamente repite una palabra o un sonido que te calma muchas veces en voz alta para tranquilizar la mente.
- Cuando te ves frente a una tarea que quisieras huir, termínala temprano en el día.
- Si los eventos mundiales interfieren con el sueño, evita ver las noticias, especialmente en la noche.
- Prepárate para el día siguiente planeando el desayuno, preparando el almuerzo y planchando la ropa la noche anterior.
- Guarda una copia de las llaves de la casa y del carro en la billetera para esas ocasiones en las que te quedas afuera.

Ejercicio para acabar con el estrés

Esta es tu oportunidad de practicar la resolución de problemas estresantes. Por ejemplo, si tu meta es dejar de sentirte apurado en el camino al trabajo, puedes prepararte para el trabajo la noche anterior o salir unos 15 minutos más temprano. Vamos a suponer que estás participando en un programa de televisión de juegos y tienes que buscar las soluciones para las situaciones estresantes a la izquierda. Este juego te puede dar algunas ideas para el siguiente día difícil que tengas.

Era el peor de los tiempos...

Así te has de sentir cuando has tenido un mal día. Las siguientes situaciones son escenas típicas de un día en la vida de una persona estresada.

1. Parece que no puede llegar al trabajo a tiempo. Es como si mi cuerpo estuviera programado para llegar 15 minutos tarde, y eso siempre comienza mal el día.
2. Tengo la habilidad increíble de siempre escoger la fila más lenta en el supermercado, y eso me atrasa el resto del día.
3. Mi jefe parece pensar que soy la Mujer Maravilla. Quiero cooperar, pero sigue dándome más y más trabajo. ¿Qué debo hacer?

4. Nunca hay suficiente tiempo para hacer las cosas que quiero hacer. Pero no puedo dejar nada.
5. Cuando me paré para dar mi presentación, se me fue el pensamiento y mis ojos se pusieron vidriosos. Lo único que pude ver era que mi trabajo se desvanecía.
6. ¿Es pedir mucho? Lo único que quiero es salir de la casa una vez sin tener que ponerla de cabeza para encontrar las llaves.
7. Tengo una fecha tope mañana. Sé que no voy a cumplir con ella. Mucho depende de esto. No quiero entregar un proyecto incompleto, pero no lo puedo terminar. ¡Auxilio!
8. ¿Puedes creerlo? Simplemente se aparecieron en mi casa sin anunciarse - y yo no tenía ni un minuto que me sobrara.
- C ¡Regresa en este manual y haz este ejercicio de nuevo!
- D Escribe tus metas semanales en un cuaderno y llévalo contigo a donde vayas. Cuando se te ocurre algo, anótalo. Cuando termines una tarea, sácala de tu lista.
- E Concéntrate en lo que puedes hacer para prepararte
- F Coloca el despertador al otro lado de tu cuarto para que tengas que levantarte a tiempo.
- G Calcula suficiente tiempo entre citas. Si piensas que te va a tomar 2 horas, calcula unos 30 minutos extra.
- H Trata de respirar profundamente, de visualizar o de hacer unos ejercicios de estiramiento.
- I Organiza tu casa y tu oficina de tal manera que todo se encuentra en un lugar lógico.
- J Siempre lleva algo para leer para que nunca sientas que estás desperdiciando el tiempo.
- K Planea con anticipación. No esperes hasta que el tanque de gasolina ande con la reserva, hasta que se te acaben las estampillas o hasta que tu fecha tope ya sea al día siguiente.
- L Prende unas velas, toca música suave y toma un baño caliente.

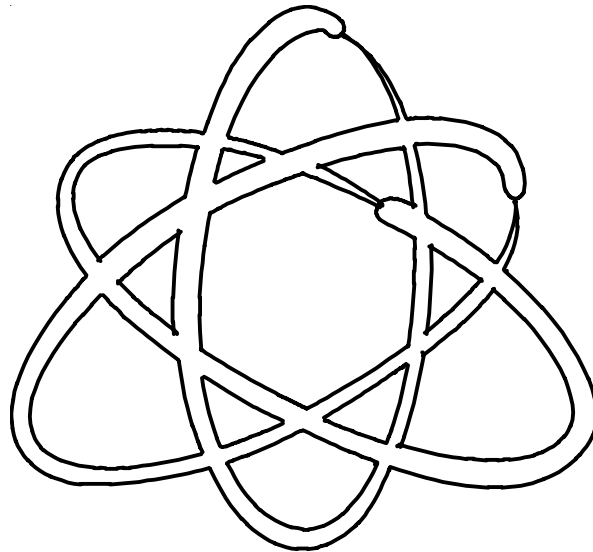
Selección tus soluciones

Te toca a ti resolver los problemas. ¿Qué harías en cada una de estas situaciones? Recuerda que puede haber más de una respuesta correcta para cada situación. O puede ser que se te ocurran soluciones del todo diferentes.

