

el libro

de las

AFIRMACIONES

**Crea una vida
*nueva***

Mafalda Lempicka



EL LIBRO
de las afirmaciones

Mafalda Lempicka

NUEVAS EDICIONES DE LOS LIBROS DE

MAFALDA LEMPICKA

Para Ediciones Fortuna es un lujo poder contar con una autora de la talla de Mafalda Lempicka para iniciar esta andadura en el no poco complicado mercado editorial. Sin embargo, siguiendo las enseñanzas de Mafalda, no usaremos este espacio para unirnos a quienes afirman que cada vez se lee menos, que cada vez se compran menos libros. Muy por el contrario, afirmamos con contundencia (ya que los números nos respaldan) que siempre hay gente interesada en mejorar su vida y que busca herramientas para hacerlo. Ahí es donde entramos nosotros de la mano de nuestra querida Mafalda Lempicka. Para poner a tu disposición una serie de libros de tono ameno, directo y práctico.

Esperamos que disfrutes con estas páginas y, sobre todo, que *actúes*. Todo lo que la autora propone no es nada si no se lleva a la acción.

Antes de dejarte con la lectura, queremos comentarte que nuestra labor de editores consiste en "pinchar" a los autores para sacarles más libros. Así, a pesar de que Mafalda Lempicka era reacia a escribir más con este seudónimo (por si no lo sabes ella se dedica a la literatura infantil y juvenil), te contamos en primicia

que le hemos arrancado dos libros más... Entre tú y yo: nos frotamos las manos con el plan malévolos que tenemos para hacerla escribir al menos un tercero.

Así pues, no te pierdas:

La magia del orden mental. Ordena tu mente para ordenar tu vida (lanzamiento, noviembre de 2018)

Las tres llaves: las piezas que explican por qué no siempre funciona la Ley de la Atracción (lanzamiento, enero de 2019)

Prólogo

Las afirmaciones o decretos son una herramienta muy poderosa con la que ha contado la humanidad desde el inicio de los tiempos. Desde que el hombre es hombre ha sentido en su interior la fuerza de la máxima que reza "pedid y os será dado", aún antes de que conociésemos esas palabras. Algo en nuestro interior nos ha hecho saber que no estamos solos, que existe una fuerza que acude cuando es llamada. Así, siempre nos hemos acercado a alguna divinidad, a una fuerza de la naturaleza o al Universo, a ese motor de creación que podemos sentir latiendo en todo lo que nos rodea y también dentro de nosotros mismos. Ante las adversidades los humanos hemos pedido, hemos rezado, hemos buscado ayuda, una protección que se nos antoja mágica por su naturaleza invisible e inmediata.

Con el paso de los siglos hemos ido refinando el proceso, descubriendo de qué manera nuestras peticiones son atendidas con mayor prontitud. Hemos aprendido que cuando lanzamos una petición a esa fuerza que está por encima de nosotros lo que estamos haciendo en realidad es establecer una comunicación no solo con dicha fuerza, sino con la materia energética, esa "pasta" que da forma a las cosas.

Pero si antes la humanidad tendía a vivir desconectada de la gran fuerza creadora, acudiendo a ella solo en los momentos de mayor necesidad, poco a poco hemos ido ampliando el tiempo de comunicación. Nos hemos dado cuenta de que lo ideal es estar *siempre* conectados, no acudir a las fuerzas creadoras cuando tenemos un problema sino trabajar siempre, codo con codo, con ellas. Y es que nuestro cometido es aprender a darle forma a nuestra vida, aprender a manejar ese maravilloso caudal de energía del que procedemos y que está a nuestra disposición. Así, idealmente, debemos mantenernos conectados no solo para "solucionar problemas", sino para llegar a un momento en que no tengamos dichos problemas. Cuando

vivimos alineados con la potencialidad, cuando nos familiarizamos con la energía creadora y nos damos cuenta de que es parte de nosotros, desaparecen los roces, efectuamos una toma de conciencia profunda que nos hace comprender que procedemos de la luz, de la perfección y todas las piezas de nuestro puzzle entran en su sitio.

Afortunadamente nos ha tocado vivir una época en la que cada vez más personas saben de la existencia de una materia sin forma. Sabemos que todo es energía en estado puro, de la que surge todo lo que es visible y también lo que no podemos ver.

Tenemos acceso directo a dicha materia, pues si bien procedemos de un gran Creador, este ha querido dotarnos de su misma luz, es decir, ha querido hacernos co-creadores.

Independientemente de si crees en un Dios, o en una fuerza universal a la que no deseas poner nombre, debes saber que ese Dios, esa fuerza, o esa fuente de energía desea que aprendamos a modelar nuestras propias circunstancias. La "masilla" para ello está al alcance de nuestras manos, de eso trata la Ley de la Atracción y las afirmaciones son una de las maneras en las que podemos tomar materia informe de la gran fuente y utilizarla para que nuestras vidas sean más plenas y felices.

Mi intención con este libro es ofrecerte una introducción al uso de las afirmaciones. Sin embargo, aunque de carácter introductorio en el sentido de que no se trata de un libro extenso, espero aportarte algo más. Deseo ofrecerte las herramientas para que a partir de ahora seas tú mismo quien fabrique, quien le dé forma a tus propias afirmaciones. Tal como veremos más adelante, la fuerza de las afirmaciones o decretos está en dos cosas: la intención que ponemos en ellas y que su mensaje sea lo más preciso posible. Cuando una afirmación contiene exactamente las palabras que describen la esencia de nuestra petición, se convierte en una especie de flecha delgada y afilada que penetra en la materia sin forma, obteniendo de ella aquello que estamos solicitando. Así pues, ¿quién sino tú puede encontrar ese punto exacto, esa necesidad o deseo precisos que han de plasmarse en una afirmación? No hay nadie que pueda darle una expresión más certera a lo que necesitas o deseas.

Obviamente vas a encontrar entre estas páginas muchas afirmaciones que, además, deseo de todo corazón te sean de la máxima utilidad. Pero insisto en que el objetivo principal del libro que tienes entre las manos es

darte las claves para que te sientas con la seguridad necesaria para volar con tus propias alas, para mantener siempre abiertos los canales de comunicación con la materia creadora.

Te animo a que escribas tus propias afirmaciones, a que las pongas en práctica, con constancia, con el regocijo de saber que serán atendidas. Descubrirás que, efectivamente, tú eres co-creador de tu vida, de tus circunstancias, que puedes y debes darle forma a todo aquello que necesites para que tu paso por este mundo exprese su significado en toda su extensión. Como explica Wallace D. Wattles en su libro *La ciencia de hacerse rico*, no podemos vivir la vida al máximo si carecemos de lo necesario para experimentar con plenitud las diferentes facetas de nuestro ser. Y es que no solo hemos de cubrir las necesidades que a primera vista se antojan más inmediatas, como comida, vivienda, trabajo, sino que también necesitamos mucho más para que nuestra experiencia humana llegue a ser todo lo rica que puede llegar a ser. Necesitamos cariño de distintos tipos, necesitamos que nuestro trabajo se ajuste a nuestros talentos, que nos aporte realización además de una compensación económica. Cuando expresamos nuestros talentos, cuando nos sentimos realizados, estamos aportando valor al mundo. Necesitamos disfrutar de un tiempo de esparcimiento, tener el dinero necesario para compartirlo con la gente a la que queremos. Debemos poder acceder a libros, cursos, conferencias, fuentes todas ellas de crecimiento, pues no estamos aquí para permanecer estancados. Wallace D. Wattles lo expresa así: un pianista debe poder tener un piano, un pintor debe poder acceder a la pintura, a los pinceles, a todos los útiles que necesita para crear su arte. En pocas palabras, todos debemos poder acceder a aquello que nos permita crecer.

La naturaleza está en constante expansión y nuestro ser siente la necesidad de unirse a dicho movimiento. Necesitamos pues, que todo a nuestro alrededor mejore constantemente. Lejos de sentir que somos avariciosos o egoístas por albergar dicho deseo, debemos saber que es parte de la naturaleza del propio universo. Busquemos la manera de mejorar nuestras experiencias y las de los que nos rodean, aprovechemos ese hermoso don de co-creación que nos ha sido dado.

Antes de empezar a trabajar con las afirmaciones

Es de sentido común que antes de empezar a trabajar con las afirmaciones definamos qué son, qué poder pueden tener y de qué manera inciden tanto dentro como fuera de nosotros.

¿Qué es una afirmación?

Las afirmaciones son cápsulas que engloban en una frase lo que deseamos que se convierta en nuestra realidad. Bien utilizadas, tienen la fuerza y la efectividad de lo inmediato. Aquello que afirmamos no "se convertirá" en nuestra realidad, sino que "es" ya, y desde el momento mismo de su enunciación, nuestra realidad. Una afirmación lanzada con contundencia y convicción efectúa aquí y ahora la magia sanadora, aquella que repara lo que ha de ser reparado, la que deja ver que detrás de una aparente carencia solo hay una realidad de abundancia infinita. Una afirmación es, como su nombre indica, algo que afirmamos, ratificamos, proclamamos, algo que damos por cierto en el acto mismo de su enunciación. Algunas corrientes de pensamiento, como la de la metafísica cristiana, las llaman decretos. Decretar o afirmar viene a ser lo mismo, se trata de dos formas de efectuar la misma magia en nuestras vidas. Y es que podemos llamar magia a lo que tiene lugar, a esa manifestación que experimentamos al darle forma a nuestras vivencias a través de la palabra. Muchas veces no somos conscientes del poder creador de la palabra. Sin embargo, lo sepamos o no, todo aquello que sale de nuestra boca con contundencia, acompañado de un sentimiento fuerte, termina por manifestarse. En este sentido te invito a que analices y sopeses bien tus palabras, a que observes qué forma le estás dando a tu mundo a través de las convicciones que salen de ti.

Aunque en el presente libro encontrarás que hablo únicamente de afirmar (por cuestiones puramente de afinidad personal con el término y con los autores que me han precedido y que *afirman* en vez de *decretar*), debes saber que estamos hablando del mismo mecanismo y de la misma función: es una frase que le sirve de vehículo a nuestra intención creadora para que nuestra energía sea escuchada y atraiga a su manifestación más afín a nivel vibratorio.

Si te has acercado a este libro lo más probable es que ya hayas trabajado con afirmaciones anteriormente y hayas experimentado por ti mismo su efectividad. Sin embargo también es posible que estés leyendo estas líneas porque no has logrado aún que las afirmaciones sean del todo efectivas en tu vida. En cualquiera de los dos casos, espero que encuentres aquí no solo afirmaciones que te inspiren, te llenen de energía, ánimo positivo y que te sirvan para trabajar armoniosamente con la Ley de la Atracción, sino que también espero ayudarte a que descubras tu potencial para crear tus propias afirmaciones y echarlas a volar. Tu potencial creador es tan maravilloso como el de todos los seres que habitan el planeta, solo tienes que creer en ti. Por este motivo, en la sección "Tú eres el mejor creador de afirmaciones", encontrarás explicaciones sobre cómo puedes crear tus propias frases creadoras. Más adelante, cuando llegues a las distintas secciones dedicadas a afirmaciones para distintos ámbitos de la vida, te daré ejemplos de cómo puedes personalizar las afirmaciones que te propongo.

Cómo funcionan las afirmaciones

Vamos a resumir, muy brevemente el funcionamiento de la Ley de la Atracción, ya que es necesario comprenderla para poder trabajar de manera efectiva con las afirmaciones. La Ley de la Atracción, tal como su nombre indica, nos dice que todo se atrae porque todo está formado por energía. A diferencia de lo que podría pasar con los imanes, la energía en nuestras vidas no atrae al polo opuesto, sino a lo que es igual.

Nuestra realidad es moldeada por las vibraciones que emanan de nosotros. Dichas vibraciones están formadas por un conjunto energético que parte de nuestros pensamientos, sentimientos y palabras, tres elementos que suelen estar interconectados. Lo que pensamos repercute en cómo nos sentimos y viceversa. Lo digo en todos mis libros y, aun a riesgo de ser repetitiva, creo que vale la pena decirlo una vez más: no podemos tener pensamientos de índole negativa y sentirnos bien, al igual que no podemos sentirnos mal cuando nuestra mente está llena de pensamientos e imágenes positivas, tal es la unión entre emociones y pensamiento.

