

Posibilidades Infinitas

El Arte de Cambiar tu Vida

Un cuaderno de trabajo para acompañar el libro

Posibilidades Infinitas: El Arte de Vivir tus Sueños

Por Mike Dooley

*A Norberto Pérez,
cuyo cuidado y dedicación dio alas a este programa.*

Objetivo de este cuaderno de trabajo

Este es un programa acerca de vivir la vida a plena conciencia, dirigido a estudiantes de todas las edades y antecedentes. Se trata de aceptar *toda* la responsabilidad de tu futuro y de aprender cómo generar cambios trascendentales en tu vida.

En qué creemos

Creemos que cada persona es especial, que cada vida tiene un significado y que estamos aquí para aprender que los sueños sí se hacen realidad. También creemos que “los pensamientos se convierten en cosas” y que la imaginación es un regalo que puede traer amor, salud, abundancia y felicidad a nuestras vidas.

Copyright © 2012 TUT Enterprises Inc.
8240 Exchange Drive, Suite 4, Orlando, FL 32809.
<http://www.tut.com/humanity/our-story>

Adaptado con permiso de *Infinite Possibilities: The Art of Living Your Dreams (Posibilidades Infinitas: El Arte de Vivir tus Sueños)*, un bestseller del *New York Times* de Atria/Beyond Words Publishing, © 2009 Mike Dooley.

Todos los derechos reservados, incluyendo el derecho a reproducir este cuaderno de trabajo o partes del mismo en cualquier forma que sea, sin la autorización previa y por escrito de Gifts from the Universe, Inc.

Escrito por Mike Dooley.
Diseñado por Meredith McDowell.
Editado por Hope Koppelman.
Producido en los Estados Unidos de América.

Posibilidades Infinitas

El Arte de Cambiar tu Vida

Nombre

Índice

- i. Una carta de parte de Mike
- ii. Prólogo
- iii. Introducción
- 1. Los pensamientos se convierten en cosas
- 2. Las Creencias
- 3. Las Emociones
- 4. Actúa
- 5. Instintos y Corazonadas, Sueños y Deseos
- 6. La Fe y el Universo Mágico
- 7. El Significado de la Vida

Una carta de parte de Mike

Nunca es muy tarde ni muy pronto en la vida para comenzar a aprender la verdad acerca de quién eres y todo lo que eres capaz de hacer, ser y tener. No necesitas explicar qué es lo que te ha traído hoy hasta aquí para poder ver todas las posibilidades de éxito y felicidad que se presentan ante ti. Al entender cómo trabaja verdaderamente la vida —es decir, que es hermosa y que tú eres poderoso— te será más fácil que nunca generar los cambios que quieres experimentar.

Lo que estás a punto de aprender es que todos estamos bendecidos y que la “suerte” es lo que ocurre cuando el verdadero entendimiento es seguido por la acción. De hecho, seguirán existiendo retos y contratiempos; esa es la forma como crecemos y nos volvemos más de lo que éramos antes, sin embargo, cuando las situaciones difíciles y los retos surgen, siempre vienen con regalos.

De todas las cosas que aprenderás, encontrarás que la idea más empoderadora de todas es que no solo tienes el poder de cambiar las cosas que no te gustan de tu vida, sino que tienes la responsabilidad de hacerlo. Y, si bien esto puede parecer intimidante en un primer momento, significa que la única persona que puede hacerte disminuir la velocidad eres tú mismo. También verás que tú eres permanentemente amado y guiado por un poder sobrenatural y más elevado, diseñado para ayudarte una vez que decidas ayudarte a ti mismo. Este poder trabajará a través tuyo y no para ti. Todo lo que tienes que hacer es echar a andar las cosas teniendo una visión y tomando pequeños pasos, y luego seguir dando pasos, aun cuando te sientas solo y asustado, aun cuando parezca que no estás haciendo ningún progreso (o, peor aún, que estás retrocediendo). Estos pasos, combinados con paciencia y con un mejor entendimiento acerca de quién eres y cómo funciona la vida, hacen que, literalmente, los milagros y la magia ocurran, sin importar quién seas y dónde hayas estado, y sin importar qué hayas hecho con tu vida hasta este momento.

Deseándote toda la felicidad y el éxito,

Mike Dooley

Prólogo

Lo primero que hace que las personas se frenen en su camino hacia una vida de conciencia plena es no entender la verdad acerca de la vida.

Si pensabas que la vida era dura y que las personas eran malas, ¿qué tan emocionado y optimista te podrías sentir cada mañana al levantarte de la cama para enfrentar al mundo?

Si entiendes que **la vida es mágica, que tú eres inimaginablemente poderoso** y que “Dios” quiere que tengas éxito tanto como tú lo quieres, ¿qué tan emocionado y optimista te sentirías cada mañana?

De eso se trata ***Posibilidades Infinitas***. Es una guía para entender a “Dios”, a ti mismo y a tu vida.

Introducción

Muchas veces se ha dicho que *somos seres espirituales viviendo una experiencia humana* y, al entender verdaderamente esto, nos colocamos en una posición de poder, pues significa que somos más que hueso y carne, que venimos de un “lugar superior” y que existe una inteligencia detrás de nuestra existencia.

Lamentablemente, a muchos de nosotros nos han enseñado que somos solo humanos, que estamos en la tierra para ser puestos a prueba, juzgados y sentenciados; que somos ignorantes, que nos inclinamos hacia la maldad y que vivimos en un mundo frío, duro e implacable. Sin embargo y, a pesar de que como civilización hemos tenido fallas, solo basta observar a nuestro alrededor, ver el comercio, la tecnología, la cooperación global y el aumento de las expectativas de vida, para aceptar que no obstante nuestras profundas ingenuidades espirituales, hemos logrado desenmascarar la creencia acerca de la “supervivencia”. No estamos aquí para ser puestos a prueba, juzgados y sentenciados, ni hemos venido solo para sobrevivir. Estamos aquí para crecer, tener éxito y amar. En una palabra, estamos aquí para **prosperar**.

Estamos programados para prosperar, no para sobrevivir

Esto es verdad en *tu caso*, sin importar dónde hayas estado hasta ahora en tu vida ni los errores que hayas cometido. ¿No te has dado cuenta de que sonríes más de lo que frunces el ceño? ¿Que ríes más de lo que lloras? ¿Que tienes amigos en lugar de estar completamente solo? ¿Que son más las ocasiones en que has tenido dinero que aquellas en las que has estado en la quiebra? ¿Qué son más las veces que has gozado de buena salud que las que has estado enfermo? ¿Que has estado despertando gradualmente a la verdad en lugar de estar cayendo en el abismo de la confusión y los misterios? Todos estamos naturalmente inclinados hacia el éxito y la felicidad en todas las áreas de nuestras vidas, es como si algo nos “empujara” hacia la grandeza. Lo único que ha ocurrido es que, como somos aún niños en términos espirituales, hemos disminuido la velocidad y, por ello, al momento de generar un cambio en nuestra vida, como no conocemos otra cosa, solemos enfocarnos excesivamente en lo que *no* nos gusta y en lo que *no* tenemos, en lugar de centrarnos en nuestros sueños y metas.

Como probablemente nunca te han dicho la verdad, esto puede parecerte jalado de los pelos y no realista, pero la verdad *te hace libre*, la vida gradualmente se hace más fácil y, sobre todo, comprendes y puedes trabajar en tu capacidad para generar importantes cambios en tu vida. No necesitas seguir sumergido en la duda y la oscuridad, son elementos que roban tu poder. Ahora que sabes que te inclinas hacia la felicidad y la realización —que eso es para lo que fuiste creado, que para eso está dispuesta esta etapa de la vida y que todo el Universo (Dios) está de tu parte— ¿puedes imaginarte las posibilidades infinitas que se extienden ante ti

Introspección

¿Cuáles son algunas de las cosas confusas y desagradables que te han dicho acerca de la vida, Dios, la gente, el éxito y las razones por las que estamos en este planeta?

La vida:

Dios:

La gente:

El éxito:

Razones por las que estás aquí:

Ahora, compara lo que te han dicho con estas verdades:

- ✓ La vida es hermosa, justa, rica, abundante y llena de significado.
- ✓ Estamos aquí para experimentar el amor, para aprender, para tener aventuras y para convertirnos permanentemente en mejores personas, más sabias y más felices.
- ✓ La espiritualidad puede consistir, simplemente, en entender que la vida es más de lo que nuestros sentidos físicos pueden percibir y que existe un Poder Superior que es más grande y que nos ama más de lo que nos han enseñado; no es ni femenino ni masculino, es una inteligencia divina.
- ✓ Este Poder Superior te adora, incondicionalmente, sin importar los errores que hayas cometido.
- ✓ El infierno y la maldad solo existen en nuestras mentes y entran a nuestras vidas cuando estamos totalmente confundidos.
- ✓ Este Poder Superior garantiza la redención y el perdón, aún si no lo pedimos; pero, si lo pedimos, especialmente cuando concierne a otras personas, nos liberamos del pasado.
- ✓ Todos van al “cielo”.
- ✓ La magia entra en nuestras vida diariamente, a través de lo que llamamos coincidencias, “accidentes” y descubrimientos fortuitos que nos dan alegría.
- ✓ Las personas tienen buenas intenciones, tratan de hacer lo correcto y están haciendo lo mejor que pueden considerando lo que saben.
- ✓ Todos pueden tener éxito. Nuestro éxito no tiene que venir a expensas de otros, sino que puede enriquecer a otros.
- ✓ Nuestros sueños y metas se vuelven realidad cuando hacemos *consistentemente* nuestra parte:
 - 1) Entender la verdad acerca de la vida y nuestro poder.
 - 2) Soñar, imaginar y visualizar.
 - 3) Actuar diariamente, moviéndonos en dirección a nuestros sueños y metas.

Júzgalo tú mismo

¿Acaso estas ideas tienen sentido y hacen que te sientas bien? ¿No resultan evidentes al observar a nuestro alrededor?

Nuestra mayor responsabilidad es hacernos a nosotros mismos las preguntas difíciles acerca de la vida, como por ejemplo, quiénes somos y dónde estamos, cuál es el propósito y qué podemos hacer con nuestras vidas, en lugar de aceptar ciegamente las respuestas de otras personas. Cuando nos hacemos preguntas difíciles, inmediatamente podemos sentir sus respuestas, la belleza y perfección de la vida, y el amor que hace que todo sea posible.

La Prueba

Para lograr tener claridad y confiar en una nueva idea rápidamente, hazte las siguientes tres preguntas:

- 1) ¿Esta idea me habla de la belleza de la vida?
- 2) ¿Es empoderadora?
- 3) ¿Es no-excluyente?

Capítulo Uno:

*Los Pensamientos
se Convierten en Cosas*

Tus pensamientos crean tu vida

Los pensamientos que tienes, literalmente, se convierten en las cosas y eventos de tu vida. *Tus palabras y tus acciones son también increíblemente importantes, y se hablará mucho acerca de cada una en las secciones que siguen; pero ambas, palabras y acciones, no son otra cosa que una extensión de tus pensamientos.* Todo comienza con tus pensamientos. Son el punto de partida de todo lo que se volverá tangible en tu vida; de igual modo las “cosas” de tu vida actualmente son el reflejo de lo que pensaste previamente.

Pensamientos → Cosas (Experiencias de vida)

Si piensas en cosas materiales, tus pensamientos se convertirán en esas cosas materiales. Y si piensas en eventos o circunstancias, tus pensamientos reacomodarán a las personas y las experiencias de tu vida para generar dichos eventos o circunstancias. Mira a tu alrededor ahora mismo y verás el reflejo de lo que han sido tus pensamientos hasta este punto de tu vida.

Esto significa que:

- Tú creas tu propio destino y tu propia suerte.
- La vida y la felicidad provienen del *presente*, no del pasado ni del futuro.
- Cada día puedes escoger qué pensar y, por lo tanto, cómo se desarrollará tu vida.

Dos preguntas habituales acerca del tema *Los pensamientos se convierten en cosas*:

P: ¿Qué hay de mis pensamientos que todavía no se han manifestado?

R: Eso se debe a que otros pensamientos que sí se han manifestado se han interpuesto en el camino de los primeros.

P: ¿Y qué hay de las experiencias que he vivido y en las que nunca antes había pensado?

R: Son parte de tu viaje hacia otras experiencias pensadas.

¿Qué has creado? ¿Qué estás creando en este momento? ¿Qué crearás?