A Compra una máquina contestadora y deja que conteste las llamadas en las tardes cuando estás ocupado.

B Sé directo. Expresa tus sentimientos. Busca alternativas.

Armonía y ritmo



Armonía y ritmo

Este principio se ilustra con mucha claridad si colocas unas limaduras de hierro en una hoja delgada de metal y tocas cierta nota musical cerca de la hoja. Las limaduras milagrosamente se arreglan en un patrón. Cambia la nota musical, y las limaduras se vuelven a arreglar en otro patrón. Cada sonido tiene su patrón vibracional, y las limaduras visibles demuestran el patrón invisible del sonido.

Nuestros pensamientos son como el sonido, y las circunstancias de la vida son como las limaduras de hierro. Las limaduras no tienen su propia voluntad. Simplemente caen en el patrón vibracional del sonido. De la misma manera, los carros, el dinero, la comida, los trabajos y las relaciones entre personas tampoco tienen su propia voluntad. Su naturaleza es la de seguir la dirección de las ondas de los pensamientos que irradiamos.

Algunos dicen: “¡Mira lo que creé!” Otra forma de decir lo mismo sería: “¡Mira lo que atraje!” La palabra circunstancia exactamente describe el proceso: “circun” significa alrededor; “stancia” significa constancia. Las circunstancias son las condiciones que constan o existen alrededor de nosotros, atraídas hacia nosotros como por un imán que es el centro de nuestros pensamientos. Cambia los pensamientos en el centro del campo energético, y cambias las condiciones que te rodean.

Existe un ritmo básico en todas las creaciones de Dios - inclusive en nosotros. Lo notamos cuando nos quedamos suficientemente quietos para

escuchar. Cada uno de nosotros tiene su ritmo natural. La vida es sencilla cuando escuchamos, sentimos y seguimos en armonía y ritmo. La meditación y la visualización mejoran la habilidad de escuchar, sentir y llegamos a ser más sensibles hacia nuestro ser interior y el mundo que nos rodea. Cuando practicamos estar quietos, nuestro ser interior nos enseña y veremos que los milagros son expresiones naturales del amor.

A menudo una pieza de música se considera hermosa por la interacción y la sincronización armoniosa de las notas. De hecho, algunas piezas (como la música barroca) pueden programar o formatear el cerebro de una persona para facilitar el aprendizaje. Esta interacción armoniosa se extiende más allá de la música para nuestro oído. La inteligencia infinita del universo está detrás del ritmo y de la armonía que necesitamos en la vida. Cuando ganamos más experiencia en el uso de estos principios, nos damos cuenta que la guía natural siempre está disponible para formar una vida según un patrón divino.

Para aumentar la armonía y ritmo podemos aumentar nuestro entendimiento de las informaciones que recibimos por medio de nuestros cinco sentidos: el tacto, la vista, el gusto, el oído y el olfato. Entonces podemos

llegar a ser más conscientes de nuestros otros sentidos, como la intuición y la percepción de la energía. Cuando estamos en armonía con estos principios, podemos aprovechar los poderes de la naturaleza o del cielo. Somos conscientes de que todo está en armonía; que todas las cosas trabajan juntas para nuestro bien. Cuando reaccionamos frente al enojo, a la confusión, la ansiedad o el miedo en otra persona, estamos alentando a esa persona a creer que está representando la verdad. Otra reacción es la de no tomar en cuenta la ilusión que la otra persona está expresando y verla como perfecta y alegre.

De vez en cuando caemos en la tentación de percibir que se nos ha tratado con injusticia. Solamente podemos recibir tratamiento injusto de nosotros mismos. Sólo somos víctimas del mundo si pensamos que lo somos. Los problemas no consisten de lo que otros o el mundo nos hacen, consisten de lo que creemos que nos han hecho o lo que creemos que nos hemos hecho nosotros mismos. El sentimiento que experimentamos cuando nos sentimos aislados o separados se llama privación. Entonces proyectamos la culpabilidad, la ira y el odio en otras personas. Ellas reciben la señal y asumen el papel para nosotros para que podamos sentir que nuestra ira, nuestro odio o nuestra tristeza están justificados. Esta señal es una vibración que irradiamos en el campo de nuestra energía. Es como un

llamado para que otros vengan a jugar con nosotros (como escoger equipos para un partido de básquetball u otro deporte de equipos). Las señales que emitimos se reciben, se procesan y evocan una reacción de aquellos que buscan esa señal; están sintonizados con nuestra emisión, nuestra vibración.