Por lo que respecta a las palabras, no son otra cosa que la expresión de los sentimientos y los pensamientos, podríamos decir que son el vehículo que le damos a nuestras convicciones. *Estoy convencido* de algo cuando pienso que ese algo es de una manera determinada y acompaño dicho pensamiento con una sensación o sentimiento. Es muy raro que expresemos cosas que no creemos, salvo en casos aislados, por ejemplo cuando queremos usar el sarcasmo, pero por lo general todo lo que sale de nuestra boca o aquello que no sale pero que vive en forma de palabras dentro de nuestra cabeza expresa el conjunto de ideas que tomamos como nuestra realidad.

La Ley de la Atracción es la encargada de traducir esa realidad mental en una realidad externa. Valga aquí una acotación respecto al sarcasmo y a lo que decimos –a los demás o a nosotros mismos– "en broma". A nivel de cómo afecta el lenguaje a nuestro cerebro y, posteriormente, a nuestro

comportamiento y nuestros resultados, muchísimos estudiosos sostienen que el cerebro no reconoce el sarcasmo, la mentira o las bromas como tales, sino que interpreta dichas expresiones en su sentido literal. Es decir que cuando, por dar un ejemplo, nos decimos a nosotros mismos algo como "eres un fracasado", aunque nuestro tono sea de broma o pensemos que lo estamos diciendo porque en el fondo creemos lo contrario, el mensaje textual repercute de manera negativa en nuestro interior. Asimilamos exactamente lo que significan las palabras que nos hemos dicho. El mensaje de que somos un auténtico fracaso queda inscrito en nuestro cerebro y, con la repetición, forma un surco que termina convirtiéndose en un patrón de pensamiento. Siendo así, te invito a que abandones aquí y ahora todas aquellas frases que no expresen la realidad que deseas tener. Una frase no es sino una afirmación y, aunque para que se materialice algo en nuestra vida no basta con pensarlo o decirlo, sino que tenemos que acompañarlo con la intención creativa, no tiene mucho sentido hablar de lo que no queremos o de lo que no nos gusta, muchísimo menos si se trata –como suele ser el caso– de características negativas o limitaciones que nos aplicamos a nosotros mismos.

Por otra parte, y a título personal, opino que muchas veces aquellas cosas que lanzamos supuestamente en broma en el fondo esconden convicciones de las que no queremos o no podemos ser conscientes. A veces no podemos reconocerlas conscientemente porque se encuentran en algún lugar recóndito de nuestro ser, pero están ahí.

Puede resultar muy útil observar nuestro lenguaje, incluso llevar un cuaderno en el que apuntemos aquellas frases o palabras que nos son más recurrentes. Nos darán una idea muy acertada del estado en el que nos encontramos por dentro, de las posibles heridas emocionales que tengamos, de las ideas que podamos estar acarreado porque las hemos recogido de otras personas, de lo que hemos oído en los medios de comunicación y hemos adoptado como cierto. En fin, nuestras palabras recurrentes nos desvelarán el conjunto de ideas en el que nos estamos moviendo y, en más de una ocasión, encontraremos ahí el por qué de los "males enquistados". Me refiero con estos males a aquellas cosas que no terminan de salirnos bien, a lo que se nos resiste aunque trabajemos en nuestro crecimiento interior, aunque sepamos del funcionamiento del universo y busquemos conscientemente atraer bondades. Las situaciones prolongadas de carencia, por ejemplo, suelen encontrarse enraizadas en ideas de las que tal vez no

nos habíamos percatado: carencia de pareja, de dinero, de voluntad para hacer las cosas, de salud, etc. Es probable que te preguntes por qué sigues sin encontrar un buen trabajo a pesar de que llevas tiempo visualizándolo, por qué llevas tanto tiempo sin pareja si lo que más deseas es encontrar al amor de tu vida, puede que no entiendas por qué, si en términos generales eres una persona positiva, te encuentras una y otra vez con el mismo tipo de personas problemáticas. Tal vez la respuesta se encuentre en alguna idea escondida en algún rincón de tu mente. Puede que lleves ya tiempo trabajando con la Ley de la Atracción, puedes visualizar, llevar un diario, hacer mil y una acciones encaminadas a mejorar ese aspecto de tu vida que tanto te preocupa, pero si en lo más profundo de ti estás convencido de que la carencia, el conflicto, etc. son "naturales", de poco servirá el trabajo que hagas en pos de la disolución de eso que te está molestando. Hay que encontrar primero las ideas que tienes respecto al tema que te preocupa y, en caso de encontrar convicciones que están frenando tu progreso, hay que trabajar para borrarlas y reprogramar tu visión de las cosas. Por ello, si te apetece, te animo a que lleves un diario en el que apuntarás todo aquello que es recurrente en tu vocabulario (recuerda, en este sentido nos interesan tanto las palabras que dices como las que piensas). Puede que te sorprendan los patrones en los que te manejas.

Como todo se entiende más fácilmente con ejemplos, voy a darte uno de patrones negativos poco conscientes. Es un ejemplo que he observado en mi entorno, se trata del patrón que podemos llamar *exageración o exaltación de lo negativo pensando que somos graciosos*. Recuerdo a gente cercana a mí que, pretendiendo ser graciosa, decía ante cualquier situación "¡Me quiero morir!", "Mátame, camión", "Pa' habernos matado". Evidentemente la Ley de la Atracción no va a hacer que las personas que usan estas expresiones mueran arrolladas por un camión, ni que caigan fulminadas de pronto un día por repetir una y otra vez que se quieren morir. Pero piénsalo un momento, ¿de verdad te parece que es un patrón positivo en aplicar expresiones tan fuertes a cosas pequeñas? En muchos de los casos que te estoy comentando, la expresión se dice porque la persona ha visto a alguien por la calle que lleva un vestido muy feo, porque algo les ha parecido muy caro, porque no les ha gustado la medida que acaba de tomar el político de turno, etc. Si analizamos el trasfondo veremos que en realidad lo que ocurre no es que estemos siendo graciosos ante ese vestido horrible, sino que en vez de elegir ver todo lo bonito que pueda haber cerca elegimos enfatizar y

llenar de energía el punto feo que hemos encontrado. Si decimos "¡Mátame, camión!" porque algo nos parece caro, es muy probable que tengamos interiorizada una carencia material. No nos creemos capaces de generar la abundancia necesaria para poder comprar el artículo que nos parece tan caro. ¿Ves a dónde quiero llegar? Siempre hay una motivación, una *convicción* detrás de nuestras palabras, aunque estas nos parezcan inofensivas. Muchas veces este tipo de expresiones las hemos absorbido de nuestro entorno. Las hemos oído desde pequeños, en nuestra madre, en los vecinos, en amigos:

"Este niño me va a matar"
(hablando de un hijo, por ejemplo)

"Es para matarlo"
(el hijo, la pareja, un compañero de trabajo)

"Si es que lo que no me pase a mí..."
(refiriéndonos a que somos la persona a la que le ocurren las peores cosas, las más extrañas, lo más descabellado)

"Con mi mala suerte..."

"Ya tengo bastantes problemas como para..."

"No sé dónde vamos a ir a parar"

Descubre estas frases adoptadas, desenmáscalas observando tu vocabulario y decide conscientemente si quieres que formen parte de ti o no. Descubre también si se trata de simples frases que usas por costumbre o si esconden una idea que has asumido como real. ¿De verdad sientes que tienes mala suerte? ¿Estás convencido de que lo peor y más extraño del mundo te ocurre a ti? ¿Te sientes absolutamente impotente frente al futuro de tu país o de la humanidad y por tanto crees de verdad que no sabes "dónde vamos a ir a parar"? Ahí donde descubras una convicción que no quieras que se convierta en realidad, justo ahí es donde debes empezar a trabajar. Reprogramando tus ideas modificarás el tipo de energía que emites y los resultados no se harán esperar, tu entorno, tus situaciones pronto reflejarán tus nuevas ideas. Afortunadamente no somos impotentes,

podemos guiar nuestra vida. Si un número lo suficientemente grande de personas emitiera al mismo tiempo la convicción de que tenemos gobernantes justos, coherentes, que se preocupan por el bienestar de sus pueblos, todo cambiaría. A nivel colectivo prevalece la energía que más pesa. La balanza baja hacia el lado que más se afirma. Mientras haya más personas afirmando que todos los políticos son unos ladrones, que las calles son inseguras, etc., esa será más o menos nuestra realidad. Ahora bien, ni siquiera ahí estás a merced de las circunstancias. Si tú te manejas en una realidad mental de armonía estarás protegido por una especie de esfera o escudo energético. Tus circunstancias serán armoniosas ocurra lo que ocurra a tu alrededor. Serás aquella persona a la que "por suerte" no le afectó la aplicación de la nueva ley, la que tiene trabajo aunque haya un índice de desempleo altísimo, la que nunca coincide con una catástrofe, nunca está en los sitios en los que ocurren las desgracias.

Afirmaciones y reprogramación

Efectivamente, no estás indefenso, a merced de tus ideas. Aquí no vale aquello de "toda la vida he pensado así", o "ya a mi edad". Nada está grabado para siempre en nuestro cerebro, todo es reprogramable y nunca es demasiado tarde para reconducir nuestra vida. Siempre podemos mejorar: siempre. Igualmente nada es demasiado difícil ni hay demasiadas cosas que cambiar. **Tú estás al mando.** Si te cuesta creerlo, apúntate esta frase en una tarjeta y pégala donde puedas verla varias veces al día. Tú estás al mando de tu vida, puedes cambiar lo que quieras, cuando quieras, nada es demasiado grande, numeroso o fuerte para ti... Salvo que decidas que lo sea, claro. Si decides que algo podrá contigo, así será, pero mientras decidas llevar las riendas todo es modificable.

Las afirmaciones son grandes aliadas en cuestiones de reprogramación. Si quieres borrar una convicción y escribir encima otra nueva y mejor, las afirmaciones son una herramienta ideal.

Es precisamente en lo referente a las ideas más persistentes, a aquellas que hemos identificado y que no queremos tener pero que se quedan con nosotros, donde mejor funcionan las afirmaciones. Una afirmación no solo te puede servir para manifestar algo directamente sino también para reprogramar tu cerebro, de manera que este aprenda a pensar por el camino que tú desees llevarlo. El pensamiento con el tiempo se convierte en una convicción que irá acompañada de su respectivo sentimiento. Cuando esta conjunción se produce (pensamiento-sentimiento), no puede sino verse reflejada en su correspondiente realidad exterior.

Como ves, las afirmaciones pueden hacer que aparezca algo directamente en tu vida pero también pueden curar, solucionar o deshacer los nudos internos que estén entorpeciendo nuestro armonioso discurrir. Las afirmaciones son una herramienta extremadamente poderosa para erradicar cualquier tipo de patrón que esté incidiendo negativamente. Lo único que tienes que hacer es identificar la idea que quieras erradicar y buscar una

afirmación que programe la información contraria en tu cerebro; un poco más adelante veremos cómo hacerlo. De momento lo que me interesa destacar es que la reprogramación no solo es posible, sino que resulta relativamente sencilla. Autores de principios del siglo XX destacaban la importancia de lo que llamaban "el poder de la sugestión". Podemos guiar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones mediante la sugestión. En pocas palabras, si nos repetimos a nosotros mismos la afirmación que queremos grabar en nuestra mente, antes o temprano esta pasará a amoldarse como si fuera una idea propia y será como si siempre hubiese estado allí.

Probablemente te preguntes cómo se hace eso, si es posible que simplemente por repetirnos algo podamos cambiar nuestras convicciones. Pues bien, la respuesta es sí y no. Es muy fácil pero no se trata solo de repetir una frase como locos. Debemos prestar atención al significado de las palabras, a la energía de la frase. Valen más dos repeticiones conscientes que doscientas en las que nuestra boca pronuncie las palabras en automático mientras estamos pensando en cualquier otra cosa. Por ello, una de las cosas que debes tener presente siempre que uses tus afirmaciones es que debes prestarles **toda** tu atención.

Afirmaciones

silenciosas

Una afirmación es cualquier frase que declare algo que consideramos verdad. Pero no es necesario que dicha frase salga de nuestra boca para que lancemos el mensaje, la energía que convierte en materia tangible nuestros pensamientos también se activa con las palabras que nos rondan por la cabeza. He querido hablarte sobre este punto porque me gustaría que te preguntaras cómo te tratas, cuál es tu diálogo interno. ¿Qué te dices? ¿Cómo te lo dices? Lamentablemente la mayoría nos tratamos a nosotros mismos como no nos atreveríamos a tratar a nadie, nos decimos cosas que provocarían altercados si se las dijéramos a otros. ¿Te parece exagerado? Voy a demostrarte que no lo es. ¿Qué te dices cuando cometes un error?, ¿cuántas veces te lo recriminas? ¿Qué te dices cuando no te atreves a hacer algo?, ¿cuando te miras al espejo, te ves en una foto o escuchas tu voz en una grabación? ¿Qué te dices cuando algo sale mal?, ¿te culpas por ello?, ¿te sientes una víctima? ¿Te compadeces de ti mismo? Nos llamamos "inútil", "gordo", "viejo", "feo" y otra serie de lindezas con la mayor de las solturas.