Trabajar con tus pensamientos significa empezar a estar consciente de tus pensamientos y saber lo que son. Aún más importante que entender la manera como tus pensamientos anteriores crearon tu pasado, es entender cómo tus pensamientos actuales están creando tu presente y tu futuro. Por ahora, sin embargo, analicemos ambas cosas.

Tus pensamientos pasados

¿Qué pensamientos pasados se han manifestado en tu vida? Piensa en un ejemplo de cada una de las categorías listadas a continuación. ¿Cuáles fueron tus pensamientos y qué ocurrió como resultado de pensarlos?

En relación a los amigos:
En relación a los estudios:
En relación al trabajo:
En cuanto a las relaciones:
En relación al dinero:

Tus pensamientos actuales

¿Cuáles son tus pensamientos actuales sobre tu vida, sobre ti mismo y el mundo? ¿Son pensamientos positivos o negativos, empoderadores o limitantes, dominados por el amor o por el miedo? Sé muy honesto. Si descubres algunos pensamientos dominados por el miedo, negativos o limitantes, eso quiere decir que eres una persona normal. Más adelante en esta sección hablaremos sobre la negatividad.

En relación a los amigos (divertidos, importantes, dignos de confianza):	¿Dominados por el amor o el miedo?
En relación a los estudios (difíciles, fáciles, útiles, un desperdicio, etc.):	¿Positivos o negativos?
En relación al trabajo (creativo, aburrido, opcional, necesario, etc.):	¿Empoderadores o limitantes?
Sobre las relaciones (emocionantes, agobiantes, importantes, etc.):	¿Dominados por el amor o por el miedo?
En relación al dinero (una bendición, una maldición, bueno o malo, etc.):	¿Positivos o negativos?

Cómo manejar la negatividad

No te preocupes mucho por tus pensamientos negativos (TODOS los tenemos). Al preocuparnos por algo le estamos dando poder. Tan solo haz lo mejor que puedas para detenerlos y llevarlos por el buen camino.

<i>Cuando tengas pensamientos negativos, intenta esto:</i>

Simplemente cambia el canal de tu mente, tal como cambias el canal de la TV. Haz lo mejor que puedas para pensar en una idea empoderadora, relacionada al amor y positiva. Saca y revierte lo negativo cuando entre en tu mente. Por ejemplo, si estabas pensando en una discusión con un amigo, detente e imagina que te estás riendo con ese amigo; si te estabas imaginando que te ibas a quedar sin dinero, detente e imagina que tu billetera o cartera está llena de efectivo, billetes de diez, veinte o más.
--

Una advertencia sobre la manipulación de los otros

No puedes forzar o manipular a otras personas, ellas tienen sus propios pensamientos. No solo no es ético ni moral, sino imposible. Afortunadamente, esto también quiere decir que nadie puede forzarte o manipularte a TI. Es importante entender que NO PUEDES insistir en que una persona en particular se comporte de una forma en particular. PUEDES, sin embargo, atraer a personas que tienen pensamientos similares y sueños complementarios a los tuyos, compañeros potenciales en el amor o en los negocios, clientes, etc.

Cuando estés teniendo pensamientos acerca de una persona específica, intenta esto:

Sácala de tu mente y en lugar de ella imagina cómo quieres sentirte o el resultado final que quisieras lograr. Por ejemplo, si quieres atraer otra vez a tu vida a un viejo amigo o a una pareja específica, no pienses en esa persona, en lugar de ello imagina el amor o la conexión que quieres sentir, los buenos tiempos, y permite luego que la mejor persona sea atraída hacia ti en base a estos pensamientos y sensaciones.
--

Tener nuevos pensamientos

Los pensamientos son como la gravedad. No disciernen ni juzgan lo que estás pensando; sin embargo, empiezan a trabajar inmediatamente. **De manera que depende de ti elegir sabiamente tus pensamientos.**

Para ayudarte a hacerlo, escribe en el espacio a continuación algunos pensamientos positivos, empoderadores y amorosos para elegir. Recuerda, si quieres generar cambios en tu vida, eso quiere decir que algunas de las cosas que suceden a tu alrededor ahora son decepcionantes y no son agradables para ti. Tu trabajo es, de momento, ignorar lo que ocurre actualmente en tu vida y escribir el tipo de pensamientos que tendrías si tu vida ya fuese fantástica en esas áreas.

En relación a los amigos (Tengo amigos increíbles que me entienden y hago nuevos amigos todas las semanas):
En relación a los estudios (El aprendizaje y la concentración son fáciles para mí y me gusta el proceso):
En relación al trabajo (Soy feliz y me aprecian en el trabajo):
Sobre las relaciones (La persona correcta ya está en mi vida, nos amamos y respetamos)
En relación al dinero (¡Soy un imán para el dinero! Tengo siempre nuevas ideas para poder actuar al respecto):

Visualizar

Visualizar es un proceso simple e infantil que consiste en simular algo en tu mente, usando tu imaginación para crear escenas e imágenes mentales en donde tienes éxito y felicidad. No puedes cambiar el pasado, pero tu futuro depende de lo que eliges pensar aquí y ahora, y la visualización es un excelente lugar por donde empezar.

La visualización en los atletas

Muchos atletas de élite usan técnicas de visualización como parte de su entrenamiento y para la competencia. Algunas investigaciones* han probado que con el entrenamiento mental, el cuerpo y la mente se entrenan para ejecutar en la realidad la habilidad imaginada. En uno de los estudios más conocidos de Visualización Creativa en los deportes, científicos rusos compararon los horarios de entrenamiento de cuatro grupos de atletas olímpicos:

- Grupo 1 – 100% entrenamiento físico
- Grupo 2 – 75% entrenamiento físico y 25% entrenamiento mental (visualización)
- Grupo 3 – 50% entrenamiento físico y 50% entrenamiento mental (visualización)
- Grupo 4 – 25% entrenamiento físico y 75% entrenamiento mental (visualización)

¿Quién crees que se desempeñó mejor?

¡El Grupo 4! Con 75% de su tiempo dedicado a la visualización,
¡logró el mejor desempeño!

* Robert Scaglione, William Cumming, *Karate of Okinawa: Building Warrior Spirit (Karate de Okinawa: Modelando el Espíritu Guerrero)*, Tuttle Publishing.

Seis pautas para la visualización

En un cuarto silencioso y oscuro (si es posible), comienza con tu propia rutina simple de visualización y toma en cuenta las siguientes pautas:

- 1) Hazlo solo una vez al día.
- 2) Hazlo solo por 5 a 10 minutos cada vez.
- 3) Imagina cada detalle posible: visiones, sonidos, colores, olores, etc.
- 4) Siente las emociones de lo que deseas lograr.
- 5) Colócate a ti mismo en las imágenes mentales.
- 6) Imagina los resultados finales (no te preocupes por CÓMO ocurrirá).

Tómatelo en serio. Tómate la visualización tan en serio como lavarte los dientes, planea anticipadamente cuándo y dónde lo harás, respondiendo a estas preguntas:

<i>¿Cuándo lo harás? ¿Temprano en la mañana, antes de acostarte o durante tu caminata diaria?</i>	
<i>¿Dónde lo harás? ¿En tu escritorio, afuera, en la ducha, etc.?</i>	
<i>¿Qué visualizarás?</i> Haz una lista con al menos tres sueños que tienes ahora que puedes comenzar a visualizar (conseguir un trabajo, ser más independiente, ser un mejor padre, etc.) 1) _____ 2) _____ 3) _____	

Ejercicio adicional – ¡Imagina los detalles y siente las emociones!

Ya tomaste el primer paso al imaginarte QUÉ quieres visualizar. Ahora imagina creativamente o haz una lista con los detalles que visualizarás para cada uno de tus sueños. Mientras más detalles tengas, más “sentirás” y crearás aquello que estás visualizando. ¿Cómo será tu vida DESPUÉS de que tus sueños se hagan realidad? ¿Cómo cambiará tu vida?

Por ejemplo, para conseguir un nuevo trabajo: Imagínate feliz, orgulloso y confiado en el trabajo. Imagínate despertando cada mañana, tal vez te sientas cansado o tal vez estés emocionado porque tienes que ir a un sitio nuevo. Imagina lo que tomarás de desayuno. ¿Estarás apurado? Imagina cómo te sentirás caminando hacia tu nuevo trabajo, saludando y sonriendo a las personas. ¿El lugar es silencioso o hay ruido? ¿Suenan los teléfonos? ¿Hay máquinas funcionando? ¿Cómo te has vestido? ¿Qué otras emociones estás sintiendo? ¿Estás nervioso? ¿Ansioso? Piensa en los detalles y enfócate en tus emociones, después de todo, lo que estamos buscando en realidad es la felicidad y eso es fácil de imaginar: *mira* caras sonriendo, *siente* abrazos cálidos y *oye* los cumplidos y felicitaciones.

La emoción es poder puro y cuando se combina con la visualización, hace que las cosas ocurran más rápidamente.

Aplicalo: ¡Practica la visualización!

Encuentra un lugar cómodo en un área tranquila y, de ahora en adelante, separa 5 a 10 minutos cada día para practicar la visualización.

*Para generar el cambio, este debe venir desde adentro.
Debe existir en el pensamiento, sin importar las
circunstancias que nos rodean actualmente.*

Capítulo Dos:

Las Creencias

¿Cuáles son tus creencias acerca de lo siguiente?

Son buenas, malas, injustas, difíciles, fáciles, dignas de confianza? ¿Y por qué lo crees?

Sobre la vida:

¿Por qué lo crees?

Sobre ti mismo:

¿Por qué lo crees?

Sobre tu cuerpo:

¿Por qué lo crees?

Sobre el dinero:

¿Por qué lo crees?

Sobre el amor:

¿Por qué lo crees?

Sobre otras personas:

¿Por qué lo crees?

Sobre tener éxito:

¿Por qué lo crees?

Sobre las drogas y el alcohol:

¿Por qué lo crees?

¡Nada afecta tanto la *manera como piensas* (tus pensamientos) como tus *creencias*!

En el ejercicio anterior, compartiste algunas de tus creencias. Probablemente piensas que tus respuestas son simplemente *observaciones* acerca de la realidad, pero de hecho, han ayudado a *crear* tu realidad. En el ejercicio anterior no solo has compartido tus opiniones acerca de la realidad, has compartido también tus *creencias* acerca de la realidad, y estas creencias generarán pensamientos que se convertirán en cosas. Por ejemplo, si piensas que la vida es dura, *se volverá dura*. No era dura en un principio, no hasta que tú comenzaste a *pensar* que era dura. ¿No lo crees? ¿Entonces por qué para algunas personas la vida es más fácil?

Una vez que empiezas a creer en algo, sin importar si es “correcto” o “incorrecto”, útil o inútil, automáticamente *tendrás pensamientos similares*. Esos pensamientos luego se convierten en las cosas y los eventos de tu vida. Cuando entiendes que tu vida actual y sus circunstancias son el resultado de tus *pensamientos y creencias*, te das cuenta que...

**ahí es donde debes ir en *primer lugar*
para iniciar el cambio.**

Creencias → Pensamientos → Cosas (Experiencias vividas)

- ✓ Primero vienen nuestras creencias, que influyen nuestros pensamientos, palabras y acciones, y luego al mundo que nos rodea.
- ✓ De la misma forma como crees, pensarás... y en lo que piensas te convertirás.
- ✓ Las creencias son la razón por la cual algunas personas triunfan en los deportes, música, negocios y en todo lo demás.
- ✓ Los hermanos Wright no hubieran podido soñar con volar, ni volar, *si antes no hubieran creído que era posible.*
- ✓ Tu vida no cambiará a menos que cambien tus creencias, pero ¡todas las creencias pueden cambiar!
- ✓ Hasta tu cuerpo es una manifestación de ti mismo, y tu condición física refleja las creencias que tienes sobre tu cuerpo.

El rol que cumplen las creencias

ESCENARIO 1:

Imagina que estás planeando unas vacaciones y que, durante las mismas, tu casa quedará vacía. Lo más probable es que tus principales pensamientos estén enfocados en planear tu viaje, sin embargo, una creencia subyacente te estará diciendo que existen personas deshonestas, lo cual generará involuntariamente imágenes mentales (pensamientos) de intrusos que roban tus pertenencias mientras estás fuera de casa. Por supuesto que este pensamiento, como cualquier otro que tengas, “atraerá” su equivalente material, pues tus pensamientos acaban convirtiéndose en las cosas o eventos de tu vida.