Esta habilidad de atraer condiciones tiene implicaciones prácticas increíbles. Significa que podemos utilizar nuestros pensamientos para crear la vida que deseamos. Significa que realmente podemos cambiar y ser mejores. Significa que las cosas dejan de tener poder sobre nosotros, porque nos damos cuenta que solamente son las manifestaciones de nuestros pensamientos y nada más. Son formas de pensamientos que reaccionan a las señales que proyectamos.

El principio de armonía y ritmo tal vez encuentre su mejor expresión en la magia de la música. La música es una influencia poderosa en nuestra vida diaria. Hay tres ingredientes básicos de la música: la melodía, la armonía y el ritmo. La melodía y la armonía son por naturaleza universales. El sistema solar mantiene su orden a causa de las vibraciones de cada planeta individual. Se componen de acordes musicales únicas para nuestro lugar en el espacio.

El ritmo le pertenece a la tierra. Es el método por el cual una canción se divide en compases y las notas reciben diferentes unidades de tiempo. Es el

ritmo o el compás de una canción que te invita a moverte aunque no quieras. Es el ingrediente del tiempo.

Hay otro ingrediente en la música que no se encuentra en toda la música. Cuando está, puede cambiar vidas. ¡Aún las plantas y los animales le responden! ¿Cuál es este cuarto ingrediente? ¡Es el AMOR! Cuando la música contiene este elemento, puede obrar milagros. Así se originan fuerzas naturales que comienzan una acción revolucionaria, un cambio de la marea en la vida de la gente.

La investigación científica del sonido o de la vibración nos ayuda a entender que la creación de la música requiere la interacción de los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro. En una forma muy real, la música trasciende la mente y directamente llega al corazón.

La música es una parte integral del proceso **RET** y también del trabajo cognitivo. Puede ser una manera poderosa para lograr que en los clientes que han soportado tanto dolor que se han dissociado de la vida y han dejado de sentir, se despierte de nuevo la habilidad de sentir.

Mientras el escuchar música puede penetrar aún el corazón más duro, la actividad de crear música, de expresarse mediante la música, desarrolla la habilidad de organizar pensamientos creativos y de expresarlos con eficacia. No parece importar si esa creación de

música se realiza en el tarareo de una melodía o en la participación en un concierto. ¡El sentimiento sí nace!

Los científicos han estudiado la música barroca para descubrir por qué es tan poderosa para el aprendizaje. La combinación de notas y los patrones de la música crean un orden en el cerebro de la misma forma en que una computadora formatea un disquete para implantar una matriz o un mapa que permite guardar información en un lugar donde la computadora sabrá exactamente llegar y encontrarla.

¿Por qué es tan importante el orden? Crear es organizar lo que está sin organizar. No hay preferencias entre el orden y el caos, ambos son necesarios para el proceso de crecimiento y creatividad. Para poder utilizar la información que acumulamos en el transcurso de la vida, necesitamos saber encontrarla y alcanzarla. Si no hay orden, ningún sistema para almacenar y recobrar esa información, es como un archivero sin carpetas separadas, simplemente un montón de cosas. Sabemos que está allí, pero no somos capaces de encontrarla.

Las personas que sufren del Alzheimer están perdiendo esta matriz, este mapa para almacenar y encontrar informaciones. Se están logrando resultados notables con pacientes de Alzheimer mediante el uso de la tecnología musical.

Ocurre un fenómeno interesante. Los elementos de la tierra, la mente y el corazón de la gente del planeta están comenzando a polarizar. Hay un recogimiento de orden, un recogimiento de aquellos que siguen los principios que crearon nuestro universo. Hay multitudes de personas que eligen el orden.

Lo que queda atrás es el caos; lo que está en conflicto con el orden. Cada persona es responsable de hacer elecciones conscientes sobre el nivel de vibraciones que tienen influencia en ella.

Cuando todos nuestros niveles (físicos, emocionales, mentales y espirituales) están alineados, estamos sintonizados. Sentimos que estamos alineados con el universo y el principio de armonía y ritmo. Una vez más hemos logrado alinearnos con “la canción”.

“Tú eres parte del universo, no menos que las estrellas y los árboles, y tienes el derecho de estar aquí. Y si lo ves claro o no, sin duda el universo se está desarrollando como debe. . .”.