Si tras responder honestamente a las preguntas que acabo de plantearte encuentras que la mayoría de las veces no te diriges palabras agradables, este sería un buen momento para sopesar el daño que te haces con tus afirmaciones. Louise L Hay, una de las autoras que para mi gusto mejor trabaja las afirmaciones, es una gran defensora del amor propio, de partir del amor para poder sanar cualquier problema que tengamos. Cuando empezamos a tratarnos a nosotros mismos con amor y respeto nuestra vida mejora, mejoramos nuestras relaciones con los demás. Saltamos de la desdicha a la felicidad y todos los engranajes empiezan a rodar sin dificultad. Tenemos que partir del respeto y el amor propios para poder

tratar a los demás con la armonía que corresponde. Antes de empezar a trabajar con afirmaciones que te aporten dinero, pareja, posesiones materiales, paz interior, un mejor trabajo, etc. te invito a que reconduzcas tu relación contigo mismo/a, ya que es precisamente de una incorrecta relación con nosotros mismos de donde suelen partir la mayoría de nuestros problemas. Usa afirmaciones para borrar la programación derivada de años de tratarte mal. Evalúa cuáles son los puntos más urgentes y empieza a incidir en ellos. Hazte saber que confías en ti, que te quieres, que apruebas tus elecciones, que te tienes paciencia ante los errores, ya que **todos estamos en un camino de constante aprendizaje**. Hazte responsable de ti mismo y deja de sentirte una víctima, no te compadezcas de ti, ese es uno de los peores sentimientos que podemos experimentar, ya que nada nos desprovee más de poder que el sentir lástima por nosotros mismos.

Si te has acercado a lecturas sobre la Ley de la Atracción es porque estás preparado para saber que tú puedes decidir cómo vivir, puedes reconducir tu camino, estés donde estés. La carretera, a partir de ahora, la trazas tú. Puedes moldear tu carácter, cambiar aquellos puntos de tu persona que no te parezcan positivos, puedes hacer que tu vida florezca y que se presenten ante ti todas las oportunidades necesarias para vivir exactamente de la forma que te apetezca vivir. No hay motivo alguno para sentir lástima por ti mismo, tienes todo el poder.

Las afirmaciones son grandes sanadoras y cuando nuestro interior está sano eso se refleja en nuestras circunstancias. Limpiando dentro limpiamos también fuera, esa es una ley universal. Cuando eliminamos al dictador interno que nos tiene sometidos desaparecen de nuestra vida las personas que nos someten. Cuando dejamos de faltarnos al respeto, aquellos con los que convivimos también nos respetan más. Cuando nos valoramos correctamente aparece la remuneración económica que se nos resistía. Cuando nos amamos sin condiciones se presenta ante nosotros el amor. El exterior siempre es un fiel reflejo de lo que llevamos dentro. Trabajar nuestro interior ayudándonos con las afirmaciones es una forma muy efectiva para atraer todo lo bueno que puedas sentir que te falta ahora mismo.

El borrador

mágico

Un tratamiento para disolver los males más persistentes

Si tras leer los párrafos anteriores te has decidido a hacer el trabajo de revisión interna para la "búsqueda y captura" de los patrones que inciden negativamente en tu vida, es probable que ya hayas identificado algún punto que desees borrar de inmediato. Lo más probable también es que se trate de algo que te ha molestado siempre o al menos durante mucho tiempo. Tal vez se trate de algo que ya has trabajado pero se te resiste. Puede incluso que lo que te gustaría tratar de inmediato sea alguna cosa frente a la cual te sientas totalmente impotente. Una enfermedad, una relación de esas que nos hacen la vida imposible, puede que te sientas atrapado en una convivencia "obligada", esas que tenemos con personas a las que no podemos echar de nuestra vida porque se trata de un hermano, de nuestra suegra, de nuestro jefe, etc. A cualquier cosa que te parezca "imposible" de arreglar puedes aplicarle la fórmula que te voy a dar a continuación y notarás una mejoría inmediata. Es infalible, te lo aseguro.

Tuve la enorme suerte de que esta fórmula llegara a mí hace relativamente poco tiempo. La utilicé primero para modificar un defecto físico, has leído bien: ¡un defecto físico! Algo que en principio cualquiera habría dicho que no se podría cambiar. Puedo decirte que en cuestión de 10 días mis ojos no daban crédito, pues aquello que quería borrar había desaparecido por completo, como si nunca hubiera estado allí. Es por eso que, aunque esta fórmula no sea en sentido estricto una afirmación, he querido compartirla contigo en este espacio, porque al menos a mí me ha dado unos resultados espectaculares. Creo en la auto curación, sea

esta del tipo que sea, ya se trate de sanar nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra economía o nuestras relaciones. Hemos venido a esta vida para aprender a experimentar la felicidad y la plenitud, para descubrir nuestro enorme potencial y aprender a aprovecharlo siempre, no solo en unas cuantas ocasiones. Tú puedes hacerlo, todos podemos. ¿Estás listo? ¡Vamos allá! Este es el "tratamiento":

El espejismo

Lo primero que tienes que saber es que nuestra situación natural es la del BIENESTAR. Lo normal para todos los que habitamos este planeta es que estemos bien en todos los sentidos y que todo nos vaya bien. Cualquier cosa que se desvíe de la armonía no es sino un espejismo creado por nuestra ignorancia del funcionamiento de las leyes universales, por nuestra desconexión con la fuente del amor universal. Relee este párrafo, medítalo y asimila su información porque para que puedas hacer correctamente el tratamiento del que estamos hablando tienes que partir de la convicción de que **tú has sido creado en perfección**. Debes sentirlo tan seguro como que cada día sale el sol, solo así podrás reclamar tu vuelta a tu estado natural.

Que no tengas dinero, salud, pareja, un hogar, amigos o cualquier otra cosa no es sino un espejismo que ahora mismo vamos a disolver. De hecho, un espejismo no hay ni que disolverlo siquiera, basta con reconocerlo como tal para que nuestros ojos dejen de engañarnos y enfoquemos de nuevo la realidad. Con este conocimiento, nos prepararemos para reclamar la manifestación de *la realidad*.

El tratamiento se hace en forma de meditación. Busca un momento del día en el que puedas estar tranquilo y sin interrupciones. Te recomiendo que repitas dos veces al día este tratamiento hasta que desaparezca el espejismo. Estos son los pasos que tienes que seguir:

- cierra los ojos, concéntrate en tu respiración para que el ritmo de tus pensamientos vaya disminuyendo. Deja pasar todo lo que te venga a la mente. No hagas un esfuerzo por dejar la mente en blanco porque aquello a lo que nos resistimos persiste, solo sitúate como un espectador externo, viendo pasar los pensamientos, no te identifiques con ellos. Es como si no fueran tuyos, no sientas alegría, rabia, tristeza en consonancia con ninguno de ellos, solo los estás observando.

- Poco a poco lo que era un potente chorro de pensamientos fluyendo a gran velocidad debería ir perdiendo fuerza. Debería haber un buen espacio entre un pensamiento y otro y tú deberías sentirte tranquilo y relajado. Manteniendo los ojos cerrados, imagina una luz violeta. Probablemente al principio solo seas capaz de visualizar o de imaginar un pequeño puntito violeta. Agrándalo, déjalo crecer hasta que sientas que te ha cubierto.

- Una vez que estés totalmente cubierto por esa luz violeta imagina que de tu coronilla parte una columna de luz. Es una columna ancha, firme, es la columna de tu voluntad. Será desde tu voluntad desde donde partan tus palabras, pues es tu voluntad que el espejismo se disuelva.

- Si te sientes cómodo cantando un *OM* te invito a que lo hagas. Si no lo has hecho nunca, lo único que necesitas es inspirar profundamente y decir *OM* manteniendo la resonancia de la "m" durante todo el tiempo que tarde en salir el aire que has inspirado. No es necesario que lo digas muy alto, basta con que emitas algo de sonido. El objetivo es que vibren tus cuerdas vocales porque esa vibración también te pone a ti en movimiento y te alinea en armonía.

- Con el *OM*, mientras sale el aire, deja salir tu ego, abandona tu personalidad porque es nuestra personalidad la que nos limita, la que nos produce problemas, la que juzga a los demás y a nosotros mismos. En este momento no quieres que tu personalidad esté presente, solo tu ser interno, esa parte sabia de ti que te guía hacia la felicidad.

- Si no te sientes cómodo diciendo el *OM* simplemente mantente concentrado en la luz violeta que te envuelve y en la columna (también de luz violeta) que sale de ti.

- Ahora estamos preparados para pasar a las palabras. En este caso se tratará de palabras que diremos solo para nosotros es decir, en voz baja:

- Nombra el espejismo, por ejemplo: "el espejismo de enfermedad", "el espejismo de problemas con mi jefe", "el espejismo de problemas

económicos", etc.

- Ahora dirás, siempre en voz baja, las siguientes palabras:

El poder de la luz impide la aparición del espejismo (nombrarlo).

El poder de la luz no permite que la cualidad del espejismo me afecte.

El poder de la luz destruye la vida que pueda haber detrás del espejismo.

- Para cerrar diremos otro *OM* o nos mantendremos un rato relajados, visualizando la penetración de lo que acabamos de afirmar.

Esto es todo lo que tienes que hacer y te sorprenderán los resultados, te lo garantizo. Pruébalo, verás lo maravilloso que es.

AFIRMACIONES

Tú eres el mejor creador de afirmaciones

¿Por qué?

Por que no hay nadie como tú para conocer lo que habita en tu interior. Nadie como tú para saber cuáles son tus deseos, lo que verdaderamente necesitas. Ningún libro, ningún maestro puede llegar a tu alma como puedes hacerlo tú. Por otra parte, es importante que las afirmaciones se hagan con las palabras que mejor *resuenan* contigo. Es decir, con aquellas que suenan como tú. Tan solo han que seguir unas reglas muy sencillas para no cometer los errores más típicos a la hora de afirmar. Pero, aunque encontrarás un buen compendio de afirmaciones a lo largo de este libro, te animo a que más tarde o más temprano te lances a afirmar con tus propias palabras.

Y ahora veamos de forma sencilla cómo debe ser una afirmación para que resulte efectiva.

Las afirmaciones deben reflejar en una sola frase lo que deseas conseguir, son una cápsula que concentra toda tu intención creadora. Por ello es un ejercicio maravilloso el que las fabriques tú mismo, porque así te obligas a pensar en todas las características de lo que deseas atraer a tu vida, concentrando tu atención y haciéndote vibrar en la frecuencia de aquello que deseas.

Si has leído algún otro de mis libros sabrás que siempre digo que el tiempo invertido en la preparación de un ejercicio para trabajar conscientemente con la Ley de la Atracción es un tiempo que YA estás aprovechando para atraer lo que quieres. Así, darle vuelta a las palabras, jugar con los verbos, montar y desmontar una frase hasta obtener la afirmación perfecta es caminar desde ya mismo en dirección de todo lo bueno que llegará pronto a tu vida.

Así se forma una afirmación

Para crear tus propias afirmaciones identifica primero el nudo que quieras deshacer. Para ello te recomiendo que hagas una lista de todas las cosas que cambiarías en tu vida. Siéntate tranquilamente con un cuaderno y un lápiz y apunta desde lo que más te molesta hasta pequeñas cosas que, sin molestarte, te gustaría mejorar. Cuando tengas tu lista lo que vamos a hacer es agrupar lo que deseas cambiar clasificándolo por ámbitos. Por ejemplo familia, trabajo, amor, posesiones materiales, salud, etc. Te sugiero esta clasificación porque algunas veces pensamos que tenemos mucho por cambiar cuando en realidad tenemos una o dos cosas. Me he encontrado con algunas personas que me dicen "tengo muchos problemas", y al escucharlas observamos juntas que se trata de un solo punto, que aunque aparentemente sean muchas las cosas que producen incomodidad todo se reduce a modificar un solo elemento.