ESCENARIO 2:

Dos personas fueron testigos de un mismo evento, pero cada una llegó a una conclusión distinta basándose en sus creencias sobre la naturaleza humana. Sus creencias subyacentes vinieron primero, iniciando así los pensamientos y conclusiones que siguieron.

1) *una prueba del salvajismo humano,*

2) *mientras que la otra, tomando en cuenta los muchos transeúntes solidarios que prestaron ayuda a un completo desconocido, lo verá como una prueba de la bondad de la gente.*

Ambas personas fueron testigos del mismo evento, sin embargo, cada una sacó conclusiones de lo que vio de acuerdo a las creencias que tiene sobre la realidad. Las creencias subyacentes vinieron primero, iniciando los pensamientos y conclusiones que siguieron luego.

El tema difícil en torno a las creencias

La mayoría de personas piensa que sus creencias provienen de sus experiencias de vida. Pero, ¿recuerdas de dónde provienen tus experiencias de vida? **¡De tus pensamientos!**

Las personas normalmente no ven la conexión entre sus creencias y sus pensamientos, por lo tanto surge una patrón recurrente. En el ejemplo anterior del escenario 1, si, efectivamente, la casa fuera robada cuando la familia se encontraba de vacaciones, ellos no se verán a sí mismos (sus pensamientos y creencias) como la causa. En lugar de ello, ¡verán el robo como una prueba de su creencia elegida, es decir, que la gente es deshonesto!

Tus creencias generan pensamientos que crean experiencias, *¡que perpetúan y refuerzan tus creencias!* ¡De manera que tus creencias se hacen aún más fuertes! Observa el ciclo en la ilustración a continuación:

Creencias → Pensamientos → Experiencias vividas

La gente es deshonesto → Algo malo ocurrirá → La casa es robada

Si tus creencias son positivas y empoderadoras, este ciclo será muy útil, pero si tus creencias son negativas y limitantes, debes trabajar para cambiar el ciclo cambiando tus creencias.

Descubriendo tus creencias

Para dominar tus pensamientos y, por lo tanto tu vida y tu destino, primero

debes dominar tus creencias.

Si bien tus creencias suelen ser invisibles y difíciles de detectar, puedes descubrirlas si prestas atención a la manera como hablas con tus amigos y con tu familia, y también observando tu propio comportamiento. Tus creencias influyen tus pensamientos y, de la misma forma, influyen tu elección de palabras y acciones. Después de todo, nuestras palabras y acciones son simplemente otra forma que toman nuestros pensamientos, ¡pero intensificados por el proceso de hablarlos y de actuarlos!

Creencias → Pensamientos / Palabras / Acciones

Si no te gusta lo que oyes o ves, puedes comenzar cambiando la creencia subyacente, invirtiendo algunas de las cosas que piensas, dices y haces.

En el siguiente ejercicio, escribe algunos de tus pensamientos positivos y lo que revelan acerca de tus creencias subyacentes, y luego intenta lo mismo con tus pensamientos negativos.

¿Cuáles son dos de tus pensamientos POSTIVOS?

1. _____

2. _____

¿Qué revelan estos pensamientos acerca de tus creencias subyacentes?

1. _____

2. _____

¿Cuáles son dos de tus pensamientos NEGATIVOS?

1. _____

2. _____

¿Qué revelan estos pensamientos acerca de tus creencias subyacentes?

1. _____

2. _____

Recuerda, los pensamientos y creencias, al igual que la gravedad, no juzgan. Tú eliges lo que piensas y lo que crees y tus pensamientos y creencias darán forma a tu vida, ya sea que te sean útiles o no.

Implantar creencias nuevas y empoderadoras

En lugar de indagar sobre tus creencias invisibles y limitantes, algo que no siempre es fácil, te presentamos un enfoque que se basa en la ingeniería inversa. Comienza primero por generar cambios en tus pensamientos, palabras y acciones, pues son bastante más fáciles de controlar y es más fácil también estar consciente de ellos. La idea es que, al cambiar lo que pensamos, decimos y hacemos, comenzaremos gradualmente a cambiar nuestras experiencias de vida, con lo cual nuestras creencias comenzarán a su vez a cambiar de manera gradual.

Nuevas creencias	Nuevos pensamientos	Nuevas experiencias de vida
Nuevas creencias	Nuevos pensamientos	Nuevas experiencias de vida
Creencias	Pensamientos	Experiencias de vida
Creencias	Pensamientos	Experiencias de vida

Así, gradualmente, luego de pasar semanas y hasta meses eligiendo nuevos pensamientos, palabras y comportamientos, tus experiencias de vida, y luego tus creencias, cambiarán de manera que estarán reflejando tus elecciones.

3 Pasos para implantar nuevas creencias

A continuación encontrarás un ejercicio que te ayudará a comenzar el proceso de cambiar tus creencias por otras que te sean útiles:

1. Elige creencias que te sean útiles en la vida. 2. Reivindica esas creencias a través de tus pensamientos y palabras. 3. Todos los días actúa como si estas creencias fueran verdaderas.

1. Elige creencias que te sean útiles en la vida.

Simplemente elabora una lista con las creencias que te gustaría tener. No tienen que ser las creencias que tienes ahora, solo deben ser creencias que te gustaría tener en adelante:

Creencias empoderadoras sobre la vida:

Creencias empoderadoras sobre ti mismo:

Creencias empoderadoras sobre tu cuerpo:

Creencias empoderadoras sobre el dinero:

Creencias empoderadoras sobre el amor:

Creencias empoderadoras sobre tener éxito:

Creencias empoderadoras sobre las otras personas:

Creencias empoderadoras sobre las drogas y el alcohol:

2. Reivindica estas creencias a través de tus pensamientos y palabras

Una vez que sepas qué *quieres* creer, comienza a pensar y hablar como si ya lo creyeras. El pensar y hablar de nuevas formas permite que empiecen a implantarse creencias nuevas y empoderadoras, mientras se van suprimiendo las creencias viejas y limitantes. ¿Qué cosas puedes *pensar* y *decir* para apoyar y fortalecer las creencias que anotaste? Completa las siguientes oraciones y luego piensa y repítete frecuentemente a ti mismo estas creencias.

Mi vida es:

Yo soy:

Mi cuerpo es:

El dinero es:

El amor es:

La gente es:

El éxito es:

Las drogas y el alcohol son:

3. Todos los días actúa como si estas creencias fueran verdaderas

Este es el paso más importante, pero en lugar de escribir tus respuestas, debes ir al mundo real y vivir tus nuevas creencias.

Ahora que has definido las creencias que te son útiles y la manera como pensarás y hablarás (en los pasos 1 y 2), comienza a actuar de esa forma. Todos los días, además de pensar y hablar estas creencias, actúa como si fueran tuyas, comportándote de manera tal que las refuerces. Esa es la forma como, gradualmente, irás instalando tus nuevas creencias. Tómalas en cuenta cuando te levantes de la cama, cuando escojas tu ropa y tu comida, cuando decidas a dónde irás, quiénes serán tus amigos y en todas las decisiones que tomes.

AHORA

Aplica estos 3 pasos para implantar creencias nuevas y empoderadoras que apoyen los SUEÑOS que tienes para tu vida.

Ahora que has instalado creencias nuevas y empoderadoras sobre tu vida, es hora de implantar creencias nuevas y empoderadoras sobre tus sueños. En el espacio a continuación haz una lista con 3 sueños que quisieras lograr (pueden ser los mismos sueños que escribiste en el capítulo anterior o diferentes):

1) _____

2) _____

3) _____

1.Elige creencias que sean útiles para lograr tus sueños

Haz una lista con algunas de las creencias empoderadoras que sean útiles para los sueños que has anotado. (Por ejemplo, si uno de tus sueños es perder peso, algunas creencias empoderadoras podrían ser “perder peso es fácil”, “soy capaz de perder peso” o “hacer ejercicios es divertido”).

Creencias empoderadoras para el sueño 1:

Creencias empoderadoras para el sueño 2:

Creencias empoderadoras para el sueño 3:

2.Reivindica estas creencias a través de tus pensamientos y palabras

¿Qué cosas podrías PENSAR y DECIR ahora para apoyar y reforzar las creencias que escribiste anteriormente? (Por ejemplo, “estoy en camino a perder peso y nunca me he sentido mejor”).

Pensamientos y palabras empoderadoras para el sueño 1:

Pensamientos y palabras empoderadoras para el sueño 2:

Pensamientos y palabras empoderadoras para el sueño 3:

3. Todos los días actúa como si estas creencias fueran verdaderas

Una vez más, este es el paso más importante, pero en lugar de escribir las respuestas debes ir al mundo real y vivir tus nuevas creencias.

Ahora que has definido las creencia que te son útiles y la forma como pensarás y hablarás (en los pasos 1 y 2), empieza a actuar de acuerdo a ello. Todos los días, además de pensar y hablar estas creencias, actúa como si fueran tuyas, comportándote de forma tal que las refuerces. Así es como, gradualmente, implantarás tus nuevas creencias. Considéralo cuando te levantas de la cama, cuando escojas tu ropa y tu comida, cuando decidas a dónde ir, quiénes serán tus amigos y en todas las decisiones que tomes.

Si piensas, hablas y te comportas como si ya fueras la persona de tus sueños, viviendo la vida de tus sueños, automáticamente comenzarás a implantar creencias que te apoyen, aun si nunca llegas a saber exactamente cuáles eran tus creencias limitantes. De manera similar, con el enfoque “arrasa y derribe” para implantar creencias, que mencionamos en *Posibilidades Infinitas*, simplemente vas para adelante, persiguiendo lo que quieres, ética y honestamente, con tus mejores capacidades, actuando como si el éxito fuera inevitable, **actuando todos los días de alguna forma nueva** - ¡Mira los ejercicios adicionales a continuación!

Ejercicios adicionales – 2 técnicas para cambiar las creencias limitantes

1. “Observar y demoler”

Tus pensamientos, palabras y acciones siempre reflejan lo que está sucediendo en tu mente y lo que tus creencias son *verdaderamente*. Esta técnica incluye prestar mucha atención a todo lo que piensas, dices y haces, y luego cambiar tu comportamiento cuando te encuentres a ti mismo aferrándote a una creencia limitante. Practica la técnica de “observar y demoler” a continuación. Reescribe de manera positiva en la columna derecha las creencias limitantes que aparecen en la columna izquierda.

Indicadores de creencias limitantes:	Niega e invierte las creencias limitantes:
Quejarte cuando te entregan una cuenta.	Di, “¡Qué bien, soy rico! o ¡Puedo manejar esto, la plata está llegando hacia mí!”.
Decir “sería bueno tener un buen trabajo”.	
Decir “las relaciones nunca duran”.	
Decir “no importa cuánto trate, no puedo perder peso / dejar de tomar”.	
Decir “seré feliz apenas encuentre a alguien que me quiera”.	

2. “Arrasa y derrite”

Esta técnica consiste en explicar y racionalizar todas las razones por las que deberías tener y te mereces eso que quieres ahora, y luego actuarlo. Agarra lápiz y papel y escribe las razones por las que puedes alcanzar tu meta y por las que, inevitablemente, la alcanzarás.

Meta:

Por qué puedes alcanzarla e, inevitablemente, lo harás:

Para darle seguimiento a ambos ejercicios, lo cual es importantísimo, debes comenzar a comportarte de manera tal que estas nuevas creencias ideales sean ahora tuyas.

Aplicalo: ¡Atrápate a ti mismo!

De hoy en adelante, las 24 horas de todos los días de la semana, presta atención a lo que piensas, dices y haces. Ponte en guardia para darte cuenta de los pensamientos, palabras y comportamientos negativos, pero no seas duro contigo mismo. Cuando te encuentres a ti mismo pensando, hablando y comportándote de una forma originada por una creencia limitante o atemorizante, empieza a aplicar los ejercicios que acabamos de revisar. También puedes tomar la iniciativa para implantar inmediatamente nuevas creencias empoderadoras, aclarando qué quieres creer, reivindicando dichas creencias y actuando como si ya fueran tuyas.

Naturalmente, cambiar toma tiempo, sin embargo, algunas veces puede darse muy rápidamente. Sé paciente contigo mismo, pero siempre debes estar vigilante. No te rindas. Mantente en el programa hasta que veas los cambios que buscas.

¡Naciste para triunfar!