—Desiderata

Somos parte del universo y nuestra vida se gobierna por las mismas leyes que gobiernan el resto del cosmos. Necesitamos mantener un balance al igual que el resto de la naturaleza. Tomamos tiempo para crecer y tiempo para sanar. Nuestra vida siempre se mueve en ciclos, porque ésta es la ley universal. Necesitamos tiempo para

descansar y recuperarnos, al igual que los demás seres vivientes.

TOMAR TIEMPO

La naturaleza siempre toma su tiempo. Los robles grandes no llegan a ser grandes de un día para otro. También pierden muchas hojas, ramas y corteza en el proceso de llegar a ser grandes. Los diamantes tampoco se forman en una semana. Todo lo que tiene valor, todo lo bello, todo lo majestuoso en el universo tomó su tiempo para llegar a ser lo que es.

Y así será con nuestro propio crecimiento y desarrollo. Reconozcamos la manera en que las cosas funcionan para poder ser más suaves con nosotros mismos cuando estamos midiendo nuestro progreso. Toma tiempo lograr la confianza, obtener un cuerpo saludable o una actitud positiva. Toma tiempo construir un negocio de valor o crear nuestra independencia económica. En el mundo real hay muy pocos éxitos instantáneos que resultan de un día para otro. El trabajo en tu interior es un estilo de vida.

LOS CICLOS

Así como la tierra gira alrededor del sol y la primavera sigue al invierno, así mismo nuestra vida debe desenvolverse en ciclos. Por eso siempre habrá tiempos fáciles y tiempos difíciles, con la misma certeza con que una estación

sigue la otra. Uno de los grandes desafíos de la vida es superar el invierno cuando estás esperando que se mejoren las cosas. Mejorarán. Siempre es así. El problema es que muchas personas se dan por vencidas y regresan a casa antes de tiempo. La marea siempre vuelve.

EL DESCANSO

La naturaleza descansa de vez en cuando. La tierra necesita un descanso, los osos y las culebras hibernan; aun los peces duermen con los ojos abiertos. Podemos aprender de esto. Debemos tomar un tiempo para descansar, revisar, reflexionar y para simplemente ser.

Si decides que eres indispensable y que siempre tienes que sacarte la mugre trabajando, entonces puedes vivir la vida así. Tu creencia que nunca puedes descansar será tu realidad hasta el momento en que decidas de otra forma.

Cuando hacemos el descanso parte de nuestro estilo de vida, llegamos a ser mucho más productivos cuando trabajamos, igual que la tierra. Habiendo dicho esto, creo que como humanos fuimos creados para la iniciativa y la actividad.

Relajarte y soltar

¿Te has dado cuenta de lo qué pasa cuando estás tratando con toda tu fuerza de recordar algo o de resolver

un problema? Invariablemente no logras los resultados deseados.

En la búsqueda de ideas y soluciones para problemas, la mayoría de la gente se da cuenta que logran los mayores éxitos cuando están involucrados en actividades donde están naturalmente relajados. Por eso se les ocurren las mejores ideas en la ducha, en el baño, en la cama, en el inodoro: en lugares donde podemos relajarnos fácilmente.

Para entender los principios científicos detrás de esto: cuando nos relajamos, el ritmo del cerebro entra en un modo más lento —el modo alfa— en el que somos mucho más capaces y creativos. Los resultados llegan con facilidad. Cuando te bañas con agua tibia, te relajas naturalmente. En la cama sucede lo mismo; y así verás que tienes muchas ideas en la cama. Puedes ser muy creativo en el dormitorio. Estás receptivo para ideas en el inodoro, porque tienes que relajarte allí para poder hacer del baño.

Naturalmente, el relajamiento físico es igualmente importante para el mejor desempeño. Cuando relajamos el cuerpo físico, todo el metabolismo se balancea; la presión baja, la respiración es más profunda y fácil, y los órganos del cuerpo funcionan en armonía.

En un nivel más amplio surge la misma imagen. Obtenemos los mejores resultados cuando estamos preparados para seguir la corriente. Esto significa encontrar el balance delicado y elusivo

entre el esfuerzo y el relajamiento, entre agarrar y soltar. ¡No es tan fácil lograrlo!

Otra vez, podemos seguir el ejemplo de la naturaleza. Los pájaros y los animales trabajan, pero no trabajan día y noche. Aun la tierra necesita un descanso de vez en cuando. Esto nos causa problemas también. Sembramos frejoles en el mismo lote durante 23 años consecutivos, llenamos la tierra con químicos para que siga produciendo, y luego nos preguntamos por qué los frejoles saben peor que el fertilizante. Todo necesita un descanso. Todo necesita tiempo para regenerarse, para tener una pleamar y bajamar.