Te doy un ejemplo; "mi hijo me da unas contestaciones horribles, mi jefe me carga de trabajo sin ponerse a pensar que no puedo más, que estoy desbordada, mi marido no hace sino exigirme más y más, no tiene consideración de lo mal que me siento". Si analizamos todas estas quejas, que podrían parecer temas a tratar por separado, veremos que todas parten de la misma fuente, la persona que está padeciendo estas situaciones no se respeta a sí misma (y por tanto no hay un reflejo exterior de respeto por parte de los demás). Otra posibilidad es que la persona de nuestro ejemplo sea incapaz de expresar lo que le está pasando. Tal vez bastaría con que les comunicara a los demás cómo se siente para que estos cambiaran de actitud. Así, tras haber identificado el origen, no tenemos que hacer una afirmación para que el hijo deje de contestar mal, otra para que el jefe se dé cuenta de que tenemos un exceso de trabajo y otra para mejorar la relación con el marido. Tendremos que trabajar una sola afirmación, la que dedicaremos a respetarnos a nosotros mismos o aquella en la que reforzaremos nuestro interior para sentirnos capaces de decir lo que nos pasa.

Vamos a ver las dos posibilidades de este caso hipotético en la práctica. Tenemos que identificar la fuente y darle la vuelta.

Posibilidad A: hay una falta de respeto. ¿Por qué ocurre? No me respeto a mí misma y/o los demás no me respetan.

Lo primero que vamos a hacer es eliminar los "no" y todo lo que indique negación. Las afirmaciones se trabajan *siempre en positivo*. Una posible afirmación sería:

El respeto es la base de todas mis relaciones, conmigo misma y con los demás

¿Ves cómo funciona? En vez de decir que existe una falta de respeto afirmamos lo contrario. Cuando aprendes la mecánica, enderezar situaciones torcidas se convierte en una cuestión sencilla y hasta divertida.

Cuando escribo este tipo de libros no puedo evitar pensar en casos reales, cosas que he vivido o que le ocurren a gente muy cercana a mí. Ahora mismo me viene a la mente una frase que he oído más de una vez al hablar sobre la Ley de la Atracción con alguna amiga que tenía problemas. Quiero compartir contigo esta frase porque es probable que tú también pienses así: "no soy negativa (o no estoy afirmando negatividad en mi vida), simplemente soy realista". Hay quien piensa que al decir "mi hijo no me respeta" simplemente está contando una realidad. Las cosas no son tan sencillas. Es verdad que en el momento en el que te lamentas con algún ser querido de que tu hijo no te respeta (o tu jefe, o cualquier otro problema), estás expresando tu descontento ante una situación que estás experimentando. Sin embargo este fascinante mundo en el que vivimos está formado por una materia maleable, extremadamente sensible a la vibración energética de nuestras palabras y pensamientos. Es algo así como lo que dicen los genios de los cuentos: "tus deseos son órdenes". Cuando hablas de la situación negativa que estás sufriendo no solo comunicas lo que, en efecto, es una realidad (ojo, es realidad en ese momento y lugar) sino que además **lo afianzas** como realidad.

Cuando los que estudiamos la Ley de la Atracción te recomendamos que elimines de tus conversaciones toda referencia a lo que no te gusta no significa que seamos una panda de

gente que vive en una nube de algodón, simplemente es que cada vez que comentas lo negativo es como si regaras la planta de la que crece aquello que te molesta.

El tiempo y "la realidad"

Resulta fascinante ver cómo funciona el tiempo en este entramado energético al que llamamos mundo. Aunque tenemos conciencia de tres puntos temporales básicos (presente, pasado y futuro), en realidad solo podemos vivir en uno de ellos: el presente.

Cuando en el apartado anterior hablábamos sobre si algo de lo que te quejas es realidad o no, te diré que lo es, pero solo en el momento y lugar de la enunciación. Si volvemos al ejemplo que estábamos analizando podemos pensar en una persona que ha tenido una discusión con su hijo adolescente. Decir "me llevo fatal con mi hijo" o "mi hijo no me respeta" es pasar a un presente continuo una cosa que en realidad se manifestó en el pasado. Y es que observemos algo muy importante: nuestro tiempo es maravilloso. Sí, maravilloso, porque un segundo después de que ocurra algo ya se trata del pasado. Solo podemos vivir en el presente. El pasado solo te afectará en la medida en la que tú lo transportes a tu presente. Eres tú quien arrastra el paquete del pasado al momento actual. Tus palabras, tus quejas son el vehículo con el que transportas el "regalito". El hijo de nuestro ejemplo puede haberle dado una contestación horrorosa a su madre, pero en el momento exacto en que dicha contestación termina eso ya es pasado. Si la madre lo sigue comentando, ya sea en voz alta con alguien o dentro de su cabeza, lo arrastra al presente. Así, esa realidad pasada se convierte en realidad actual. Algo que está en el pasado está desactivado desde el punto de vista energético, pero puedes activarlo si agitas su energía. ¿Cómo se agita esa energía? Hablando de ello. Si además sientes una fuerte convicción de que lo que te aqueja es tu realidad, así será. Recuerda: tus deseos son órdenes, al universo no le gusta contradecirnos. Cuando nos quejamos de algo lo solemos acompañar con una sensación de desagrado o rechazo, estamos lanzando una señal clara que atraerá más de lo mismo. La única forma para darle la vuelta a la situación es empezar a moldear una nueva realidad y esto se hace a partir de tus palabras, tus pensamientos y tu energía. Así pues, no debes sentir que estás queriendo "tapar el sol con un

dedo" cuando afirmas lo contrario a aquello que te está molestando. Di "me llevo maravillosamente con mi hijo/jefe, etc.", dilo desde el gozo que produce el saber que así será, desde la convicción de que estás lanzando una energía que la otra persona recibirá y la hará cambiar su actitud hacia ti. Si te resulta demasiado complicado afirmar que te llevas maravillosamente con alguien, si notas que algo se revuelve en tu interior al pensar y decir algo así, prueba con una versión que seguramente te será más fácil de asimilar:

La relación entre x y yo mejora cada día

Puede ser que esto te resulte más sencillo de creer, porque no estás afirmando que te llevas estupendamente con alguien, sino que las cosas van mejorando. Es muy importante que *sientas* que es verdad lo que estás pensando o afirmando, pues como ya hemos explicado, las palabras deben ir acompañadas de sentimiento para que se produzca la magia de la atracción.

Veamos ahora la segunda posibilidad.

Posibilidad B: no me atrevo a decir lo que me pasa. No tengo muchos problemas, sino uno solo, un problema de comunicación (sea por el motivo que sea: timidez, porque me siento apabullada por el otro, por miedo, porque creo que si expreso lo que siento habrá consecuencias negativas, etc.). Para formar la afirmación eliminaríamos la palabra "problema", ya que tiene connotaciones negativas y no nos interesa en absoluto incluir en nuestras afirmaciones ningún elemento negativo. Podríamos quedarnos con una afirmación de este tipo:

Me siento totalmente libre para expresar mis sentimientos

o

Expreso muy fácilmente mis necesidades

La ventaja de que seas tú quien construye tus propias afirmaciones es que puedes hacerlas a medida, tal como no las encontrarás en ningún libro. Si en el ejemplo que estamos viendo ocurriera que la persona no expresa lo que siente porque tiene miedo, se puede añadir algo que disuelva esta situación:

Estoy perfectamente a salvo expresando lo que necesito

o

Expreso muy fácilmente mis necesidades, siempre en un entorno de seguridad y respeto

Aprovecha para no dejar ningún cabo suelto. Observa qué sientes, cómo lo sientes, identifica las barreras y actúa sobre ellas incluyéndolas en tu afirmación. Fíjate si lo que sientes es miedo, frustración, rabia... Identifica el sentimiento y dale la vuelta en tu afirmación, haz que desaparezca.

★ Una recomendación es que tus afirmaciones no queden demasiado largas porque, además de que te costará memorizarlas, no serán tan efectivas. Buscamos mensajes que lleguen al cerebro con contundencia, que causen impacto en tu interior para que así puedas cargarlas de energía y se manifiesten. En el momento que las sientas como ciertas las lanzarás con seguridad y se producirá la atracción. Si son muchas las cosas que quieres trabajar respecto a un mismo punto, crea por ejemplo tres afirmaciones en vez de una sola que incluya todo. Tendrás así un conjunto de afirmaciones con el que trabajarás hasta modificar lo que deseas. Tener afirmaciones separadas no significa que tengas que trabajar más despacio, usando una sola cada vez. Puedes memorizarlas todas o tenerlas en *post-its*, en lugares que veas varias veces a lo largo del día. Trabaja con todas ellas, esto en sí mismo te hará sentir bien, elevará tu estado de ánimo y consiguientemente tu frecuencia vibratoria también será más alta, lo que dará como resultado mejoras maravillosas en todos los ámbitos de tu vida.

Las personas y el intercambio de energías

Te preguntarás cómo es posible que alguien con quien tienes continuos choques de pronto vaya a comportarse mejor contigo por el mero hecho de que tú cambies tu enfoque o uses afirmaciones. Es muy sencillo, la clave está en el intercambio de energías. Te lo explico: ¿te has dado cuenta de que nadie se comporta negativamente con todo el mundo? Incluso la persona más mezquina o desagradable se porta bien con alguien, aunque sea con su gato. Imagínate a un ser huraño, gruñón, tacaño, que siempre está lanzando malas palabras a quien se cruza con él. Imagina que este ser vive solo, no tiene amigos ni trato alguno con su familia. Digamos que esta persona vive en un caserón con un gato, o con muchos gatos, o con un perro. Seguro que puedes imaginar las palabras cariñosas que les dirige a sus mascotas. Ahora bien, traslademos la imagen de este ser casi caricaturesco a la realidad. *Todos* tenemos una cara oscura y otra de luz, cual mostremos en nuestras relaciones humanas depende del intercambio energético. Piensa en ti mismo; hay gente con la que simplemente te apetece ser agradable, no te cuestionas por qué, "te lo pide el cuerpo". No depende tanto de si lo que te ha ocurrido en el día te ha hecho estar más o menos estresado, más o menos de buen humor, hay gente con la que tu trato y tus respuestas suelen ser buenos el 99% de las veces. "Claro, es porque esa persona se lo gana, es agradable conmigo", pensarás. ¡Esa es la cuestión! Se trata de un intercambio energético. Todo en este mundo se rige por energías tan sutiles que son imposibles de ser percibidas por nuestros cinco sentidos, sin embargo las notamos, ¡vaya si las notamos! Nunca, en ningún momento, nos pasan desapercibidas. No tiene ningún sentido remontarnos a lo que la persona con la que tengas el conflicto te haya hecho, no importa qué fue lo que desencadenó el que tú empezaras a crisparte en tu interior. Si verdaderamente quieres modificar la situación y

salir de la relación conflictiva tienes que efectuar un cambio en tu interior. Así, la energía que emites será distinta, la persona percibirá menos confrontación y modificará su actitud contigo. En el momento en el que modificas el tipo de energía que lanzas hacia tu hijo, tu jefe, tu pareja o quien sea, esa persona también cambia la energía que lanza hacia ti. Puede que no ocurra en un día o en dos, pero te aseguro que te sorprenderás del poco tiempo que tardará la mejora de la situación.

Cuando nuestra relación con alguien es especialmente difícil tenemos la tendencia a preparar una auténtica bala de cañón desde el punto de vista energético. Es muy común que minutos antes o incluso horas o días antes de tener que ver a esa persona empecemos a recordar todo lo que nos ha hecho, lo que no nos gusta de su personalidad, lo mal que nos sentimos en su presencia, las palabras hirientes que nos ha lanzado en otras ocasiones. Todos estos pensamientos acumulan energía en nuestro interior, estamos lo que se dice en ebullición. Cuando finalmente nos encontramos con esa persona le lanzamos, a nivel energético, la bala de cañón que se nos ha formado dentro. No hace falta que digamos nada, no tenemos que mirar mal a la persona, pero toda esa energía negativa que hemos acumulado ha ido haciendo su trabajo, ha ido llamando a otra energía negativa que, efectivamente, provocará una situación tan desagradable como la que esperamos. Así, nuestro encuentro con la persona que tantos dolores de cabeza nos produce no puede ser fluido ni positivo.