*La gente feliz, exitosa y adinerada
es la prueba de que no necesitas estar
bendecido, ser espiritual ni perfecto, solo
tienes que soñar y creer
en esos sueños.*

Capítulo Tres:

Las Emociones

Las emociones son uno de los mejores regalos de la vida. Nos dan *feedback* sobre nuestro progreso en la vida, nos permiten ejercer la cautela y nos dan ánimo:

- Cuando son agradables, son como un golpecito de aprobación en la espalda o un cálido abrazo, nos confirman que vamos por el sendero correcto.
- Cuando son desagradables, generalmente se debe a que nuestro pensamiento no está a la altura de lo que consideramos ideal, brindándonos así la oportunidad de reconsiderar nuestras perspectivas.

Más adelante en este cuaderno de trabajo, hablaremos acerca de nuestros pensamientos intuitivos, que son algo parecido a las emociones, si bien no son exactamente lo mismo. En este capítulo, cuando leas la palabra “emociones” estaremos hablando de nuestras *reacciones* ante eventos y circunstancias de nuestras vidas, sean felicidad, tristeza, ira o depresión. En el *Capítulo 5 – Instintos y Corazonadas, Sueños y Deseos*, hablaremos sobre los *sentimientos* que suelen aparecer en la forma de entendimientos, comprensiones o al “darnos cuenta de algo”, que nos ofrecen una guía invaluable para la vida.

Comencemos con estos ejercicios:

¿Qué emociones has sentido la semana pasada?

Ejemplo: paz/aceptación
1)
2)
3)

¿Cuáles fueron las razones o causas, si las sabes, por las que sentiste las emociones que acabas de compartir?

Ejemplo: Veo que hay una luz al final del túnel. Tengo esperanza otra vez.
1)
2)
3)

¿De dónde vienen nuestras emociones y qué significan?

Las emociones son el resultado de nuestras perspectivas, y nuestras perspectivas provienen de nuestras creencias.

Las emociones que has listado en el ejercicio anterior solo están **indirectamente relacionadas con las causas que pusiste en la lista; más bien están directamente relacionadas con tus creencias y percepciones subyacentes acerca de dichas causas. Nuestras creencias vienen primero, dan forma a nuestras percepciones, crean nuestras emociones.** Nuestras creencias no solo originan nuestros pensamientos (como vimos en el capítulo anterior), sino que también originan nuestras emociones.

Creencias → Percepciones → Emociones

De qué manera las creencias afectan la percepción y la emoción:

Creencia	Percepción	Emociones típicas
La gente es afectuosa y generosa; las personas quieren ayudar.	Puedo confiar en mi familia y amigos; vivo en un mundo seguro y generoso.	Despreocupado, feliz.
No se puede confiar en la gente; se aprovecharán de ti si tienen la oportunidad de hacerlo.	No confiaré en otras personas. Podría convertirme en una víctima si no tengo cuidado. La vida no es fácil.	Atemorizado, a la defensiva.
Cada día trae consigo nuevas oportunidades; soy el hijo amado del universo.	La vida es fácil. Me siento bendecido. Dios es bueno.	Inspirado, motivado.
La vida se trata sobre la supervivencia del más fuerte. La oportunidad se presenta solo una vez. Nadie tiene éxito sin suerte.	Nada de lo que haga me garantiza el éxito o la felicidad. Las “cartas de la vida” están en mi contra.	Deprimido, molesto, indefenso.
Somos seres espirituales, somos poderosos y nuestros pensamientos se transforman en cosas.	Tenemos opciones y, cuando las usamos bien, podemos cambiar las cosas que nos molestan.	Esperanza, optimismo, entusiasmo, felicidad.
Somos meros mortales, no podemos decidir cómo será nuestra vida.	Somos víctimas de las circunstancias.	Miedo, decepción, impotencia.

Ponte a prueba

Cuáles son algunas de **tus** creencias y percepciones que originan las emociones que pusiste en la lista del ejercicio previo.

Emoción (del 1er ejercicio)	Percepción	Creencia

Las emociones son más que solo emociones

Nuestras emociones no solo revelan dónde hemos estado, también pueden revelar hacia dónde nos dirigimos. Nuestras emociones afectan y dan forma a nuestros pensamientos y dichos pensamientos afectan y dan forma a nuestras experiencias de vida futuras.

Emociones



Pensamientos/Imaginación/Palabras/Acciones



Experiencias de vida

Las emociones se perpetúan a sí mismas

Si no intentamos controlar nuestros pensamientos desagradables y negativos, no solo nos hundirán en ese momento con emociones también desagradables, sino que además empezaremos a tener experiencias desagradables recurrentes en el futuro. Al igual que nuestros pensamientos se convierten en cosas, de la misma forma nuestras emociones se perpetúan a sí mismas.

Percepciones → Emociones → Pensamientos /

Imaginación / Palabras / Acciones → Experiencias vividas

→ Creencias

Cambia la forma como te sientes

La alegría está tan solo a unos cuantos pensamientos de aquí

En todos los casos, las emociones que son desagradables pueden servir para abrir nuestros corazones a un entendimiento más profundo y a importantes verdades acerca de la vida.

Felizmente, no necesitamos cambiar todas nuestras emociones, sino solo las que nos causan infelicidad, de manera que de esas son las que hablaremos. Y, felizmente también, no estamos a merced de nuestras emociones. El 90% del tiempo podemos controlarlas y cambiarlas fácilmente al cambiar lo que elegimos pensar (nuestras percepciones); el 10% del tiempo puede, sin embargo, demandarnos cierto esfuerzo.

Como tus creencias y percepciones generan tus emociones, puedes comenzar por examinar tus creencias y percepciones para cambiar la forma como te sientes. Cambiar tus percepciones es un poco más fácil, de manera que comenzaremos por ahí.

Cambiar tus percepciones

Si bien tus creencias vienen primero, seguidas por tus pensamientos y luego por tus emociones, no siempre se tiene que comenzar por el principio (es decir, con nuestras creencias) para aplicar el cambio. Según este enfoque, podemos comenzar con nuestras percepciones, pero primero, miremos hacia atrás en tu vida para descubrir los regalos que recibiste de los momentos difíciles que lograste superar.

¿Cuáles han sido tus mayores retos y cuáles son los regalos que recibiste relacionados a ellos?

Tus más grandes retos fueron:	Sus regalos ocultos fueron:

Cada reto que enfrentamos se nos presenta con regalos. Regalos que nos hacen mejores de lo que éramos antes de que los retos surgieran. En retrospectiva, este ejercicio es fácil. Pero,

¿qué hay de tus retos en la actualidad? ¿Qué pasaría si pudieras cambiar la manera como los percibes? Si pudieras darte cuenta ahora de que te están permitiendo ser una mejor persona, ¿esto no cambiaría completamente *la manera como te sientes*? Este ejercicio hace exactamente esto: te ayuda a cambiar como te sientes si cambias tus percepciones.

Ahora, haz una lista con 3 retos a los que te enfrentas actualmente y que hacen que tengas emociones desagradables:

Retos actuales:	Cómo estos retos te harán mejor, más fuerte y más feliz:

Cambiar las creencias que causan emociones desagradables

Tal como aprendimos en el capítulo anterior, puedes empezar a cambiar tus creencias cambiando las cosas en las que piensas, las palabras que usas y tu comportamiento.

P: ¿Qué origina todas las emociones?

R: *Nuestras creencias.*

P: ¿Qué origina las emociones desagradables?

R: *Las creencias limitantes que generan errores en la percepción.*

Las creencias limitantes son siempre la causa de las emociones desagradables. Por ejemplo, el pensar que eres indigno, que no eres lo suficientemente inteligente, lo suficientemente atractivo, que la vida es dura, que la gente es mala, o que la suerte está en tu contra, eventualmente hará que tengas emociones de tristeza, ira y depresión.

Cuando te ves como un ser espiritual, eterno, amado y guiado, poderoso e inteligente, y cuando ves la belleza de la vida, su perfección y su gracia, tu tristeza, ira y depresión se volverán emociones casi imposibles de mantener. La verdad sí te hace libre, sin embargo, si no estás viendo la verdad, la vida puede volverse insoportable.

Cambiar nuestras creencias puede demandarnos tiempo y esfuerzo. No siempre será fácil, ¡especialmente si no sabes cuáles son las tuyas! Pero con determinación y un poco de autoexploración podrás exponer y cambiar las creencias limitantes y desagradables creando,

en lugar de ellas, emociones más felices. El siguiente ejercicio para llegar a la verdad es como iluminar con una linterna los sonidos atemorizantes de la oscuridad: una vez que miras lo que realmente está sucediendo, te darás cuenta de lo seguro que estás y podrás empezar a hacer cambios deliberados.

Compara las emociones negativas con la “verdad”:

Si comenzamos con una emoción desagradable conocida, *en lugar de con una creencia invisible*, probablemente podremos trabajar yendo hacia atrás para descubrir cuál puede ser esta creencia, para luego reemplazarla con la verdad. A continuación algunos ejemplos:

Emociones negativas:	Creencias limitantes posibles:	La verdad (creencias empoderadoras)
<i>Ira</i>	<i>Otros tienen poder sobre mí</i>	<i>Mis pensamientos dan forma a mi vida. Tengo opciones. Con paciencia y dedicación puedo cambiar mis circunstancias.</i>
<i>Tristeza</i>	<i>Algunas cosas no pueden cambiarse.</i>	<i>Si bien el pasado es historia, elijo mi futuro. Tengo el resto de mi vida delante de mí.</i>
<i>Culpa</i>	<i>Puede que nunca me perdonen.</i>	<i>Cada santo libro, y mi propia forma de sentir compasión, son la prueba de que todos merecemos otra oportunidad y que sigo siendo amado e importante.</i>
<i>Impaciencia</i>	<i>No tengo tiempo suficiente. Soy muy viejo para tener o hacer lo que quiero.</i>	<i>El solo hecho de estar aquí, de merecer otro día más, significa que merezco todo lo demás. El hecho de que sea capaz de soñar significa que nunca es tarde.</i>

Compara TUS emociones negativas con la “verdad”

Ahora es tu turno, rastrea tus emociones hasta llegar a su posible causa y luego cambia la creencia.

Mis emociones negativas	Creencias limitantes posibles:	La verdad (creencias empoderadoras)

¿Recuerdas el Capítulo 2, Creencias? Ahí había un ejercicio para implantar nuevas creencias. Ahora que has descubierto algunas creencias empoderadoras (arriba) que podrían convertirse en tuyas y hacerte más feliz, usa tu propio papel para escribir la mayor cantidad de creencias que se te ocurran que sean similares a estas. Reivindícalas escribiendo oraciones que las hagan tuyas y luego, esto es lo más importante, en los próximos días comienza a actuar como si tú fueras la persona de la que tus nuevas creencias hablan.

La escena completa – Entender tus emociones

En un principio, resulta inevitable experimentar cierto dolor emocional en la vida, sin embargo, no existen los “accidentes”; el dolor solo llega cuando estás listo para aprender de él. El dolor puede originar nuevos entendimientos y, permitir que ingrese en tu vida, es tan importante como dejarlo salir de ella. Enfrentarte con emociones y retos desagradables no tiene que ser algo triste, especialmente si comprendes que tus retos son “regalos” que traen consigo un mayor entendimiento y una felicidad más profunda.

Para que entiendas mejor cómo manejar las emociones más comunes, por favor lee lo que está a continuación y completa las oraciones:

ODIO. El odio entre personas que no se conocen no es odio; puede ser miedo o ira. El odio entre amigos es el reflejo de un amor emocional que tiene condiciones que no han sido cumplidas. ¿Por qué y cuándo has sentido odio? ¿Sentiste que tu felicidad dependía de otra persona? ¿Te sentiste vulnerado? Al entender que el dolor que sientes es el resultado de tu odio, puedes indagar la causa de tus emociones y comenzar a superarlo.

¿Qué hace que sientas odio?

¿Qué otros pensamientos y perspectivas “más grandes”, más espirituales, podrías elegir para que esta emoción se reduzca? ¿De qué otra forma podrías ver las situaciones en tu vida que generaron ese odio?

MIEDO. El miedo es una emoción aterradora, pero no solo la sientas, ¡úsala! Puedes crecer enfrentándote a y manejando tus miedos y, de ser posible, rastreando su origen en las creencias que los crearon. La única forma de detener la sensación de miedo es avanzar y liberarse de él.

¿Qué hace que sientas miedo?

¿Qué otros pensamientos y perspectivas “más grandes”, más espirituales, podrías elegir para que esta emoción se reduzca? ¿De qué otra forma podrías ver las situaciones en tu vida que generaron tu miedo?