Benjamin Hoff escribió un libro maravilloso con el título “*El Tao de Pooh*” en el que explica la filosofía oriental del “Tao” con una aplicación intuitiva por Pooh, el favorito de todos, el “oso de poco cerebro”. Sugiere que podemos aprender mucho de la filosofía fácil, aceptadora y sencilla de Winnie the Pooh — “mientras Eyeore se queja y Piglet titubea y Owl pontifica . . . Pooh simplemente ES.”

Hoff escribe lo siguiente: “Cuando aprendemos a trabajar con nuestra Naturaleza Interna y con las leyes naturales que operan a nuestro alrededor, alcanzamos el nivel de Wu Wei. Entonces trabajamos con el orden natural de las cosas y operamos sobre el principio del esfuerzo mínimo. Y como el mundo natural sigue este principio,

no comete errores. El hombre comete —o imagina— errores, la criatura con el Cerebro sobrecargado que se separa de la red de apoyo de leyes naturales cuando interfiere y se esfuerza demasiado.”

Queremos a Pooh porque no se esfuerza demasiado. Vive en el momento presente. Simplemente es.

Evaluar tus prioridades

Aquí tienes la oportunidad de ver si balanceas bien las prioridades en tu vida. Primero, mira cuánta energía estás invirtiendo en cada uno de los áreas principales de tu vida. Con la siguiente clave, decide si lo consideras una prioridad baja, moderada o alta. Entonces, evalúa el nivel verdadero de importancia que cada area tiene para ti. Con la clave, decide si quieres que tenga una prioridad baja, moderada o alta. Recuerda, tus prioridades pueden cambiar.

CLAVE

Baja = B

Moderada = M

Alta = A

Prioridades - Energía invertida - Nivel de importancia

en orden desde la más importante hasta la menos importante para que puedas saber dónde comenzar.

Familia _____

Amigos _____

Pareja _____

Tiempo personal _____

Recreación _____

Ejercicio _____

Pasatiempos _____

Trabajo _____

Actividades de voluntariado _____

Actividades espirituales _____

Areas para lista mejorar metas ordenar metas

1. _____

2. _____

3. _____

Crear un plan de acción

Desafortunadamente, lo urgente a menudo toma el lugar de lo importante en nuestra vida. El último ejercicio puede haber revelado una diferencia entre la cantidad de energía que actualmente estás invirtiendo en ciertas prioridades y la cantidad de energía que quisieras invertir. Tu misión, si decides aceptarla, es la de cambiar este patrón donde puedas. Escoge tres areas que quieres mejorar y haz una lista de algunas de tus metas. Entonces pon estas metas

Actividades adicionales

(1) ¿Qué aspectos de tu vida están en armonía?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

¿Qué aspectos de tu vida están fuera de armonía?

1.

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

¿Cómo podrías lograr que estos aspectos de tu vida entren en una armonía y un ritmo que funcionan para ti?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

La elección trae libertad...

El camino del tambor

¿Por qué las culturas indígenas dependen tanto del tamborileo? Prácticamente cada tribu indígena norteamericana, casi todas las tribus africanas, la mayoría de los indígenas sudamericanos y los aborígenes australianos incluyen el tamborileo en sus ceremonias más sagradas. Aún en la sociedad occidental moderna el tambor es importante en la música. Parece hacer más que llevar el compás de la melodía. Parece que penetra hasta el centro de nuestro ser. Sentimos el compás. Las culturas indígenas utilizan el tambor para entrar en un estado alterado de consciencia para poder llevar a cabo un trabajo de naturaleza espiritual. ¿Habrá algo en este tamborileo que le pueda servir al técnico? ¿Podría ésta ser una herramienta que no se toma en cuenta por su origen en culturas “inferiores”?

En su disertación doctoral del año 1984, “Los efectos del tamborileo rítmico en el electroencefalograma y la experiencia subjetiva”, Melinda C. Maxfield, nos presenta el concepto del Camino del Tambor. Se trata de un tamborileo regular con un patrón que duplica cierta frecuencia de las ondas del cerebro. Estas ondas cerebrales son:

Las ondas Delta con una velocidad de 4 Hz o 4 latidos por segundo. Esta

onda es relacionado con el sueño o la pérdida de la consciencia.

Las ondas Theta con una velocidad de 4 a 8 Hz o 4 - 8 latidos por segundo (un tamborileo rápido) se relacionan con un estado de ensueño e imágenes hipnóticas de sueño.

Las ondas Alfa con una velocidad de 8 a 13 Hz o 8 - 13 latidos por segundo se relacionan con un estado de relajamiento y de bienestar general. Las ondas Alfa generalmente aparecen en la región occipital del cerebro (el cortex visual) cuando los ojos están cerrados. La consciencia está alerta y sin enfoque, o enfocada en el mundo interior. Este es el mundo de **RET**.