Si tienes a alguien así en tu vida, no pienses. Puede parecer difícil hasta que se adquiere práctica, pero se puede hacer. No pienses, no imagines cómo será el encuentro, no transportes desde el pasado las ofensas. Cuando te estés preparando para encontrarte con él o ella simplemente piensa en otras cosas, recuerda vacaciones bonitas que hayas tenido, piensa en planes de futuro que te ilusionen, canta, haz lo que sea para que la imagen de tu "contrincante" no esté presente en tu mente. Verás que cuando se produzca el encuentro, desde la primera vez y si de verdad no has pensado en esa persona, la situación será mucho más llevadera que en otras ocasiones.

Las afirmaciones y los demás: el libre albedrío

Cuando te dispongas a usar tus afirmaciones sitúate en una intención de proclamar aquello que vayas a decir. Cuando la Metafísica habla de *decretos* me parece acertado en el sentido de que, gracias al funcionamiento del universo en el que habitamos, nuestra voluntad expresada se convierte en ley. Todo aquello que afirmemos con contundencia es como un decreto que será tomado en cuenta para darle forma a nuestras circunstancias. Esto es así, claro está, mientras lo que determinemos para nuestra vida no afecte a terceros. El mismo libre albedrío que tenemos nosotros lo tienen los demás. Yo no puedo afirmar o decretar que mi hijo sea abogado, por ejemplo. Tratándose de un parentesco tan cercano puedo afirmar que es feliz, que se siente libre para elegir su camino, que se siente fuerte para elegir su vida con sabiduría, que tiene éxito en la carrera que elija. Todas estas afirmaciones contribuirán positivamente a su bienestar, a que su vida se desarrolle de forma armoniosa. Pero, nos guste o no, él tiene la misma libertad que tenemos nosotros para decidir cómo vivir. Es libre de elegir conscientemente lo que desea atraer si es que conoce el funcionamiento de la Ley de la Atracción y, si no la conoce, estará en su libertad de atraer "por defecto" aquello que resuene con las vibraciones que emita. Si por ejemplo padezco la terquedad de un familiar mayor no puedo afirmar que fulanito no sea necio porque no tengo derecho a modificar a nadie. Lo que sí puedo modificar es cómo me siento en mi relación con esa persona, eso sí está en mis manos. En este caso usaremos afirmaciones encaminadas a tener una relación fluida y armoniosa con dicho familiar. Él o ella podrán seguir siendo tercos con otras personas o en sus decisiones, pero a nosotros no nos afectará, nuestra relación con ellos será buena y basada en el amor.

Las afirmaciones son ley en nuestra propia vida y pueden aportar energía positiva a terceros, pero en última instancia cada uno es responsable de su destino porque se nos ha otorgado absoluta libertad. Esto es algo que conviene tener muy presente, tanto en lo que se refiere a la posible tentación de guiar la vida de los demás, como a que eliminemos todo miedo de que otros puedan afectarnos.

Probablemente te preguntes si entonces no puedes hacer nada para ayudar a personas que lo necesitan. ¡Por supuesto que puedes! Puedes enviarles amor, bendecirlas, desear que reciban una luz que los guíe. Yo muchas veces, cuando paso por la calle y veo gente pobre, le deseo con todo mi corazón que encuentre la conexión con la prosperidad, deseo que encuentren amor, alguien que los cuide, la protección de un hogar. Toda la energía positiva que envíes hacia otros funciona, es un manantial de energía que termina por repercutir positivamente en los demás. Pero tienes que comprender que una cosa es poner a disposición de los demás tu amor, tu buena energía y otra es querer obligarlos a que modifiquen su vida. Todos estamos en el mundo para aprender, para ir puliendo nuestro interior. Con este fin escogemos caminos que a veces parecen incomprensibles, pero nadie puede saber qué enseñanza busca otra persona con sus elecciones. Si queremos, podemos hablar con ellos, contarles nuestra visión de la vida, darles a conocer la Ley de la Atracción, pero de ninguna manera tenemos derecho a modificar el camino de nadie.

Si lo piensas bien, sentirás una gran liberación, te regocijará saber que absolutamente nadie puede interponerse en nada que desees hacer. No puedes ser presa de brujerías, ni de manipulaciones, ni de ninguna persona dominante que no te deje vivir. No hay nadie con una energía lo suficientemente fuerte para romper tus sueños. Nada puede truncar tu libre albedrío... Salvo que tú se lo permitas.

***Nadie tiene poder
sobre nuestra vida si
nosotros no se lo otorgamos.***

Si no decidimos en nuestro fuero interno que esta o aquella persona pueda afectarnos, no hay mal que nos pueda sobrevenir. Si estás convencido de que determinada persona puede hacerte daño le estás dando la llave para acceder a tus circunstancias. Pero en cambio, si sabes con determinación que tú decides tu vida, nadie, por muy malvado que pueda ser, podrá incidir negativamente en ti. Dicho esto, pasemos a ver cómo debemos afirmar.

Así se usan las afirmaciones

Lo ideal es memorizar la afirmación que vamos a usar y trabajar con ella durante un tiempo, hasta que surta efecto. Podemos repetirla varias veces al día, en voz alta o dentro de nuestra cabeza. La repetición no debe ser mecánica, pues las afirmaciones no funcionan "al peso", es decir que no por repetirlas más veces serán más efectivas. Lo importante es que sean dichas con contundencia, con convicción, siendo consciente de cada una de las palabras que las componen. Se dirán siempre con ánimo firme pero alegre, destierra cualquier atisbo de rabia en ellas, que tu firmeza no incluya rabia. Siéntete feliz, motivado, emocionado de saber que lo que estás diciendo se convertirá en un hecho muy pronto y podrás verlo, tocarlo o sentirlo.

Trabajo con el espejo

Algunos autores, como Louise L. Hay recomiendan decir las afirmaciones frente al espejo. Esto es positivo en cuanto a que podemos mirarnos a los ojos, hablarnos como lo haríamos con otra persona. Tiene también la ventaja de que nos permite encontrar puntos oscuros que se nos hayan podido escapar. A veces, al afirmar algo mirándonos de frente nos sentimos incómodos, nerviosos, mentirosos, etc. En pocas palabras, descubrimos que aunque hayamos dedicado un tiempo a escribir la afirmación o a buscarla en un libro en realidad no creemos en ella. Nos hace sentir avergonzados, tristes o nos produce cualquier otro sentimiento negativo. Allí convendría analizar por qué nos sentimos así y tal vez modificar la afirmación en función de lo que encontremos. Un caso muy común relacionado con estos sentimientos negativos de los que hablo es cuando hacemos afirmaciones encaminadas a mejorar nuestra relación con nosotros mismos, por ejemplo a gustarnos tal como somos físicamente, a querernos y aceptarnos, o afirmaciones para adelgazar. Pongamos un caso hipotético de afirmación y reacción interior:

digo:

Pierdo peso fácilmente

Pienso: "sí, claro, con lo que como, con la falta de voluntad que tengo. Si cada día estoy más gordo, ¡quién se cree lo de que pierdo peso fácilmente!"

Puede que al decir una afirmación como "pierdo peso fácilmente" sienta frustración o incluso odio a mí misma. Estos sentimientos podrían deberse a pensamientos como los que he planteado en el ejemplo. Digamos que creo o

sé que mi alimentación es inadecuada. Convendría mantener la idea de usar afirmaciones para ayudarme a adelgazar, pero debería cambiar el enfoque. No ir directamente a la idea del adelgazamiento sino atajar primero mis malos hábitos alimenticios. Puedo afirmar algo como "tengo una gran fuerza de voluntad" o "me siento bien comiendo lo que me conviene". Así modificaremos primero la tendencia de nuestro carácter que nos está impidiendo perder peso con éxito.

Veamos otro ejemplo. Digamos que estamos trabajando una afirmación encaminada a encontrar el amor o un buen puesto de trabajo.

Decimos:

Soy digno de amor

Merezco un buen trabajo/Merezco un ascenso

Pensamos: "con lo viejo que estoy, con mi mal aspecto físico, ¿cómo me van a dar un buen trabajo?, ¿quién podría amarme?"

Si estamos ante esta situación es probable que mientras estemos repitiendo la afirmación frente al espejo nos fijemos en nuestras arrugas y magnifiquemos nuestros supuestos defectos físicos. Digo *supuestos* porque lo que vemos en el espejo depende en gran medida de nuestra subjetividad. En este caso tendríamos que trabajar primero en sentirnos bien con nosotros mismos o, muy probablemente, tendríamos que indagar en nuestro interior. Tal vez lo que sentimos no sea sino el código de valores con el que *nosotros* medimos a los demás. Si al ver a una persona pensamos que puede tener un buen puesto de trabajo o no en función de su físico o si al buscar pareja descartamos directamente a quien no pasa por el "colador" de nuestros ojos, lo más probable es que en nuestro fuero interno nos midamos con el mismo rasero. Recuerdo una película que vi hace tiempo. Había una escena en la que una chica cenaba con un chico que se moría por salir con ella. Ella lo había descartado desde el primer momento porque no le parecía en absoluto atractivo. En un momento de la cena, él le pide que cierre los ojos y escuche, que solo escuche. Entonces, dentro de ella se produce la magia, un cambio tan radical, que al abrir los ojos percibe de distinta manera al

hombre que tiene enfrente. Sé que es solo una película, pero me pareció una manera preciosa de mostrar cómo muchas veces el conjunto de prejuicios que nos hemos ido formando a lo largo de nuestras vidas nos impiden alcanzar las bondades que el Universo ha puesto a nuestra disposición.

Así, en el ejemplo que nos ocupa, es probable que quien considere que no es digno de ser amado porque no tiene el físico perfecto o la edad adecuada aplique el mismo rasero a las personas con las que se relaciona. En un caso así habría que eliminar primero esa vara de medir que usamos para los demás. Cuando empezemos a darnos cuenta de que todos los seres humanos somos dignos de tener lo mejor, independientemente de cualquier característica que tengamos, entonces empezaremos a sentir que *también nosotros* merecemos lo bueno.

En lo referente al trabajo, si crees que tu edad influye, o tu falta de formación o lo que sea, no estás expresando una realidad. Por mucho que lo hayas leído en los periódicos, que lo oigas en las noticias o que lo comenten tus amigos, si esa no es tu escala de valores tú no serás medido así. Siempre habrá un puesto de trabajo adecuado para ti, un lugar en el que se aprecie tu valía. Pero recuerda, la valía será aquella que tú te des a ti mismo. ¡Todo parte de nuestro interior!

Como en todos los casos, para escribir las afirmaciones que vamos a utilizar tenemos que partir de un análisis interno *honesto*. Puede que tengamos que trabajar primero cómo vemos a los demás o cómo nos vemos a nosotros mismos. Afirmando hasta cambiar nuestros patrones mentales y sentir que todo el mundo es digno de amor, que todo el mundo es digno de tener un puesto de trabajo que lo haga feliz y le dé una vida digna y próspera.

Así pues y recapitulando, el trabajo con el espejo es muy recomendable si estás dispuesto a "llegar hasta el fondo" de los asuntos. Si quieres trabajar a conciencia dentro de ti. Por otra parte puede que repitas tus afirmaciones frente al espejo y esto te llene de energía y buen ánimo. El trabajo con el espejo puede ser muy poderoso, así que mi consejo es siempre que lo pruebes y decidas por ti mismo si es el método adecuado para ti o si prefieres afirmar en otros espacios.

Afirmaciones

escritas

A mí me gusta dejarme *post-its* en lugares donde pueda verlos en determinados momentos del día. Me pego algunos en el borde de la pantalla del ordenador con afirmaciones relacionadas con mi trabajo, llevo alguno dentro de mi agenda con afirmaciones que me hacen sentir bien. Tengo alguno en la cocina e incluso uno por dentro de la puerta principal de mi casa, con una afirmación que me recuerda que dentro y fuera de mi casa, esté donde esté, todo va bien. Puedes usarlos para escribir afirmaciones *secundarias*, aquellas que refuercen lo que estés trabajando en cada momento. Así, puedes aprenderte una o dos afirmaciones para repetirlas a lo largo del día y luego tener otras sobre el mismo tema para leerlas cuando tu vista se encuentre con el papelito.