TRISTEZA y DEPRESIÓN. La depresión es el resultado de sentirte impotente; impotente para cambiar tus circunstancias y entrampado en tu propia vida. El primer paso es enfrentarse a esto y admitirlo. Comienza por alentarte a ti mismo de centrarte en la verdad de tu poder, tu legado espiritual, y en tus propias posibilidades infinitas que existen para tu felicidad futura y presente. Solo haciendo algo acerca de tus emociones permitirás que aquellas que son desagradables desaparezcan.

¿Qué hace que te sientas triste o deprimido?

¿Qué otros pensamientos y perspectivas “más grandes”, más espirituales, podrías elegir para que estas emociones se reduzcan? ¿De qué otra forma podrías ver las situaciones en tu vida que las generaron?

IRA. La ira se genera cuando percibes que estás perdiendo el poder de controlar. La ira empeora cualquier situación. Y como la ira es destructiva, resulta especialmente importante que se maneje. La ira reprimida solo reaparecerá, cada vez más amplificada debido a su represión anterior. Si estás molesto con otra persona, empieza por entender que esa persona solo está haciendo las cosas lo mejor que puede. Su comportamiento incorrecto simplemente refleja el lugar donde se encuentra dentro de su propia evolución espiritual. Sin importar cómo se comporten las otras personas, entiende que *tú* eres la fuente de tu propia ira.

¿Qué hace que sientas ira?

¿Qué otros pensamientos y perspectivas “más grandes”, más espirituales, podrías elegir para que esta emoción se reduzca? ¿De qué otra forma podrías ver las situaciones en tu vida que generaron tu ira?

PENA. La pena es quizás el más oscuro de los sentimientos, se desencadena por la pérdida, tal vez por la muerte. Es, sin embargo, una emoción que todos enfrentamos y debemos superar. El tiempo es el mejor remedio para la pena, y permitirte a ti mismo sentir pena es parte de la curación. Luego, sin embargo, debes hacer un gran esfuerzo para ponerte al día. La pena, como todas las emociones desagradables, se origina de nuestras creencias limitantes que nos dicen que la pérdida es permanente y para siempre. Pero como el ser espiritual y eterno que eres, deberías ser capaz de entender que ninguna pérdida es permanente.

¿Qué hizo que sientas pena?

¿Qué otros pensamientos y perspectivas “más grandes”, más espirituales, podrías elegir para que esta emoción se reduzca? ¿De qué otra forma podrías ver las situaciones en tu vida que te causaron esa pena?

CULPA. La culpa solo debe servir para enseñar, nunca para castigar. El aprendizaje es la razón por la que estamos aquí; no para ser perfectos. Ninguno de tus errores puede quitarte tu conexión con un Poder Superior, y nunca lo ha hecho. Sin importar lo que hayas hecho, cuando te sientas culpable, deja que eso te recuerde que jamás repetirás ese error. Pero igual de importante es que sigas mirando hacia adelante con esperanza y optimismo.

¿Qué hace que te sientas culpable?

¿Qué otros pensamientos y perspectivas “más grandes”, más espirituales, podrías elegir para que esta emoción se reduzca? ¿De qué otra forma podrías ver las situaciones en tu vida que hicieron que te sientas culpable?

FELICIDAD. La alegría y la felicidad son emociones que demuestran tu progreso a través de lecciones anteriores que te han llevado a un lugar de paz y aceptación. Ya sea que resulte o no evidente, estas emociones son el resultado de dolores, retos y obstáculos pasados que fueron enfrentados y conquistados. Pero la alegría y la felicidad no provienen de un lugar; provienen del interior. Es de ahí donde provienen cuando has lidiado con tus retos y tus miedos.

¿Qué hace que te sientas feliz? ¡Disfrútalo! ¡Escribe en una lista tus cosas favoritas en la vida y de ti mismo!

Aplicalo: Llevar estas lecciones a la calle

En los próximos días, cuando empieces a sentirte decaído, pregúntate a ti mismo por qué te sientes así y rastrea el origen de esos sentimientos hasta llegar a las creencias limitantes que los originaron. No se trata de una actividad para reprimir tus sentimientos. Permítete sentirlos, pero luego hazte nuevas preguntas. Cuando llegues al origen de tus sentimientos, ¡llegarás también al origen de tu poder!

Capítulo Cuatro:

Actúa

Si “los pensamientos se convirtieran en cosas”, ¿es necesario actuar?

El primer paso para tomar el control de tu vida es aprender que tus pensamientos se convierten en cosas. Pero luego de aprender esta verdad, es necesario que la vivas. Saber la verdad no es suficiente. Si quieres cambiar tu vida, además de pensar en lo que quieres, necesitas hablar y comportarte “como si” ya fuera una realidad. Escogiendo las palabras y acciones de manera correcta se logran dos cosas:

1. Generas e instalas creencias que implican que tú tendrás éxito, lo que luego cambiará tus pensamientos (ya se habló de esto en el Capítulo 2, Creencias).
2. Al actuar físicamente te posicionas allá afuera, en el mundo, donde la magia de la vida puede alcanzarte con coincidencias, accidentes felices y hallazgos inesperados y afortunados (que es el punto principal de este capítulo).

La persona con suerte

Supongamos que crees en la suerte y que pescas para vivir. Supongamos también que te dicen que los próximos 7 días serán los días de mayor suerte en tu vida. Cuando vayas a pescar al día siguiente, ¿llevarás una caña de pescar o varias?

¡Varias! Llamarías a tu familia y a tus amigos y les dirías que te acompañen y probablemente irías de compras antes de que amanezca para comprar la mayor cantidad de cañas de pescar posibles. Porque, ¡hasta la persona que cree en la suerte es lo suficientemente sabia como para saber que la suerte no le llegará si no sale al mundo!

Lo que no harías es despertarte al día siguiente en la mañana, salir de tu casa, mirar a tu alrededor y luego al cielo para decir, “¿Dónde están mis peces? Pensé que hoy era mi día de suerte...”

La magia que convocas cuando visualizas y piensas nuevos pensamientos NO PODRÁ llegar a ti si no sales al mundo donde pueda alcanzarte. DEBES hacer cosas, pequeñas cosas, moverte físicamente en dirección de tus sueños para experimentar la magia que has convocado con tus nuevos pensamientos.

La razón por la cual muchas personas no actúan es porque sienten que sus esfuerzos son pequeños y que lo que hacen no hará una diferencia, pero estas personas generalmente no conocen la magia de la vida. Lo único que tienes que hacer es dar “pasos de bebé” en dirección a tus sueños, es decir, pequeños pasos, poco a poco.

El Universo hará lo demás.

¿Qué quieres y qué puedes hacer para actuar físicamente y acercarte a lo que quieres?

La lista debería constar de mucho más que 4 pasos a seguir. Comienza con el paso 3 a continuación y luego expande tu lista en otro papel, incluyendo al menos 12 puntos.

Después, día a día, semana a semana, continúa dando tus “pasos de bebé”. Pregúntate siempre, “¿Qué más puedo intentar? ¿A dónde más puedo ir?”

¡Inténtalo!, ¡Hazlo!, ¡Anda ahí!

Situación	Pasos de bebé a seguir:
Para conseguir un nuevo trabajo o mejorar el actual, ¿qué puedo hacer?	<i>1. Mándate a hacer tarjetas de negocios</i> <i>2. Busca en la sección clasificados del diario</i> 3. 4.
Para tener una salud nueva o mejorarla, ¿qué puedo hacer?	1. 2. 3. 4.
Para tener relaciones nuevas o mejorar las que ya tengo, ¿qué puedo hacer?	1. 2. 3. 4.
¿Qué más quieres y que puedes hacer físicamente para lograrlo?	1. 2. 3. 4.

Cómo el hecho de manifestar los cambios funciona realmente

Para entender mejor cómo los pensamientos se convierten en cosas y, especialmente, para comprender la importancia de actuar, piensa en la manera como los modernos sistemas de navegación satelitales y digitales funcionan en los autos nuevos (o en los celulares).

Generar el cambio es como usar un sistema de navegación GPS:

Paso 1.- Ingresas en el sistema tu destino, el “resultado final” que deseas conseguir.

Al momento en que sepas a dónde quieres ir y lo ingresas en el sistema ¡listo!, te da la forma más rápida, corta y fácil de llegar. Al trabajar yendo hacia atrás desde el resultado final, el sistema considera cada posible camino que puedes tomar ¡y te da las indicaciones para llegar ahí!

De manera similar, cuando tienes nuevos pensamientos de cambio en la vida, toda la secuencia de eventos, incluyendo las coincidencias y los accidentes felices que pueden convertirlos en realidad, ¡son calculados y conocidos! La magia de la vida, el Universo, sabe CÓMO hacer que tus sueños se hagan realidad, sin importar cuál sea tu punto de inicio. Todo lo que tienes que hacer es decidir lo que quieres.

Paso 2.- Arranca el auto y avanza físicamente. ¡Actúa!

Sin importar cuánto sueñes o qué tan bien visualizas tus sueños, ningún sistema de navegación puede llevarte a tu destino deseado hasta que tú te ayudes a ti mismo, moviéndote físicamente. Una vez que empiezas a moverte, el sistema podrá decirte cuándo debes doblar a la izquierda o a la derecha.

De manera similar, en la vida debes actuar como los bebés dando sus primeros pasos. Hacer cualquier cosa siempre es mejor que no hacer nada. Sal al mundo y haz cosas que puedan prepararte para el éxito. Cuando empiezas a actuar, pareciera que el mundo empieza a moverse, a trabajar de tu parte. Por ejemplo, se te presentarán nuevos guías en la forma de nuevos amigos o de tus propios instintos e intuición (se cubre más este tema en el siguiente capítulo).

Lamentablemente, algunas personas no actúan ¡porque no saben cómo hacer que sus sueños se cumplan! Pero los CÓMOS no dependen de ti, no puedes saber la manera como tus sueños se harán realidad. Todo lo que tienes que hacer es soñar y actuar, luego el Universo puede resolver la manera más corta y rápida en que tus sueños pueden hacerse realidad.

Paso 3.- Ten paciencia y entiende que los milagros del progreso son invisibles

Una vez que programas tu sistema de navegación para dirigirte a una nueva dirección, digamos, para un viaje de 3 horas a un lugar al que nunca antes habías estado, ¿en qué momento te das cuenta de que todas las direcciones que has recibido son perfectas? ¡Cuando llegas! En otras palabras, ¡al final del viaje! Esto significa que durante las primeras 2

horas y 55 minutos de viaje, ¡todo seguirá viéndose completamente desconocido! ¡Nada de ello sería razón suficiente para rendirse y regresar a casa!

De manera similar, en la vida, nuestros viajes pueden durar semanas, meses y hasta años, especialmente si queremos conseguir grandes cambios, pero esto muchas veces significará que durante el viaje puede que sintamos que no estamos avanzando, aunque sí lo estemos haciendo. La lección aquí es: ¡NUNCA TE RINDAS! No asumas que “el sistema” no funciona o que no lo estás siguiendo correctamente. El sistema nunca falla; nunca deja de trabajar para nosotros, ¡siempre y cuando sigamos haciendo nuestra parte! Solo porque nosotros no podemos ver los milagros en nuestra vida no quiere decir que no estén sucediendo...¡incluso ahora mismo!

¿Cuáles son algunos de los “pasos de bebé” que diste en el pasado y que te condujeron a algo grande?

Luego de completar este simple cuadro, verás que la “magia” que te ha ocurrido, siempre apareció luego de que hiciste algo pequeño, como una entrevista, visitar a amigos, irte de compras, etc.

¡Lo único que debes hacer para desencadenar la magia son cosas comunes y corrientes!

“Pasos de bebé” que has dado en el pasado:	Algo grande que ocurrió:
Buscar en la sección de clasificados, tener una entrevista de trabajo	Conseguir el trabajo
Salir más, hablar con más personas	Conocer a una pareja o a tu cónyuge

Enfócate en tus **SUEÑOS** y muévete en dirección a ellos, sin insistir en **CÓMO** llegar a ellos. No te preocupes por los “**malditos cómo**s”.