Las ondas Beta con una velocidad de 13 Hz o más se relacionan con la atención activa y el enfoque en el mundo exterior. También están presentes durante los estados de tensión, de ansiedad, de temor y alarma.

Las investigaciones han confirmado que las prácticas espirituales como el yoga y la meditación producen cambios en la actividad eléctrica del cerebro, lo cual aumenta los ritmos alfa y theta. El ritmo theta es el patrón cerebral que caracteriza los meditadores experimentados. Además, el tamborileo

de los chamanes en la mayoría de los casos consiste en un ritmo constante y monótono de 3 a 5 golpes por segundo, o sea la frecuencia de las ondas theta.

Las investigaciones de la doctora Maxfield corroboran las teorías que sugieren que el uso del tambor por culturas indígenas en rituales y ceremonias tiene efectos neurofisiológicos específicos. El tamborileo tiene la habilidad de causar cambios temporales en la actividad de las ondas cerebrales. De esta manera facilita las imágenes y la posible entrada en un estado alterado de consciencia, especialmente el estado de consciencia chamánico. Estos son sus resultados subjetivos:

Un patrón que incorpora aproximadamente 4 a 5 latidos por segundo es el que más fácilmente induce el estado theta.

El tamborileo en general, y el tamborileo rítmico en particular, a menudo induce imágenes de contenido ceremonial y ritualista y es una herramienta eficaz para entrar en un estado no ordinario, aun cuando el tamborileo se separa del ritual cultural, de la ceremonia y de la intención.

El patrón del tamborileo (los latidos por segundo) se puede relacionar con los cambios temporales en la frecuencia de las ondas cerebrales y/o la experiencia

subjetiva, con tal de que el patrón del tamborileo se sostenga durante por lo menos 13-15 minutos.

El tamborileo también provoca experiencias subjetivas e imágenes con temas comunes:

- a) Pérdida del continuo del tiempo
- b) Sensaciones de movimiento:
 - i) partes del cuerpo que pulsan o se expanden
 - ii) presión en el cuerpo o en partes del cuerpo
 - iii) energía que se mueve en ondas en el cuerpo
 - iv) la sensación de estar volando, girando, bailando, corriendo, etc.
- c) Activación por energía
- d) Cambios de temperatura (frío/caliente)
- e) Estado de relajamiento, enfocado/claro
- f) Incomodidad (emocional o física)
- g) Experiencias fuera del cuerpo o visitaciones

h) Imágenes:

i) Imágenes vivos

ii) Imágenes de aborígenes

iii) Imágenes de animales/paisajes

iv) Imágenes de personas: del pasado, sin rostro, maestros, tamborileros no aborígenes, etc.

v) Imágenes de un camino o viaje

vi) Estados de consciencia fuera de lo común o alterados (ASC)

Escuchar

Hace mucho años, un rey sabio se propuso enseñar a su hijo, al príncipe heredero del trono, la sabiduría que éste necesitaría para llegar a ser un gran monarca. Para este fin, el rey mandó al príncipe al bosque solo por un año. El padre sabio instruyó al hijo que debería regresar en exactamente un año y describirle los sonidos del bosque.

El hijo obediente hizo lo que el padre le pidió. Se fue al bosque y trató de escuchar todos los sonidos que podía oír. Regresó al cabo del año y contó a su padre lo que había escuchado: el movimiento de las hojas en el viento, el sonido de las hojas que se caen al suelo, el canto de los pájaros, el zumbido de las abejas, el chirrido de los insectos, el movimiento de animales pequeños y grandes que iban y venían, el gorgoteo del agua entre las rocas.