Afirmaciones y ayudas externas

Hay algunos trucos que pueden reforzar el impacto de tus afirmaciones, sobre todo cuando estas estén encaminadas a solucionar miedos, timidez, falta de seguridad o cualquier otro rasgo de tu carácter. Hay dos métodos muy sencillos:

1. Atrapar la fuerza

- Si quieres obtener más seguridad o vencer la timidez o el miedo, relájate cuando estés en casa. Haz una pequeña meditación en la que te visualizarás en una situación de absoluta paz. Imagínate en un lugar que te guste mucho. Un bosque, una playa, la casa de tus abuelos cuando eras pequeño. Tiene que ser un entorno en el que logres recrear el sentimiento positivo que deseas reforzar dentro de ti. Visualiza hasta que *atrapes* dicho sentimiento. Si por ejemplo quieres eliminar el miedo que te produce alguna situación en concreto, lo que tienes que hacer primero es atrapar la confianza, la seguridad. El objetivo es hacerse con esa sensación aislándola de la situación que te produce miedo. Visualiza un espacio en el que te sientas totalmente a salvo o tranquilo. No tengas prisa, hay que buscar la sensación de bienestar hasta notarla con total claridad. Cuando la tengas, ponte la mano abierta sobre el corazón y siente la calidez de la palma sobre el pecho, ahora incrementa la sensación, el buen sentimiento que has recreado. Sube su volumen hasta que te sientas *inmensamente* feliz, tranquilo, seguro o cualquiera que sea el sentimiento que estabas buscando. **Ya tienes la experiencia que usarás la próxima vez que la necesites.** Antes de pasar a explicarte cómo usarás dicha experiencia, quiero contarte el segundo método.

2. Recrear el éxito

· Cuando tengas un éxito, cuando logres sobreponerte a aquel rasgo de carácter que quieres modificar dentro de ti, entrelaza los dedos de tus manos o tócate el cuello o el hombro. Haz algún tipo de gesto físico que se convierta en tu "señal", aquella que te servirá más adelante para recordar el momento. Digamos, por ejemplo que no te sientes capaz de ser un buen estudiante. Cuando un examen te salga muy bien sería el momento perfecto para realizar esta acción de *fijación* del éxito. Cuando veas tu nota y sientas la dicha de haberlo logrado, realiza el gesto que se convertirá en tu clave secreta. Si por ejemplo no te atreves a expresar tus necesidades o a reclamar tus derechos, aprovecha cualquier momento en el que sí digas lo que necesitas. Usa por ejemplo esa ocasión en la que te atreviste a reclamar algo que te estaban cobrando de más. Puede que se trate de un pequeño logro, tal vez consideres que estás aún lejos de ser la persona que deseas ser, pero todo pequeño éxito nos sirve para este ejercicio. Haz tu señal (tócate un hombro, cruza los dedos, lo que quieras) y permítete subir el volumen de lo bien que te hace sentir el logro que has obtenido. Es así que como atraparemos el éxito para aprovecharlo después.

Ahora es cuando pasamos a reforzar la afirmación. Digamos que estás en el ascensor, de camino a una presentación que es muy importante para tu carrera. Estás trabajando con afirmaciones para sentirte capaz de hacerlo bien, para expresarte con claridad o para no dejar que te venza la timidez. Mientras repites mentalmente tu afirmación, llévate la mano al corazón si es lo que has hecho durante tu meditación, o entrelaza los dedos, tócate el cuello o el hombro. Se trata de sentir físicamente aquel gesto que realizamos conscientemente cuando sentíamos la sensación positiva. Nuestra memoria sensorial es muy potente. Hay muchos estudios que avalan este tipo de apoyos. El gesto físico que hemos elegido como señal o clave secreta nos ayuda a evocar rápidamente el recuerdo, la emoción que queremos atraer. Así, cuando las puertas del ascensor se abran y salgas de él, lo harás reforzado por la carga positiva doble de la afirmación y tus buenos sentimientos. Imagínate que al ir camino a una reunión decisiva para tu

trabajo afirmas "Soy éxito" y a la vez recuerdas sensorialmente la sensación de tus éxitos. Llegarás a la reunión lleno de seguridad y buena energía.

A riesgo de ser repetitiva te recuerdo que toda afirmación acompañada de un fuerte sentimiento es un potentísimo dardo que siempre da en el blanco. Si te sientes maravillosamente mientras repites tus afirmaciones, el buen resultado está asegurado.

Los retos de la vida

Cuando trabajamos con afirmaciones o con cualquier otra herramienta encaminada a atraer conscientemente lo que deseamos debemos saber que el caminar en armonía con la Ley de la Atracción no significa que vayan a desaparecer todos los retos de nuestra vida. Lo que sí se modificará radicalmente es el tipo de experiencias que tendrás. Nunca te encontrarás ante eventos violentos, ante grandes desastres, las grandes desgracias no formarán parte de tu vida porque tú te manejarás día a día dentro de la armonía. Sin embargo tendremos que seguir enfrentándonos a pequeños retos (y a algunos no tan pequeños como la muerte de nuestros seres queridos) porque estamos en esta vida para aprender y en un camino absolutamente llano ni se aprende ni se disfruta. La alegría del logro solo se obtiene, precisamente, tras haber vencido algo que nos resultaba relativamente complicado. Los expertos en motivación saben que si no hay un mínimo de dificultad es fácil perder la ilusión por lo que hacemos o incluso la ilusión por la vida. Tiene que haber un mínimo de pendiente para que disfrutemos del camino. Tendrás pues retos en la vida, pero tu forma de experimentarlos y afrontarlos será radicalmente distinta a lo que era antes de que conocieras cómo funciona la Ley de la Atracción. Tendrás más control sobre ti mismo y eso hará, por una parte que no te ahogues en las circunstancias, y por otra, que tus situaciones sean siempre de un tamaño que podrás manejar.

Piénsalo, ¿qué son los retos? Todas aquellas cosas, grandes o pequeñas, que nos producen inseguridad. Estoy convencida de que los problemas, las dificultades, no tienen un tamaño ni una magnitud objetivas. Cuánto nos pesen y cuánto logren afectarnos depende siempre de nuestra perspectiva, de lo fortalecida que se encuentre nuestra "columna espiritual", nuestro interior. Todos, en mayor o menor medida, hemos conocido a personas que han afrontado con una entereza espectacular retos que partirían en dos al más pintado; pérdidas familiares, enfermedades prolongadas, reveses

económicos de esos que vistos desde afuera parecen mazos golpeando con saña a la persona. Todos pues, tal como digo, hemos visto u oído de alguien con quien parece que los hados se cebaran, alguien que sin embargo sigue adelante, no con conformismo, no con resignación, sino con fuerza e incluso con optimismo y una sonrisa.

Lo mismo ocurre en el caso contrario, es muy probable que conozcas o hayas oído de alguien que se ha quebrado ante una prueba que otros muchos habrían podido superar con relativa facilidad. Esto nos lleva indudablemente a reflexionar acerca de la naturaleza subjetiva del dolor. Un reto o un problema es tan grande como lo dejemos ser.

COMPENDIO DE AFIRMACIONES

En este apartado mencionaremos algunos de los puntos más comunes para trabajar con afirmaciones, aquellos aspectos en los que solemos encontrarnos barreras o impedimentos. Sin embargo recuerda que puedes trabajar con afirmaciones cualquier cosa, ¡sea lo que sea!, por descabellado que te pueda parecer. Mientras se trate de algo para tu bien y no desees el mal para nadie ni pretendas quitarle nada a nadie para tenerlo tú, las afirmaciones están a tu servicio para cualquier mejora que desees introducir en tu camino. Así pues, la lista que encontrarás a continuación no es, ni mucho menos, exhaustiva. Solo te doy algunos ejemplos y espero que vayas desarrollando tus capacidades para estas tres cosas:

- a) aislar el punto que desees trabajar
- b) expresarlo en una afirmación positiva
- c) repetir tu afirmación con concentración y convencimiento

Abandonar malos hábitos

La clave del éxito para abandonar cualquier mal hábito, así como para crear cualquier buen hábito que quieras incorporar a tu día a día está en el amor. Has leído bien, en el AMOR con mayúsculas hacia ti mismo. Los malos hábitos se clasifican como tales porque nos dañan de una u otra manera. Lo sabemos y sin embargo seguimos haciendo aquello que nos hace mal. Podemos argumentar que no tenemos fuerza de voluntad, pero convendría analizar si muy en el fondo de nosotros mismos no hay algo que no nos perdonemos, algo por lo que nos menospreciemos o que nos haga sentir poco merecedores del bien. Debes saber que te mereces lo mejor del mundo. Mi sugerencia es que, junto a cualquier afirmación que escojas para ayudarte a abandonar un mal hábito, repitas también alguna de estas:

Merezco lo mejor del mundo

*

Merezco estar maravillosamente

*

Merezco sentirme bien a todos los niveles

Me quiero, me acepto, tengo mi aprobación

Ahora, antes de pasar a las afirmaciones para eliminar malos hábitos, me gustaría comentarte un enfoque que a mí me ha dado excelentes resultados. Se trata de centrar tu atención en un nuevo hábito en vez del

abandono de lo que quieras eliminar. Por ejemplo, si quieres dejar de comer comida basura, puedes marcarte el buen hábito de salir a caminar durante 10 minutos todos los días justo después de comer. No pienses que no debes comer comida basura, no centres tu atención en resistirte. Por el contrario, recuérdate que quieres salir a caminar. La cuestión es enfocar nuestra mirada en lo nuevo, no en lo viejo. Cuando te des cuenta, estarás disfrutando de tus 10 minutos de caminata y probablemente desearás aumentarlos. A la vez, puesto que a nivel subconsciente sabes que hay una conexión entre el buen hábito nuevo que has adquirido y aquel mal hábito antiguo que querías abandonar, es muy probable que cada vez te apetezca menos comer lo que sabes que no es bueno para ti. Habrás eliminado el impulso que te empujaba hacia lo dañino porque no le habrás dedicado espacio mental, no habrás emitido energía y por tanto no lo habrás alimentado.

Todo aquello en lo que pensamos se fortalece, aquello a lo que no le prestamos atención se debilita

El buen hábito será lo que tire de ti para sacarte de la costumbre dañina. Ya sabes que no debes comer la lista de alimentos que te hayas hecho mentalmente. De acuerdo, eso ya está decidido y lo tienes registrado. Ahora, como ya está decidido, no lo comerás, pero tu atención se centrará en salir a caminar, no en evitar comer lo que no te conviene.

Hace años leí en *Serendipitously Rich*, de Madeleine Kay, que la energía que usamos para movernos *hacia* algo es mucho más efectiva que la que utilizamos para *salir* de algo. En aquel momento lo puse en práctica y desde entonces siempre he comprobado que es verdad. Por ello resulta mucho más fácil lanzar tu energía hacia la consecución de una nueva costumbre que hacia la eliminación de un viejo hábito. Al final el resultado es el mismo, dejarás lo que quieras abandonar, pero te resultará más sencillo y además habrás adquirido un buen hábito.

Así pues mi consejo es que escojas algo para sustituir el hábito que quieras eliminar. Pero no se trata de cambiarlo por un "premio de consolación" o por un sustituto del mismo tipo. Te mereces tratarte como el adulto que eres, no como a un niño. Como adulto que ha decidido tomar las riendas de su vida y responsabilizarse de sí mismo te hará sentir mejor el adquirir un hábito que a la larga te aporte beneficios en vez de simplemente

pasarte a algo que te consuele. Por ejemplo, si quieres dejar de fumar no sustituyas los cigarrillos por caramelos porque esto no es sino una forma de consolarte por lo que estás dejando y a nivel psicológico te hará sentir mal, cada caramelo te recordará que te estás privando de algo; la idea de "sacrificio" estará presente en todo momento y, obviamente, no es este el estado de ánimo que queremos promover. Es más efectivo pensar en cualquier hábito, no necesariamente grande ni difícil, de esos que siempre te has dicho que sería bueno tener. Por ejemplo mantener más ordenada tu mesa de trabajo, beber más agua, leer más, meditar un minuto... ¡Lo que tú quieras! Piensa en algo de lo que te sentirás orgulloso una vez lo tengas incorporado en ti, algo que además te haga sentir maduro, responsable, que te demuestre que tú estás al mando. Es tremendamente empoderador saber que tú mandas sobre ti mismo.