***P:** ¿Por qué es importante no insistir en “cómo” se hace realidad un sueño?*

***R:** Porque existen DEMASIADAS formas por las cuales un sueño puede hacerse realidad. En el momento en que empezamos a insistir con una de ellas, nos excluimos a nosotros mismos de todas las otras posibilidades. Podemos elegir nuestros sueños y acercarnos a ellos siguiendo ciertos pasos, pero no podemos saber los detalles exactos o los “cómo” que los harán realidad.*

Te presentamos este cuadro con ejemplos que podrán ayudarte a entender lo que puedes y lo que no puedes saber.

Resultados finales/sueños	No te preocupes del “cómo”	Pasos a seguir
RELACIONES: <i>Quiero conocer a alguien y enamorarme..</i>	No PUEDES saber con anticipación exactamente “cómo” vas a conocer al amor de tu vida o exactamente dónde estarás cuando lo conozcas...Pero ocurrirá de manera natural si te mantienes ocupado y actúas.	PUEDES decidir que quieres enamorarte y actuar para lograrlo: salir más, pedir ayuda a amigos, trabajar a medio tiempo (para conocer gente), unirte a organizaciones. Puedes conocer a la persona en el trabajo, en una tienda o a través de un amigo. Al actuar estás creando posibilidades.
DINERO <i>Quiero vivir en abundancia...</i>	No PUEDES saber anticipadamente “cómo” vendrá el dinero hacia ti, existen incontables maneras. Al insistir en un solo camino, como ganar la lotería, excluyes las otras posibilidades.	PUEDES decidir que quieres hacer más dinero y actuar para lograrlo de muchas formas: comienza escribiendo un libro, juega a la lotería, esfuérzate en tu trabajo para estar a la vanguardia o comienza una compañía. Si bien cualquiera de estas formas pueden generar riqueza, el Universo conoce muchas otras más y, haciendo lo mejor que puedas, la abundancia llegará a ti.
TRABAJO <i>Quiero conseguir un buen trabajo...</i>	NO PUEDES saber exactamente “cómo” encontrarás un nuevo trabajo o cuándo ocurrirá exactamente. Puedes pensar que sabes cuál sería el trabajo perfecto para ti pero, ¿qué pasa si en ese lugar no están contratando ahora? En lugar de ello, explora todas las oportunidades y la correcta te encontrará.	PUEDES decidir que quieres encontrar un trabajo que disfrutes, que te haga sentir realizado y donde paguen bien. Puedes comenzar a buscar todos los días en los avisos clasificados del diario y en la internet, llenar aplicaciones en diferentes lugares, capacitarte, establecer contactos, tomar trabajos temporales y visitar agencias de empleo.

¡Mantente siempre ocupado!

¡Muchas veces actuar y estar ocupado físicamente pueden ser las cosas más espirituales que puedes hacer! Además de colocarte en un lugar donde la magia de la vida puede alcanzarte, por cada pasito que des estarás declarándote a ti mismo y al mundo entero: ***¡Puedo hacer esto! ¡Voy a hacerlo! ¡Lo estoy haciendo!***

Además, cuando nosotros damos un paso, el Universo da 10,000. Mientras más hagamos, más hará el Universo por nosotros.

Aprender acerca de la magia de la vida no es un motivo para dejar de actuar, significa justo lo contrario. Significa que por el resto de tu vida vas a asumir toda la responsabilidad por ti mismo y por tus sueños y eso significa que ***NUNCA DEJARÁS*** de actuar, de pensar, de imaginarte nuevas ideas y de avanzar.

Aplicalo: Crea un Plan

¿Qué es lo más importante que quieres cambiar en tu vida y qué puedes comenzar a hacer al respecto desde AHORA? Cuando termines de completar los pasos que debes seguir a continuación, intenta esto mismo con un segundo y tercer cambio en tu vida y así sucesivamente.

Cambio en tu vida	Pasos a seguir:
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.

¡Créditos extra por manifestarse más rápido!

Nuestras acciones son nuestras creencias en movimiento, vinculando el presente que conocemos con el futuro que esperamos. Son las extensiones físicas de nuestras creencias. Nuestras creencias, por supuesto, vienen primero. Por ejemplo, si creemos que estamos a punto de ser devorados por un león, ¡corremos!

CREENCIAS → ACCIONES

Esto quiere decir que nuestras acciones pueden revelarnos cuáles son nuestras creencias invisibles.

ACCIONES → CRENCIAS

Y eso no es todo, tal como aprendimos en el Capítulo 2, si actuamos repetidamente y de manera alineada con nuestras creencias deseadas, nuestras acciones implantarán dichas creencias, incluyendo las creencias que implican que nuestros sueños ya se hicieron realidad.

Actuar “como si” nuestros sueños ya se hubieran hecho realidad

Una forma de dirigirnos hacia nuestros sueños es actuar “como si” dichos sueños ya se hubieran hecho realidad. En otras palabras, simulando. Cuando se actúa en línea con las nuevas creencias que se quieren tener, no solo se instalan las nuevas creencias, sino que además desaparecen las viejas creencias limitantes.

Ejemplos de actuar “como si”:

- Si deseas tener una agenda social recargada, consigue una agenda como si ya pudieras llenarla;
- Si quieres superar tu miedo a volar, llama a una aerolínea y enrólate en un programa de viajero frecuente, tal y como harías si no tuvieras miedo a volar;
- Si quieres encontrar tu trabajo soñado, anda a ver qué ropa comprarías para usar en ese trabajo si tuvieses que comenzar mañana mismo (no tienes que comprarla).

Estos actos de fe deberían estar acompañados de “acciones típicas”, tales como preparar un nuevo curriculum, contactar agencias de empleo, leer avisos en el diario, etc.

¡Hagámoslo! En el ejercicio a continuación, sigue los ejemplos que te dan colocando algunos propios.

Sueño	Maneras de actuar “como si”
Hacer más dinero	Actúa como si YA tuvieras más dinero: dona plata a obras de caridad, añade un par de dólares a los “pagos mínimos” que haces cada mes a tus créditos, calcula cuánto te costaría visitar los lugares donde quieres ir en vacaciones, abre una cuenta de inversiones en línea. Tu idea: _____
Encontrar un empleo	Haz como si YA tuvieras tu empleo soñado: compra un traje o ropa de negocios para usar en el trabajo (o anda a ver qué comprarías si aún no puedes gastar ese dinero en compras), visita los edificios donde están las oficinas donde te gustaría trabajar, tal como si fueras a trabajar ahí. Tu idea: _____
Enamorarte	Actúa como si YA estuvieras enamorado: haz tiempo en tu agenda para pasar más rato con alguien, ordena tu closet para dejar espacio para sus cosas, planea las cosas que te gustaría que hagan como pareja. Tu idea: _____
Viajar al extranjero	Actúa como si YA fueras a hacer un viaje al extranjero: pon tu pasaporte al día, estudia mapas para ver qué lugares visitarás, calcula cuánto te costarán los viajes que quieres hacer, planea los lugares donde te alojarás cuando vayas, y lo que quieres ver y hacer. Tu idea: _____

El único lugar donde nunca te encontrará la nave de tus sueños es en casa, esperándola.

Capítulo Cinco:

Instintos y Corazonadas,

Sueños y Deseos

Nuestros instintos, corazonadas, sueños y deseos, son todos ejemplos de nuestros sentidos internos

Son formas de conocimiento directo que se originan en lo más profundo de nuestro interior (nuestro yo más elevado). Vienen a nosotros desde fuera de nuestra consciencia normal y existen de manera independiente al mundo físico en que vivimos.

¿Crees que algunas personas tienen habilidades parapsicológicas? Sí/NO

¿Y qué hay de ti? ¿Qué experiencias inusuales has tenido? Pon algunos ejemplos:
¿Alguna vez has tenido un sueño que te insinuó el futuro? ¿Cuál fue?
¿Alguna vez has pensado en alguien y luego te ha llamado o se ha aparecido? ¿Cuándo? ¿Quién fue?
¿Alguna vez has tenido una sensación, buena o mala, acerca de una persona o una situación que luego ha resultado cierta? ¿Cuándo? ¿Con quién?
¿Alguna vez has tenido una premonición fuerte que luego se ha hecho realidad? ¿Cuál fue?
¿Alguna vez supiste lo que alguien iba a decir antes de que lo diga? ¿Cuándo? ¿Quién?

La magia de nuestros sentidos interiores

Si somos seres espirituales, con una conexión a un Ser Superior, y nuestro Ser Superior está conectado a otros de igual forma que está conectado a nosotros, lo lógico es que tengamos “sentidos internos”, parecidos a nuestros sentidos físicos, que pueden sintonizar con información no física. De hecho, nuestros pensamientos no son físicos y, aunque no podemos probar a los demás que los tenemos, eso no quiere decir que no existan. Por ejemplo, si soñaste con un auto rojo marca Corvette anoche, ¿puedes probarlo? Y solo porque no puedes probarlo, ¿quiere decir que no tuviste el sueño?

Todos somos videntes; tú eres vidente y tus propias experiencias son la prueba de ello. ¿Acaso el pensar, escribir y hablar no son pruebas de una conexión con tu mayor conciencia espiritual? ¿Crees que es tu lengua la que dice tus palabras? De hecho, es tu esencia espiritual, son tus pensamientos, tus expectativas y tus intenciones quienes dan la orden a los complejos músculos que se usan para hablar. Todos los músculos en tu pecho, pulmones, garganta, cuello, boca y lengua se usan. Igualmente, tus pensamientos ordenan a los músculos que se encuentran por todo tu cuerpo que caminen y que realicen otras maniobras simples, pero complejas. ¡De la misma forma en que tu cuerpo responde a tus pensamientos, las circunstancias de tu vida también responden a y se reacomodan en base a tus pensamientos!

El objetivo de este capítulo es darse cuenta de que todos tenemos una profunda conexión con un Ser Superior y, por lo tanto, con el mundo que nos rodea, aunque por lo general nuestros sentidos físicos no detectan esto, sin embargo, su existencia se nos hace evidente una vez que nos damos cuenta de ello. Y una vez que nos damos cuenta de que existe, ¡surge la oportunidad para usar esta información!

Instintos y corazonadas

Nuestros instintos y corazonadas son como estallidos de entendimiento que revelan verdades sobre nuestra realidad y las experiencias que estamos creando. Actúan como un sistema de navegación interno que nos ayuda guiándonos y dirigiéndonos a través de nuestras vidas. Muchas veces nos brindan entendimiento acerca de lo que realmente queremos y lo que es mejor para nuestras vidas y, al prestarles atención, podemos aprender cosas acerca de nosotros mismos que tal vez no hubiéramos podido entender de otra forma. Nuestras decisiones deberían basarse siempre en lo que sentimos que es lo correcto (lo obvio) y lo que nos parece lógico. Podemos seguir nuestros instintos, sin dejar de ser prácticos. Por ejemplo, si tu instinto te dice que dejes tu trabajo, no necesariamente dejarás el trabajo al día siguiente, puedes empezar a buscar otras oportunidades de trabajo y dejar tu trabajo anterior una vez que te sientas listo y seguro.

¿Puedes recordar alguna vez o veces en el pasado en que hayas seguido tus instintos y corazonadas y que estos resultaron ser correctos?

¿Qué instintos y corazonadas tienes ahora? ¿Qué pueden estar diciéndote acerca del camino en el que te encuentras ahora o sobre el camino que debes tomar en el futuro?

Sueños y deseos

Nuestros sueños y deseos son ventanas hacia el futuro de lo que “podría ser”. Nos permiten seguir adelante en la vida y siempre deberían ser respetados. No estamos aquí para sobrevivir, estamos aquí para prosperar, y este objetivo solo puede cumplirse siguiendo lo que se mueve en nuestro corazón.

Por supuesto que cuando estamos desbalanceados nuestros sueños y deseos pueden inducirnos al error, sin embargo, todos tenemos un sentido interno que sabe la diferencia entre lo que nos es útil a nosotros (y a otros), y lo que solo nos ofrece placer a corto plazo. En situaciones en las que honestamente no estamos del todo claros si debemos o no seguir nuestros corazones, la respuesta consiste en esperar a tener claridad y, mientras se espera, continuar haciendo lo mejor que podamos con lo que tenemos, desde donde quiera que nos encontremos en ese momento.

Cuando nuestros sueños y deseos prometen felicidad, diversión y realización, a corto y a largo plazo, tenemos “luz verde” para actuar en relación a ellos. Sin embargo, si solo nos prometen reconocimiento, estatus o una justificación para tener un medio para lograr la felicidad o la realización, entonces te sugerimos ejercer la cautela.

¿Qué quieres ahora y por qué? ¿Cuál es tu motivación?