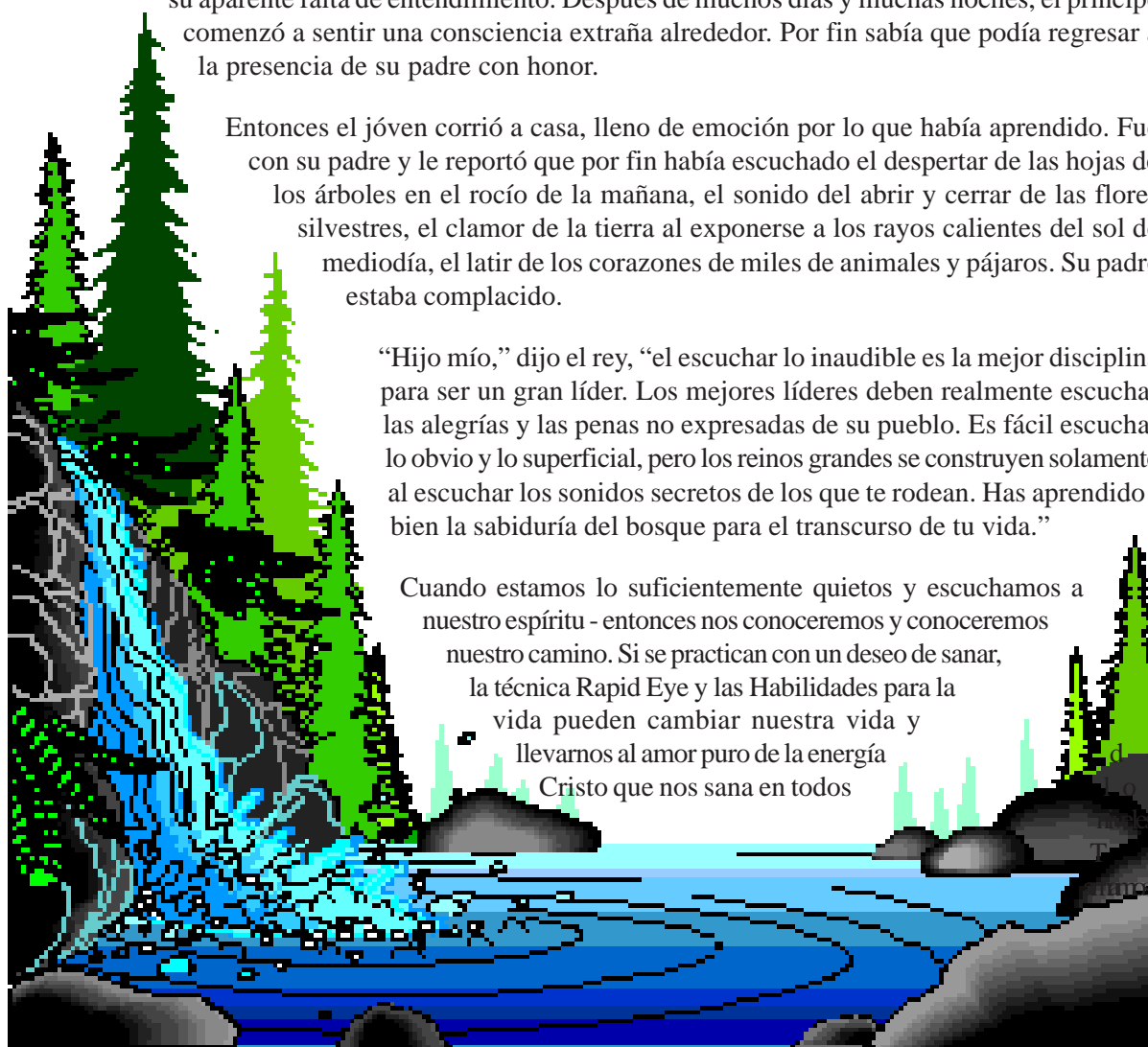
Pero el rey no estaba complacido. Frunció el ceño y amonestó a su hijo amado a que volviera al bosque y escuchara más, y cuando hubiera discernido los verdaderos sonidos del bosque podría regresar de nuevo y reportar sus observaciones. Entonces el muchacho regresó al bosque.

Se sentó solo al lado de unos árboles gigantescos y se acostó en las hierbas del bosque para pensar en su aparente falta de entendimiento. Después de muchos días y muchas noches, el príncipe comenzó a sentir una consciencia extraña alrededor. Por fin sabía que podía regresar a la presencia de su padre con honor.

Entonces el joven corrió a casa, lleno de emoción por lo que había aprendido. Fue con su padre y le reportó que por fin había escuchado el despertar de las hojas de los árboles en el rocío de la mañana, el sonido del abrir y cerrar de las flores silvestres, el clamor de la tierra al exponerse a los rayos calientes del sol de mediodía, el latir de los corazones de miles de animales y pájaros. Su padre estaba complacido.

“Hijo mío,” dijo el rey, “el escuchar lo inaudible es la mejor disciplina para ser un gran líder. Los mejores líderes deben realmente escuchar las alegrías y las penas no expresadas de su pueblo. Es fácil escuchar lo obvio y lo superficial, pero los reinos grandes se construyen solamente al escuchar los sonidos secretos de los que te rodean. Has aprendido bien la sabiduría del bosque para el transcurso de tu vida.”