Ahora, vamos con las afirmaciones:

Me amo y por tanto hago solo lo que considero bueno para mí

Me resulta sencillísimo desarrollar hábitos positivos

*

Cada día me siento mejor con mi nuevo hábito

*

Me llena de ilusión y entusiasmo saber que camino hacia una mejora constante de mis costumbres

Lo nuevo me llama, bendigo a lo viejo con amor y lo dejo marchar

*

Me doy las gracias por (mencionar el hábito nuevo que hemos

añadido para borrar el antiguo)

Aceptación de la muerte

La muerte es la mayor prueba que debemos afrontar, solemos resistirnos a ella y nos asusta como si fuera lo más opuesto, lo más lejano y ajeno a la vida misma. Y sin embargo, paradójicamente, no existe nada que vaya más intrínsecamente ligado a la vida. Vida y muerte son parte de una misma cosa, dos caras de una misma moneda. Este libro no es el espacio destinado a hablar de este tema, no has buscado sus páginas para ello. Sin embargo me gustaría compartir contigo aquí y ahora, aunque sea muy brevemente, la visión de la muerte que he derivado de incontables lecturas. Si puede ayudarte a aliviar en alguna medida el dolor que puedas estar sintiendo, estas líneas ya habrán cumplido su cometido y me sentiré enormemente agradecida al universo por ello.

La muerte no es sino un cambio de estado dentro del continuo que es la existencia. Como humanos estamos inmersos en un proyecto de una escala tan inmensa que nos cuesta imaginarla. Es un proyecto de crecimiento, de evolución, de perfeccionamiento en el que hemos elegido vivir varias vidas en las que vamos aprendiendo y aportando al conjunto a través de nuestras experiencias, de las conclusiones derivadas de ellas, de lo que recogemos de los demás y de lo que les dejamos. Al morir no desaparecemos, solo pasamos al siguiente estadio. Hemos hablado ya sobre que absolutamente todo lo que hay en el universo es energía; tú, yo, el soporte electrónico o el papel en el que estás leyendo este libro, lo que vemos y lo que no vemos. No existe nada que no sea energía. La energía, como sabes, no se crea ni se destruye, solo se transforma, la ciencia lo descubrió hace ya muchos años. **Nada se pierde.** Es importante tener esto muy presente, debemos saber que cuando nos vayamos de este plano de vivencias en el que nos encontramos actualmente no pasaremos a flotar en la nada ni desapareceremos, sino que nuestra energía solo cambiará de forma. Por ello no puedes perder a ningún ser querido, su parte energética siempre está contigo. Pierdes la posibilidad

de tener un contacto físico, de interacción en el sentido que estamos acostumbrados, pero *siempre* puedes acceder a su sabiduría, a su amor, a su protección, a su compañía en un estado de pura vibración, al igual que tú siempre podrás seguir aportando toda tu esencia buena a quienes amas una vez que ya no estés en este mundo que vemos con los ojos. En nuestra interacción diaria todos nos aportamos mutuamente, y esa aportación, en forma de energía, de amor, de luz, permanece aún después de lo que conocemos como muerte.

Así pues, dejando de lado el dolor lógico que nos produce el despedirnos temporalmente de las personas a las que queremos, debemos saber que la separación no es permanente, que la persona no ha desaparecido, así como tampoco desapareceremos nosotros.

Aquí tienes algunas afirmaciones que espero te puedan ayudar:

Acepto la muerte con naturalidad y serenidad

*

Un lazo de amor infinito e indestructible me une a mis seres queridos

*

Aunque seas invisible, puedo verte con los ojos del corazón

*

Me siento seguro en mi viaje por la eternidad

*

Todos somos luz, aquí, ahora, siempre

*



Nada puede ocurrirme, soy indestructible porque soy energía pura

*

Todos somos energía. La energía no se destruye, solo se transforma

Adelgazar

Puedes despedirte del sobrepeso para siempre, para ello solo tienes que decidirlo primero y después amar a tu cuerpo, pero amarlo de verdad, aceptándote incondicionalmente, ¡ojo, no se trata de "conformarte"!, sino de aceptarte, de darte tu aprobación con amor. Reconociendo que has sido creado perfecto empezarás a ver la belleza que tienes, todos la tenemos. ¿Has pensado alguna vez que estás hecho de la misma sustancia que las estrellas? Mira a tu alrededor, busca lo más bonito que encuentres. Tú contienes dentro de ti la misma perfección porque estás hecho de la misma materia. Reclama ahora tu vuelta a tu estado natural, al equilibrio que te corresponde.

Amándote incondicionalmente tendrás el impulso de aportarle a tu cuerpo lo que necesita en forma de alimentos adecuados, el ejercicio y el descanso necesarios. No se te ocurriría pisotear a propósito una flor, romper un árbol por el placer de romperlo. ¿Y por qué? Porque son cosas bellas que ha hecho la naturaleza, porque sientes –aunque no seas consciente de ello– que son creaciones que merecen tu admiración y tu respeto. Vuelvo a lo que acabo de decir: tú estás hecho de la misma materia y, además, procedes de la misma fuente. Deberías sentir el mismo cariño, la misma admiración, el mismo respeto por ti mismo. Lo que estamos diciendo respecto a perder peso también es aplicable a cualquier cosa que ataña a tu cuerpo, el vehículo físico que te permite experimentar la vida. Plantéate si quieres agredirlo con medicamentos que lo destruyen o lo debilitan, con cualquier actitud o actividad que no te convenga. Cuando tengas alguna enfermedad empieza por tratarte con cariño, por preguntarle a tus células qué necesitan, cómo puedes ayudarlas. Entra en diálogo contigo mismo antes de "atacar" o "combatir" la enfermedad. Antes de emprender la agresión ponte una buena inyección de amor.

Volviendo al tema del adelgazamiento, a veces me pregunto por qué muchos consideran que se *dan un homenaje* cuando comen hasta reventar.

El verdadero homenaje es sentirnos bien, nutridos, ágiles, sabiendo que ingerimos lo que necesitamos y no comemos para llenar un vacío que no es necesariamente de comida.

Por otra parte existe un factor que podríamos llamar mental y que ejerce una influencia que te sorprendería si pudieras medirla. Nuestros pensamientos modifican nuestro cuerpo. Así como seguramente has oído hablar de las enfermedades psicosomáticas, nuestro cuerpo también responde en su aspecto a la visión que tengamos de él (gordo, delgado, sano, viejo, joven). Todos nuestros pensamientos son potentísimos mensajes que nuestras células recogen como órdenes. Si piensas por ejemplo que no puedes ni probar el pan porque en seguida engordas, esta será tu verdad. Si te sientes culpable tras ingerir determinados alimentos, es muy probable que "te castigues" a nivel inconsciente produciéndote sobrepeso. Así que antes de continuar con esta sección me gustaría proponerte la siguiente afirmación:

Mis células convierten en energía sana y positiva todo lo que como

Medita, visualiza tu cuerpo, mira cómo tu organismo trabaja en perfecta armonía. Tus células son capaces de mantener el equilibrio perfecto si las dejas, si no las bombardeas con ideas negativas. Nuestro cuerpo es perfecto, es una maravillosa máquina de alta precisión. Necesitamos ejercicio y un cierto equilibrio en los nutrientes que le aportamos, pero en realidad contamos con una maquinaria inteligente, capaz de autorregularse bajo distintas condiciones. Como siempre, te invito a que hagas un autoanálisis, observa cuál es tu relación con la comida:

- ¿Comes solo cuando tienes hambre?
- ¿De qué manera inciden tus sentimientos en tu forma de comer?
- ¿Qué significa la comida para ti? ¿Es un placer, es una forma de amor, es un engorro, es un vicio que no puedes controlar?

Para mí la comida es una más de las múltiples formas que tiene el universo para amarnos, para ofrecernos su abundancia, su generosidad. Como tal, la vivo como una fuente de felicidad, de comunión con la vida.

Como un elemento para celebrar que estoy viva y para compartir esa celebración con quienes me rodean. La comida, en todas sus fases (desde que compro los alimentos, hasta que los preparo y finalmente los disfruto) es un don, una bendición y un reflejo de la perfección del universo. Esta es mi visión del alimento físico. No puede dañarme, no puede ser excesivo. Pero a la vez, trato con el respeto que merece algo tan puro y perfecto como es el cuerpo que nos ha sido dado. No ingiero alimentos que se hayan procesado hasta el punto de desvirtuar su esencia original. Consumo lo que necesito y me alegro cuando me acerco a algún alimento que no es necesariamente "sano" pero que me aporta mucha felicidad. Agradezco su existencia y agradezco la alegría que me aporta.

Nuestra relación con la comida determina en gran medida lo que los alimentos le hacen a nuestro cuerpo, de ello depende que nos aporten vitalidad o que estemos siempre cansados, que nuestro peso sea el adecuado o no.

Otro aspecto a tomar en cuenta es el tipo de apetito que queremos saciar cuando comemos. Los humanos necesitamos muchos tipos de alimentos: físico, emocional, vivencial. Tenemos que sentirnos alimentados en nuestro intelecto, en nuestros afectos, en nuestra realización profesional y como personas. A veces ocurre que tenemos una carencia de alguno de los alimentos que no son comida; puede que necesitemos leer más, más contacto con la naturaleza, estudiar algo, cambiar de trabajo, acercarnos más a nuestros amigos, abrirnos con ellos para contarles cosas realmente importantes para nosotros, estableciendo así un verdadero intercambio de ideas y apoyo que nos alimenta. Podemos estar "anémicos" en nuestras relaciones de familia o de pareja. Puede que no estemos alimentando nuestra creatividad. Tenemos "hambre" de algo, pero al no ser conscientes de la naturaleza de ese algo, comemos más y más, queriendo llenar un vacío que evidentemente no se llena con comida.

Una vez que hayas hecho tu análisis y sepas qué puntos te conviene trabajar, escribe tus propias afirmaciones o usa alguna de las que te ofrezco a continuación. Sé lo más específico que puedas, trabaja concretamente la fuente de tu sobrepeso. Y alégrate, siéntete lleno de entusiasmo porque has decidido verte bien, sentirte de maravilla. Este es tu momento, has empezado a amarte de verdad.

Independientemente de cómo decidas hacer las afirmaciones (con el espejo, sin espejo, una vez al día, varias veces), cierra los ojos en algún momento del día y siéntete tan delgado como quieras estar. Cuando camines siente la ligereza que deseas, gústate desde este mismo instante. Piensa y decreta que YA estás en tu forma física ideal.

Como habrás descubierto por lo que acabas de leer, tener un peso saludable va de la mano de amar y aceptar nuestro propio cuerpo, por ello en las afirmaciones que te ofrezco a continuación no solo encontrarás algunas que hablan específicamente de adelgazar, sino también muchas que tienen que ver con la valoración de tu cuerpo.

¡Que tengas mucho éxito en tu camino hacia la salud!
Vamos a afirmar:

Cuidar mi cuerpo es un auténtico placer

*

Adoro comer lo que es más conveniente para mí

*

Cada día me siento más ligero y lleno de energía

*

Soy feliz mimando mi cuerpo y mi salud de forma consciente

*

Me encanta hacer ejercicio

*

Cada día me siento mejor haciendo ejercicio

Tengo una voluntad de hierro que me lleva siempre hasta donde

quiero

*

Ya puedo sentir mi peso ideal

*

Todas las células de mi cuerpo reflejan la perfección y armonía del universo

*

Abrazo mi perfección y me siento agradecido por ella

Me quiero, me gusto, aquí, ahora: ya

*

Mi metabolismo es una máquina de alta precisión

*

Tengo un metabolismo maravilloso

*

Le doy la bienvenida a mi peso ideal

Soy salud, soy bienestar, soy voluntad

Agradecimiento

Si pudiera hablarte únicamente sobre un sola acción que garantice la mejora de tu vida esta sería el agradecimiento. El agradecimiento agranda todo lo bueno que tengas y lo afianza. Cuando te sientes agradecido por algo es como si le expresaras con una fuerza inusitada a ese algo lo mucho que lo aprecias y lo valoras. Emites entonces una energía tan magnética, tan potente, que ese algo se queda contigo y florece. Son muchos los experimentos que diversas personas han hecho a lo largo de la historia para probar el poder del agradecimiento, el resultado es siempre el mismo, aquello a lo que le expresamos nuestra energía más sublime –la energía del amor– mediante un "gracias" prospera, siempre, invariablemente. Y es que sentirnos agradecidos es una forma de sentir amor. Cuando agradecemos lo que tenemos, sea esto poco o mucho, nos enamoramos de la vida y esta, como todo buen enamorado, nos colma de felicidad, nos da a manos llenas.

Pero el agradecimiento debe ser auténtico, sentido, debe proceder del corazón, no ser una palabra que el uso y la costumbre han vaciado de significado.