¿Cuáles son 3 de tus sueños y deseos hoy?	¿Por qué los quieres?	¿A quién le son útiles?

Sigue tus sueños

Solo siguiendo tus sueños podrás darle al mundo todo lo que tengas que dar. Otras personas siempre se benefician de aquel individuo que insiste en marchar al ritmo de su propio tambor. ¿Podría Thomas Edison haber asistido a las personas más necesitadas como lo hizo la Madre Teresa? ¿Podría Albert Einstein haber predicado a favor de la reconciliación como lo hizo Martin Luther King? ¿Abraham Lincoln podría haber construido autos como Henry Ford? Cada uno de estos héroes fue divinamente egoísta, hizo lo que más quería hacer para sí mismo... y las masas se beneficiaron luego.

Aparte de ti, ¿quién más se beneficiará de tus 3 sueños una vez que se hagan realidad?

¿Qué 3 sueños te prometen felicidad, diversión y realización en el corto y en el largo plazo?	¿Quién más se beneficiaría si estos sueños se hacen realidad?

Tips para que empieces a avanzar por el carril rápido de la vida

1. Sé tú mismo.

No existe la respuesta a la pregunta ¿qué deberías estar haciendo con tu vida? Al ser tu “yo verdadero” –verdadero contigo mismo– automáticamente serás guiado por tus propias inclinaciones e impulsos naturales hacia los roles que te harían más feliz en cualquier punto de tu vida, por lo tanto, estarás enriqueciendo al mundo al máximo.

2. Ocúpate de lo que ya está servido en tu plato.

Si no estás 100% seguro de lo que deberías estar haciendo con tu vida, date cuenta que el lugar donde te encuentras ahora, cualquiera que este sea, tiene un significado y que existe una razón por la que estás ahí. Después de todo, si no estuvieras en el lugar donde estás ahora, no te estarías haciendo las preguntas y recibiendo las respuestas que ahora te estás preguntando y recibiendo. Acepta tu situación actual por lo que es y, durante todo el tiempo que permanezcas ahí, haz lo mejor que puedas y sé feliz.

3. Sigue la diversión.

Ya sea que sientas que tienes claridad o que estás confundido, siempre sigue la diversión. Eso no significa que la vida debería ser una fiesta sin fin. Muchas de las mejores diversiones provienen de un trabajo bien hecho, como el ser un buen esposo o padre, o de hacer crecer un negocio o un jardín. Haz que la diversión y la realización sean tu prioridad, entendiendo que un poco de trabajo puede ofrecer las mejores recompensas.

4. Comienza.

Lo que quiera que decidas hacer, hazlo ya. Aun si no estás seguro de lo que deberías estar haciendo con tu vida, hazlo paso a paso, dirigiéndote hacia un lugar que signifique algo para ti. Haz algo. Hacer algo siempre es mejor que no hacer nada.

Aplicalo: ¡Exprésate!

¡Es hora de seguir a tu corazón, a tus sentidos internos, a tus instintos y corazonadas, a tus sueños y deseos! De hoy en adelante, date cuenta de manera consciente de lo que son estos sentimientos y considéralos al tomar las decisiones de tu vida, como con quién te asocias, dónde aplicas tus fortalezas y talentos y lo que haces en tu tiempo libre. Tu vida es tu oportunidad para ser quien eres de manera única, entonces, empieza a expresarlo.

Capítulo Seis:

La Fe y el Universo

Mágico

La fe

Así como el piloto de avión no necesita saber cómo está construido el avión o qué componentes están haciendo funcionar el motor para volar por todo el país, de igual manera, para vivir a plena conciencia, tú no necesitas entender cómo “el Universo” ayudará a que tus sueños se manifiesten. Como el piloto, solo tienes que saber que cuando tú haces tu parte, hay algo se encargará del resto para ti.

La pregunta es entonces, *¿cómo podemos confiar en algo que no podemos comprender en su totalidad?*

La respuesta es, *con fe*.

Sin importar si has sido alguna vez una persona espiritual o religiosa o no, tú ya has estado usando la fe durante toda tu vida: ¿Cómo sabes que cuando empiezas a pronunciar una oración la vas a terminar? ¿Cómo sabes que cuando te levantas de la cama en la mañana no te caerás al piso? ¿Cómo sabes que cuando observas el cielo despejado en la noche verás estrellas? ¿Cómo sabes que cuando abras un libro podrás leerlo?

La fe es un elemento crucial para todo éxito. Es la manera como explicamos lo inexplicable, confiamos en lo desconocido y creemos que el “Universo” está trabajando para nosotros y no en contra nuestra. Sin embargo, el hecho de que estés abordando lo inexplicable, lo desconocido y el “Universo” no quiere decir que tu fe tiene que ser ciega. De hecho, para tener una fe sólida y fiable en la vida existen dos elementos que pueden ayudarnos bastante:

1. Experiencia

2. Entendimiento

Experiencia

En este cuaderno de trabajo te hemos brindado, a través de ejercicios, varios ejemplos donde se revela cómo tus experiencias pasadas han convocado, de manera deliberada o accidental, la magia de la vida. Al darte cuenta de esto, usa tus éxitos pasados –ya sean deliberados o accidentales– para instalar la fe que necesitas para lograr tus sueños actuales.

Para ayudarte, haz una lista con tus éxitos pasados con el fin de que te inspiren en el futuro.

Haz una lista con 3 sueños que se te hayan hecho realidad en el pasado.

Puedes usar los mismos ejemplos que usaste para ejercicios pasados.

1 _____

2 _____

3 _____

Ahora, haz una lista con 3 sueños que tengas para el futuro cercano o lejano

1 _____

2 _____

3 _____

¡Ahora, combina las dos listas en una sola lista con 6 “éxitos”! Alterna uno de una lista con uno de la otra, mezclándolos. Habla tanto de tus éxitos en el pasado como de tus éxitos soñados en tiempo pasado, como si ya hubieras logrado TODOS.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Este proceso de asociar sueños futuros con éxitos pasados te ayudará a recordar que, si ya tuviste éxito en el pasado, tendrás éxito otra vez; que si tú haces tu parte, el “Universo” hará la suya. Y esto te permitirá inspirarte e implantar fe en todo lo que hagas en el futuro.

Para que logres el máximo efecto deseado, en otro papel copia esta lista de 6 y pégala en el espejo de tu baño, o llévala contigo a donde vayas. Recuérdate a ti mismo que tú puedes hacer lo que quiera que te propongas porque ¡no estás solo!

Entendimiento

Para entender cualquier cosa necesitas de la inteligencia. Para acostumbrarse a una nueva idea simplemente necesitas la repetición. Y, felizmente, ¡no es nada difícil entender la vida o encontrar personas o maestros que lo hagan!

En las páginas que hemos revisado hasta ahora en este cuaderno de trabajo, ya hemos cubierto virtualmente todos los puntos básicos para vivir a plena conciencia. Lamentablemente, el resto del mundo continúa diciéndonos que la vida es difícil, que la gente es mala y que nos estamos poniendo más viejos, más enfermos y más débiles. Para compensar estas ideas culturales limitantes que nos alejan de la verdad y para realmente sumergirnos en ideas empoderadoras que nos ayuden a entender la vida y su mecánica, necesitamos esforzarnos al máximo para pensar en limpio. ¡Fácil! Existen, literalmente, miles de libros y películas que nos pueden ayudar.

A continuación te recomendamos material que podría servirte. Esta lista es tan solo la punta del iceberg, por lo que debes tomar la iniciativa para encontrar más material que resulte importante para ti en librerías, bibliotecas o la internet.

Material recomendado para leer, ver y escuchar:

The Nature of Personal Reality (La naturaleza de la realidad personal), de Jane Roberts. Como todo los libros de Seth (y todos son extraordinarios), este es muy profundo y objetivo, hasta un poco complejo, pero Seth es considerado por muchos como “el abuelo de todos”.

Discover the Power Within You: A Guide to the Unexplored Depths Within (Descubre el poder en tu interior: Una guía hacia las profundidades inexploradas de tu interior), de Eric Butterworth. Claridad impresionante. ¡Extremadamente inspirador! Muchas referencias bíblicas y cristianas pero explicadas sin la interpretación religiosa.

Siddhartha, de Herman Hesse. Sabiduría profunda en una historia atemporal famosa en todo el mundo.

The Game of Life and How to Play It (El juego de la vida y cómo jugarlo), de Florence Scovel-Shinn. Consejos muy simples y poderosos. Escrito en la década de 1920. Lectura fácil para cualquier edad.

Life and Teaching of the Masters of the Far East (Vida y Enseñanzas de los maestros del Lejano Oriente) (seis volúmenes), de Baird T. Spalding. ¡Ayudan a la mente! Los volúmenes 1 y 2 son tan inspiradores como aventureros.

Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah (Ilusiones: Las aventuras de un Mesías reacio) y ***Jonathan Livingston Seagull (Juan Salvador Gaviota)***, ambas de Richard Bach. Estimulantes, divertidas y fáciles de leer, ¡por algo estas dos novelas están en la lista de favoritos de casi todo el mundo!

Journeys Out of the Body (Viajes fuera del cuerpo), de Robert Monroe. El clásico sobre experiencias fuera del cuerpo.

Life After Life: The Investigation of a Phenomenon—Survival of Bodily Death (La vida después de la muerte: Investigación de un fenómeno—Sobrevivir a la muerte corporal), de Raymond A. Moody Jr. y Elisabeth Kubler-Ross. El clásico sobre la vida después de la muerte y sobre experiencias cercanas a la muerte.

Conversations with God: An Uncommon Dialogue (Conversaciones con Dios: Un diálogo poco común), de Neale Donald Walsch. Cada uno de los libros de esta serie es impresionante. Son además divertidos y fáciles de leer.

Emmanuel's Book: A Manual for Living Comfortably in the Cosmosl (El libro de Emmanuel: Un manual para vivir cómodamente en el cosmos), de Pat Rodegast y Judith Stanton. Toda la serie de libros de Emmanuel ofrece delicados pero poderosos recordatorios de lo angélicos que somos todos. Maravilloso.

Ramtha: The White Book (Ramtha: el libro blanco), de Ramtha. Muy amigable, poderoso e inspirador. Otro libro de lectura fácil y uno de los más poderosos de todos los aquí listados.

The Prophet (El profeta), de Kahlil Gibran. Comprensión sobre las verdades más básicas de la vida. Otro bestseller internacional y eterno.

The Science of Getting Rich (La ciencia de hacerse rico), de Wallace D. Wattles. Si alguna vez pensaste que te gustaría ser rico, te encantará este libro. Una perspectiva verdaderamente única y esperanzadora.

Atlas Shrugged (Atlas Encadenado)* y *The Fountainhead (El Manantial), ambas por Ayn Rand. Si bien Ayn Rand era agnóstica/atea, sus libros son extremadamente espirituales en virtud de que ella se consideraba a sí misma una “adoradora del ser humano”, y se deleitaba en la gloria de la vida y en nuestra habilidad para alcanzarla. Sus novelas épicas son fascinantes, románticas y profundamente filosóficas.

The Secret (El secreto)(DVD y libro), de Rhonda Byrne. Un documental excepcional sobre la Ley de la Atracción. Es tan inspirador como iluminador.

El Universo mágico (“Dios”, un Poder Superior, la Inteligencia Divina)

Si bien hay muchas cosas acerca de nuestro Poder Superior y nuestra realidad que no podemos conocer a partir de nuestras perspectivas tan limitadas y mundanas, lo que podemos deducir es suficiente para encontrarle sentido a nuestro mundo y para vivir a plena conciencia.

Para entender qué significa esto, analicemos algunas creencias y puntos de vista que prevalecen acerca de “Dios”, para ver cómo encuentras tu lugar y para ver luego cómo podrías comenzar a refinar tu punto de vista.

En base a todo lo que hayas escuchado y sentido, haz un círculo alrededor de las cualidades que le atribuyes a “Dios”:

Amoroso	Decepcionado	Juguetero	Serio
Molesto	Juzgador	Bondadoso	Justo
Alegre	Vengativo	Compasivo	Dulce
Temperamental	Gracioso	Hombre	Mujer
Ocupado	Disponible	Brillante	Tramposo
Complejo	Simple	Juguetero	Amistoso

Ahora imagínate... que pasaría si:

- ✓ Dios fuese todo lo bello y bueno que aparece en la lista anterior, pero nada de lo malo.
- ✓ Toda la belleza y la bondad estuviese presente en ti, en este preciso momento.