Quando estamos lo suficientemente quietos y escuchamos a nuestro espíritu - entonces nos conoceremos y conoceremos nuestro camino. Si se practican con un deseo de sanar, la técnica Rapid Eye y las Habilidades para la vida pueden cambiar nuestra vida y llevarnos al amor puro de la energía Cristo que nos sana en todos



Lista de lecturas

EL PENSAMIENTO

Rapid Eye Technology by Johnson

You Can Have it All by Patten

Conversations with God by Richard Neal

Goodbye to Guilt by Jampalski

You Can Heal Your Life by Hay

LA PERCEPCIÓN

Instant Rapport by Brooks

The Four Fold Way by

The Results Book by Minto

Love is Letting Go of Fear by Jampalski

The Road Less Traveled by Peck

ELECCIÓN Y

RESPONSABILIDAD

The Healing Power of Humor by Clein

You'll See It When You Believe It by Dyer

Real Magic by Dyer

Winter's Flower by Johnson

Homecoming by Bradshaw

CAUSA Y EFECTO

Babies Remember their birth by Chamberlin

Ageless Body Timeless Mind by Chopra

Quantum Healing by Chopra

Creative Imagery by Fezzler

Birth and Relationships by Ray

ABUNDANCIA Y GRATITUD

The Celestine Prophecy by Redfield

Return to Love by Mary Ann Williams

The Power of Unconditional Love by Keyes

SALUD Y SANACIÓN

BodyMind Workbook by Shapiro

Hands of Light by Brennan

Light Emerging by Brennan

Light The Medicine of the Future by Liberman

Eye and Brain by Gregroy

ARMONÍA Y RITMO

The Seven Spiritual Laws by Chopra

The Wizard Within by Chopra

Merlin by Chopra

Bibliografía

El pensamiento

Redfield, *The Celestine Prophecy*.
 Bradshaw, John. *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*.
 Goldsmith, *Living the Infinite Way*
 Walsch, Neal, *Conversations with God*
 Zukav, Gary, *The Seat of the Soul*

La percepción

Arrien, *The Four Fold Way*
 Covey, Stephen R. *The Seven Habits of Highly Effective People*.
 Morgan, Marlo. *Mutant Message Down Under*.
 Patent, Arnold M. *You Can Have it All*.
 Robbins, Anthony. *Unlimited Power*.
 Sacks, Oliver. *Awakenings*.
 Truman, Karol Kuhn. *Feelings Buried Alive Never Die*.

Elección y responsabilidad

Sears, *Enter The Zone*.
 Hay, Louise L. *The Power is Within You*
 Jampalski, *Goodbye to Guilt*.
 Jampalski, *Love is Letting Go of Fear*.
 Johnson, Ranae, *Winter's Flower Course in Miracles, Accept This Gift*.

Causa y efecto

Brooks, *Instant Rapport*.
 Brennan, Barbara Ann. *Hands of Light*.
 Capacchione, Lucia. *Recovery of Your Inner Child*.
 Eadie, Bettt. *Embraced by the Light*.
 Eden, Donna, *Energy Medicine*
 Kelder, Peter. *Fountain of Youth*

Abundancia y gratitud

Chopra, Deepak. *Ageless Body, Timeless Mind*
 Patten, Arnold, *You Can Have it All*
 Patten, Arnold, *Money and Beyond*
 Robyns, Anthony, *Awaken the Giant within*.
 Schwartz, David, *The Magic of Thinking Big*.

Salud y sanación

Chopra, Deepak. *Perfect Health*.
 Cousens, Gabriel. *Spiritual Nutrition*.
 .
 Diamond, John. *You're Body Doesn't Lie*.
 Liberman, *Light Medicine of the Future*
 Essene, Virginia, *New Cells, New Bodies, New Life*.
 Hay, Louise L. *Heal Your Body*.
 King, Serge Kahili. *Urban Shaman*.
 Johnson, Ranae, *Rapid Eye Technology*.

Kelder, Peter, *The Fountain of Youth*.
Lawlor, Robert. *Sacred Geometry*.
McWilliams, John-Roger & Peter. *You Can't Afford The Luxury of a Negative Thought*.

Armonía y ritmo

Ballam, Michael. *Building A Musical First Aid Kit*.
Bennette, Joseph, *Holographic Cookbook*
Chopra, *Seven Spiritual Laws of Success*.
Denning, Melita and Osborne Philips, *Creative Visualization*.
Horan, Paula, *Empowerment through Reiki*
Krieger, *The Therapeutic Touch*

Spalding, Baird, *Life & Teaching of the Masters of the Far East (5 volumes)*
Talbot, Michael. *The Holographic Universe*.
Williamson, Mariann *Return to Love*.