Eso significaría que...

- ✓ Dios solo quiere lo bueno para ti.
- ✓ Todas las cosas son posibles, sin importar dónde hayas estado en tu vida.
- ✓ Siempre serás perdonado, aun antes de que lo pidas.
- ✓ Puedes lograr cualquier cosa que sueñes.
- ✓ Eres Dios puro.
- ✓ Tu poder proviene de tus pensamientos.
- ✓ Eres AMADO...tal y como eres.

¿En qué creer?

La máxima responsabilidad de todo ser humano es pensar por sí mismo. Cuando nos hacemos las preguntas importantes acerca de la vida, la realidad y “Dios”, nos damos cuenta que tenemos respuestas empoderadoras y hermosas.

Ahora es cuando podemos empezar a conectar unos cuantos puntos, lo que, a cambio, nos traerá mucha claridad.

Pregunta 1: Al comienzo, antes de que existiera el tiempo y el espacio (Albert Einstein probó que ambas cosas son relativas o ilusorias) ¿qué había?

Respuesta 1: Aunque esta respuesta puede parecer imposible de contestar, probablemente estarás de acuerdo con que, antes de que existiera el tiempo y el espacio, tendría que haber existido un “Dios”, un Ser Superior, Inteligencia Divina/Conciencia/Pensamiento. ¿Cierto?

Pregunta 2: OK, con la Respuesta 1 en mente, si cuando no había sino Inteligencia /Conciencia/Pensamiento, hubieran existido planetas y personas, ¿de qué estarían hechas las cosas?

Respuesta 2: Fácil, todo debe haber venido de la Inteligencia Divina/Conciencia/Pensamiento, incluyendo los planetas y la gente. Esto nos lleva otra vez a pensar que todo ha sido hecho del pensamiento; ¡los pensamientos se convierten en cosas!

Pregunta 3: Una vez más, con la Respuesta 1 en mente, si donde antes no había nada sino “Dios” o un Ser Superior, hubiesen habido también planetas y personas, ¿de qué estarían hechas las cosas?

Respuesta 3: ¡Sí! ¡Igualmente podríamos decir que todo debe de haber sido hecho por “Dios” o un Ser Superior! ¿Qué más hay ahí? ¿Cómo puede ser algo menos que Dios, o no-Dios? ¿De qué estaría hecho? Si alguna vez hubo “solo Dios”, entonces solo podría haber “solo Dios”, ¡incluyéndonos a nosotros!

Al conectar tan solo unos cuantos puntos, rápidamente podemos ver que el Universo es tu aliado. De manera que te apoya, te anima y te ama a lo largo de todos los pasos de tu vida. Desea tu felicidad y realización y, sin duda, las cartas de la vida están a tu favor por ello. Tú eres del Universo, tú mismo eres Universo puro, y por lo tanto es como si todos los elementos estuvieran aquí para ti, tus intenciones y propósitos; “tú” los pones ahí. ¡Y el mayor de tus anhelos es prosperar!

Aplicalo: La práctica lleva a la perfección

El “Universo” es solo una metáfora de tu Yo Superior; no hay ser que exista “fuera” de ti. “Dios” vive dentro de ti AHORA y tu poder deriva de tu habilidad de elegir tus pensamientos.

Ni siquiera podemos caminar y hablar sin el Universo, más aún, generalmente pensamos que es nuestro trabajo estar saludables, proveernos económicamente, encontrar paz y armonía manipulando las horas de nuestros días. De hoy en adelante, deja espacio en tu vida para la magia. Ten fe en que no estás solo. Cuando quieras cambiar, simplemente haz tu parte, visualiza y actúa dando pequeños pasos, y luego entrega las partes difíciles a “Dios”, teniendo fe.

PRACTICA...PRACTICA...PRACTICA

En los próximos días, practica:

1. Ver e imaginar a “Dios” como un amigo, un guía, un guardián en lo oculto, que siempre está de tu parte. Piensa constantemente en términos de gratitud y aprecio, por lo que ya tienes y por lo que ya eres.
2. Confía en “Dios” (el Universo): Espera lo inesperado.
3. Saber que aquello “desconocido” e invisible, el “Universo”, siempre está trabajando de tu parte..amándote a medida que “milagrosamente” empieza a atraer circunstancias, eventos y personas nuevas e increíbles a tu vida en respuesta a tus pensamientos y acciones.
4. Encuentra formas de enriquecerte, ya sea a través de libros, películas o audios. Comienza a coleccionar tu propio material de recursos. Sumérgete en la verdad.

Capítulo Siete:

El Significado de la Vida

Nuestro propósito

¿Por qué crees que estamos aquí, en la tierra, en el tiempo y el espacio?

1 _____

2 _____

3 _____

La vida está hecha de muchas aventuras, cada una sigue la misma sucesión de experiencias:

**Deseo → Viaje → Retos → Aprendizaje → Felicidad → Deseo → Viaje → Retos →
Aprendizaje → Felicidad → Deseo → Viaje → Retos → Aprendizaje → Felicidad →**

1. **DESEO** de cambiar. Querer algo que no se tiene en la actualidad.
2. Comienza un **viaje** donde buscamos lo que queremos.
3. Surgen **retos** inesperados, generando **aprendizaje** y sabiduría.
4. Eventualmente encontramos el éxito, la paz y la **felicidad**.
5. Un nuevo **deseo** emerge y la secuencia anterior se repite.

Al final de cada aventura surge el conocimiento y la sabiduría, y el proceso se repite a lo largo de todas nuestras vidas. Simplificada, la secuencia se ve así:

**Aventura → Aprendizaje → Aventura → Aprendizaje → Aventura → Aprendizaje →
Aventura → Aprendizaje → Aventura → Aprendizaje → Aventura → Aprendizaje →
Aventura**

Y entonces tenemos el significado de la vida:

¡Vivirla!

Y tu propósito:

¡Seguir a tu corazón!

Aprender, crecer y convertirte en más, aventura tras aventura tras aventura

Aprendizaje

Las lecciones de la vida son infinitas y el aprendizaje nunca termina. Todos nos encontramos en distintos puntos de nuestro viaje, aprendiendo todo, desde la paciencia hasta a amarnos a nosotros mismos, desde la perseverancia hasta la ambición, desde el poder hasta la fuerza, desde la expresión hasta la timidez, desde la sobriedad hasta la disciplina, y mucho más.

Y ¿qué hay de ti a nivel personal? ¿Por qué crees que estás aquí? ¿Cuáles crees que son las principales lecciones de tu vida ahora? ¿Qué estás listo para aprender AHORA en esta etapa de **tu** vida?

1 _____

2 _____

3 _____

Tal vez, tus respuestas anteriores, además de las aventuras que está creando tu vida...

¡son las mismas razones por las cuales estás aquí ahora!

Lograrás superar estos retos. La divinidad canta en cada una de tu células. Eres más grande que aquello que se encuentra ahora delante de ti, a pesar de que no lo hayas descubierto aún (*que es la razón por la cual el reto se te ha presentado, para mostrarte tu grandeza*).

Los retos y cómo aprender las lecciones que nos traen

Los retos no son maldiciones, son regalos. No hay que verlos como debilidades sino como invitaciones a volvernos mejores de lo que siempre hemos creído ser.

Hemos visto en el capítulo 3 cómo nuestros retos nos hacen más grandes y es importante entender que ¡la única forma en que la vida sea una verdadera aventura es si tenemos retos! No existiría la sensación de aventura si TODO te fuera entregado en una cuchara de plata y, apenas te des cuenta de eso, te será más fácil enfrentar tus retos.

La aventura de la vida es solo posible si ocasionalmente nos enfrentamos a retos.

Siempre habrán retos. Sin embargo, por más que sean dolorosos, ninguno es mayor que nosotros mismos. Todos pueden superarse. Ni siquiera necesitamos ver cuáles son los regalos que nos traen los retos para recibirlos, basta con saber que están ahí. Cada reto es una promesa de aprendizaje y, finalmente, de sabiduría. Nuestras vidas tienen el potencial de realizar nuestras esperanzas y sueños más grandes, y ningún obstáculo que enfrentemos es insuperable.

Aventura

¿Por qué algunas personas son exitosas?

Piensa en las obras de arte creadas por el artista Van Gogh o por el músico Beethoven, y piensa en los legados y las diferencias que han hecho personas como Abraham Lincoln o Mahatma Gandhi. ¿Y qué hay de Oprah y su imperio que ha tocado a millones de personas con su esperanza y entendimiento? ¿De dónde crees que esta gente consigue su “material”? ¿Cómo crees que desarrollaron sus “artes”? ¿Por qué crees que han ascendido hasta llegar a esas alturas estelares en sus respectivos campos?

¿Cuáles crees que son las 3 principales razones por las cuales ciertas personas han logrado la “grandeza”, ya sea en su casa, en el amor o afuera, en el mundo?

1 _____

2 _____

3 _____

Si bien existen muchas razones importantes por las cuales la gente alcanza el éxito, los denominadores comunes siempre suponen ***visión, fe y acción***. Las personas que han logrado tener éxito son la prueba de que todos podemos lograrlo. Después de todo, ¿de qué forma una persona exitosa es distinta a ti? Son iguales a ti, físicamente hablando; solo sus pensamientos, creencias y comportamientos son distintos, y ya hablamos acerca de lo fácil que es comenzar gradualmente a cambiar cada uno de ellos.

Pide un deseo

Si pudieras pedir un deseo, cualquier deseo, y sin importar lo que pidas, ese deseo se te concederá, ¿qué pedirías? Dinero, amor, salud, cambiar al mundo, cambiar el pasado, más deseos? Piensa en esto por unos minutos y luego escribe tu respuesta:

(Tu respuesta será comentada con tu instructor).

El hecho de que estés aquí, vivo, en el tiempo y en el espacio, solo puede ser porque eres amado incondicionalmente, a un nivel que es inimaginable, por el Universo entero, o por Dios. Aquello que quieres, sin importar lo que sea, puedes tenerlo. Tu pasado no importa, tampoco el color de tu piel, ni tu edad, ni tu nivel de educación. Lo único que se interpone entre tú y la posibilidad de que hoy vivas la vida que sueñas, son los pensamientos, palabras y acciones que tomes entre hoy y ese momento.

Tú hoy + Nuevos pensamientos + Nuevas palabras + Nuevas acciones = Tú mañana

El significado de la vida...

¡Es vivirla!

Tu nombre fue susurrado

antes de que nacieras

y de entre la niebla

tu imagen tomó forma.

El Espíritu de la Vida

ha comenzado su búsqueda

para aprender de sí mismo

a través de la prueba final:

Un Ser de Luz

liberado en la creación,

para dominar el regalo

de la imaginación...

Aplícalo: Avanza

¿En qué te gustaría tener éxito, en los días, semanas y años venideros?

1 _____

2 _____

3 _____

Usando este manual y todo lo que se comparte en él... ¡ve por ello! Está dentro de ti. Ya tienes todo lo que necesitas para ser la persona de tus sueños, viviendo la vida de tus sueños.

Tal como compartimos al inicio de este folleto, no se puede generar el cambio de la noche a la mañana. Sé paciente. No aflojes. Quiérete. Quiere a los demás. Aférrate a tu visión. Haz algo al respecto cada día... y prepárate para asombrarte.

¡ERES ADORADO!

Notas

“Si quieres que la felicidad dure una hora, haz una siesta. Si quieres que la felicidad dure un día, anda a pescar. Si quieres que la felicidad dure un año, hereda una fortuna. Si quieres que la felicidad dure toda tu vida, ayuda a alguien”.

PROVERBIO CHINO

Esta publicación fue producida y creada por TUT Enterprises Inc.

Somos una organización de entrenamiento que ha fomentado la creación de una red de profesores, facilitadores, entrenadores, amigos y mentores provenientes de todos los ámbitos de la vida; que proporcionan un programa espiritual – no religioso para vivir deliberadamente dirigido a todos aquellos que desean aprender y aplicar tales enseñanzas en su vida.

Creemos que cada persona es especial, que cada vida es significativa y que todos estamos aquí para aprender que los sueños se hacen realidad. También creemos que “los pensamientos se convierten en cosas”, y que la imaginación es un regalo que puede brindar amor, salud, abundancia y felicidad en nuestras vidas.

TUT Enterprises Inc.

tel: (407) 488-1982 | 8240 Exchange Dr. Ste 4, Orlando, FL 32809

<http://www.tut.com/humanity/our-story>