Agradecer es una acción tan potente y a la vez tan sencilla que en este apartado solo voy a ofrecerte tres afirmaciones. En la segunda y tercera encontrarás solo el inicio de la afirmación para que tú la rellenes con cualquier cosa por la que quieras mostrar tu agradecimiento. Agradece lo que ya tengas y lo que quieras atraer. Si lo agradeces como si ya lo tuvieras llegará a ti a una velocidad que apenas podrás creer.

Afirmaciones:

El agradecimiento es mi sentimiento más espontáneo y natural

Gracias desde el punto más profundo de mi corazón por...

Me siento feliz y agradecido ahora que...

Amistad

(fortalecerla, encontrarla,
reanudarla)

La amistad verdadera es una de las grandes bendiciones de la vida. Nos brinda apoyo, alegría, compañerismo, comprensión. Es una de las mejores vías para nuestro crecimiento como personas. De hecho va tan ligada a nuestra evolución que por ello muchas veces las amistades vienen y van. Hay gente que permanece en nuestro camino solo durante el tiempo necesario para el intercambio de vivencias y conocimientos que podemos aportarnos mutuamente, luego se van. Comprender esto es importante para no caer en lamentaciones ni dolores innecesarios. Abandonemos todo tipo de reproches hacia los amigos que en un momento dado desaparecen de nuestra vida, lo más probable es que ya hayan cumplido su misión o que nosotros ya hayamos cumplido la nuestra con ellos.

La amistad debe ser libertad, respeto en las similitudes y en las diferencias. En este caso, como en el de toda cosa que desaparezca de nuestra vida, es muy válida la actitud de no lamentar que se haya terminado sino alegrarse porque sucedió.

Una amistad siempre nos enseña, ya sea a través de la alegría o del dolor. Sin embargo, como ya sabrás tras trabajar conscientemente con la Ley de la Atracción, aquí también podemos elegir si preferimos una mayor dosis de alegría o de dolor. No es necesario aprender por las malas, podemos y debemos tener amigos que inunden de luz nuestra existencia. Nada nos obliga a soportar a gente que robe nuestra energía o nos aporte negatividad. No tenemos por qué tolerar que nadie abuse de nosotros. Parece mentira que te esté hablando sobre la amistad, ¿verdad? Pero cuántas veces aguantamos cosas que nos desagradan en nombre de una supuesta amistad. Si de verdad quieres modificar tu vida para llevarla por un sendero más abundante, más positivo, donde haya más bendiciones para ti y para los que te rodean, te insto a que elijas desde la conciencia también

a tus amistades. No aceptes nunca amistades forzadas o impuestas, reclama y ofrece siempre la pureza que debe contener la amistad. Siéntete libre. Si eres auténtico contigo mismo no puedes sino atraer amistades afines a ti.

Afirmaciones para la amistad:

El respeto y la armonía son la base de todas mis amistades

*

Mis amigos son el reflejo de la armonía que deseo ver en mi universo

*

Agradezco a la vida las amistades tan maravillosas que tengo

*

Encuentro en mis amigos un apoyo siempre amoroso e incondicional

Armonía

(dentro y fuera de nosotros)

El Universo es armonía pura, basta con que echemos un vistazo a la naturaleza. Nada ocurre de manera inarmónica, todo tiene un orden maravilloso. Así ocurre también dentro de nosotros mismos, nuestro cuerpo es un ejemplo extraordinario de armonía y orden. Todas las células saben cuándo deben crecer, los órganos saben qué ritmos seguir, cuándo activarse y cuándo desactivarse. Este es el *estado natural* de las cosas. Cuando notes que algo discurre inarmónicamente en tu vida, declara con convicción que el estado natural de X (tu pareja, tu trabajo, tu salud, tu casa) es la armonía, así debe ser y así será. Reclama la vuelta al estado natural y todo volverá a la armonía que le corresponde.

Observa también que tus pensamientos sigan esas pautas de armonía. Rechaza toda idea que te altere, toda energía negativa, no promuevas en tu interior lo que no desees ver en tu exterior. Recuerda, las energías se atraen, si creas caos y falta de armonía dentro de ti, eso es lo que atraerás en tus circunstancias. Igualmente, te recomiendo que observes tu casa, tu puesto de trabajo, el interior de tu coche. ¿En qué estado se encuentran? ¿Reina en ellos la armonía, el orden, la limpieza o por el contrario son la viva imagen de lo caótico? Muchas veces el tomarnos unos minutos para ordenar nuestros objetos nos sirve para ordenar también nuestras ideas. A medida que limpiamos el exterior también limpiamos de preocupaciones nuestra mente; cuando nos liberamos de lo que no necesitamos externamente también deseamos aquellas energías e ideas que no nos aportan ningún beneficio. Como es dentro es afuera y viceversa.

Dicho esto, veamos algunos ejemplos de afirmaciones:

Mi paz interior es inalterable, pues ese es su estado natural

*

Dentro de mí vivo y experimento la armonía perfecta e infinita del universo

*

Mi armonía es independiente de las apariencias (noticias, situaciones aparentes, etc.), pues es la armonía que me corresponde por derecho natural

Cambio

Una de las constantes de la vida es el cambio. Todo cambia permanentemente, evoluciona, se mueve, porque en el estancamiento no hay vida. Paradójicamente, el cambio es también uno de los fenómenos que más dolor produce en muchas personas, algo a lo que muchos se oponen con una fuerza inusitada. Si hay algo que nos conviene tener en cuenta es que no podemos frenar el cambio, intentarlo resulta tan absurdo como pensar que podemos evitar que la marea del mar suba porque nos plantemos frente a ella. Oponiéndonos al cambio no provocamos sino roce, generamos una especie de ruido energético que acaba por romper lo que tenemos fuera y a nosotros mismos por dentro.

Abracemos el cambio, aceptemos no solo de buen grado sino con alegría los pasos a las distintas etapas de nuestra vida. Deshagámonos de lo que no usemos, celebremos todo aquello que termina porque haciéndolo nos aseguraremos de abrirle la puerta a lo que venga detrás. Cuando fluimos con el cambio en vez de oponernos a él nos aliamos con la energía creadora del universo, permitimos que entren mejoras, que nuestra vida se expanda siempre en una dirección más plena.

El miedo es una de las motivaciones profundas por las que muchas personas odian el cambio. Es una prueba interesante el aprender a convivir con la incertidumbre. Pero cuando comprendemos que somos energía pura, que no podemos ser destruidos. Cuando sabemos además que somos hijos predilectos del universo, que tenemos derecho a ver todas nuestras necesidades cubiertas, entonces empezamos a sentir que nada malo nos puede ocurrir. Es entonces cuando aprendemos a confiar, cuando nos dejamos caer en los brazos de la energía creadora y fluimos con ella. Se trata de un auténtico salto de fe, pero tiene una recompensa enorme. Cuando confías en la gran sabiduría del universo este te lleva por caminos infinitamente mejores de lo que habrías podido imaginar. Pero recuerda,

para mudarte a un sitio mejor inevitablemente tienes que abandonar el anterior; no puedes vivir en lo viejo y en lo nuevo al mismo tiempo.

Recuerda que en este tema, como en todo lo que atañe a tu vida, también actúa la Ley de la Atracción. Aquello que sientas respecto al cambio determinará la energía que emitas y de eso dependerá lo que encuentres detrás de los cambios. Si sientes la convicción de que al cerrar una etapa pasarás a algo peor, esto es lo que ocurrirá. Si vives el cambio como pérdida, esa pasará a ser tu realidad, no encontrarás una sustitución a mejor, sino una privación de lo que tenías. Sin embargo lo normal es que *siempre* pases a algo mejor. Algunas veces no queda claro a primera vista por qué nos es más conveniente la nueva situación a la que hemos pasado, pero si te mantienes positivo y dispuesto a fluir con la vida, ten la seguridad de que los cambios que experimentes siempre contribuirán positivamente a tu crecimiento.

La naturaleza del cambio es perpetuar la vida, no limitarla. Los árboles pierden sus hojas cada otoño para ahorrar energía, para sobrellevar el invierno y no morir. Es, como decimos, una forma de garantizar la continuidad de la vida. Al llegar la primavera aparecen hojas nuevas, con más lustre, con más fuerza que las anteriores. Así es como funciona la naturaleza y nosotros somos parte de ella. La única diferencia entre un árbol y tú es que tú tienes la oportunidad de configurar lo que te ocurra. Si quieres atraer carencia como resultado del cambio, eres libre de hacerlo, pero recuerda, esa no es la función del movimiento perpetuo que representa el cambio.

Afirmaciones para el cambio:

Todo cambio trae una mejora

*

Abrazo con alegría el cambio y le doy la bienvenida a todo lo bueno que viene detrás

Agradezco este cambio porque expresa el movimiento continuo de la vida

*

*Me pongo en manos de la sabiduría infinita del universo para que
este cambio me lleve a un lugar mejor*

*

Solo es cambio, estoy a salvo

Culpa

La culpa es uno de los muros más altos que podemos construir entre nosotros y nuestro bien. Cuando nos sentimos culpables por algo, automáticamente sentimos que no somos merecedores de recibir las bendiciones de la vida.

La culpa es un sentimiento destructor, no nos aporta ni un ápice de energía creadora. Pero, ¿de dónde viene? De saber (o creer) que hemos actuado incorrectamente. Como comentábamos anteriormente en este mismo libro, estamos en este plano de vida para aprender, para refinar nuestros sentimientos, nuestros pensamientos, para mejorar todas las herramientas de las que disponemos para experimentar la vida. Estamos aquí *precisamente* porque aún estamos en una etapa de aprendizaje.

Nadie se equivoca a propósito, este hecho debe estar muy presente en nuestras relaciones con nuestros seres queridos y con nosotros mismos. Ni les hacemos daño a los demás sabiendo que vamos a hacerlo ni ellos nos lo hacen a nosotros conscientemente. Cada uno actúa en cada momento lo mejor que puede, con el conocimiento del que dispone y eligiendo la que en una situación dada le parece la mejor opción. Por ello, no debemos sentirnos culpables por lo que hayamos hecho mal. Pero igualmente importante es **no culpabilizar** a otros. Te explico la mecánica de este sentimiento de dos direcciones que es la culpa:

Cuando nos culpamos, sentimos que no merecemos lo bueno. Emitimos una energía que repele las bendiciones, evita que se nos peguen. Nos volvemos así "impermeables" al amor, al dinero, a los acontecimientos afortunados. No olvidemos que una convicción (en este caso la de que no somos merecedores de algo) acompañada de un sentimiento potente se convierte en un imán infalible que atraerá más y más asuntos relacionados con dicha convicción y sentimiento.

Cuando culpamos a otros cerramos igualmente las puertas a lo bueno y esto ocurre por dos motivos. En primer lugar nos mantenemos en un caldo de rencor, dolor, odio, resentimiento; una mezcla de sentimientos negativos que no harán sino atraer más situaciones que nos generen sentimientos similares. No podemos atraer algo que nos haga sentir bien mientras estemos sintiéndonos mal, puede parecer complicado, pero es así. Para salir de un ciclo negativo hay que cortar tajantemente, dejar de girar una y otra vez en la misma dirección. Cuando cambiamos nuestro enfoque y nuestra forma de sentir respecto a algo, el exterior cambia también.

La segunda razón es que cuando culpamos a alguien lo cargamos automáticamente con la responsabilidad de alguna faceta de nuestra vida y renunciamos así a generar nuestro propio bien. Es como darle a otro las riendas del caballo en el que cabalgamos. Es sencillo pensar que tenemos mal carácter por como nos han tratado o que carecemos de oportunidades porque nuestros padres no nos han dado una buena educación académica, que el gobierno tiene la culpa de que no tengamos dinero o la crisis es la responsable de que vivamos mal. Podemos encontrar miles de razones para nuestra desgracia, pero la verdad es que no son sino pretextos para no hacernos cargo de nuestra propia vida. Una vez más, no se trata de que todo lo que argumentemos en contra de los "culpables" sea verdad o no, eso no es lo importante. La clave está en comprender que tenemos solo dos opciones:

1. Nombrar al culpable y seguir en la situación que no nos gusta.
2. Olvidarnos de quién tiene la culpa, aceptar que solo nosotros mismos podemos dirigir nuestras vidas y empezar a construir sobre una base nueva y limpia para que a partir de este momento nuestras circunstancias cambien.

Mientras centremos la atención en esos puntos en los que creemos que se origina nuestro mal estaremos dirigiendo nuestra energía creadora precisamente en esa dirección, en la de que aquello que nos molesta y no deseamos. En cambio, cuando nos damos cuenta de que somos 100% responsables de nuestra vida, de nuestras circunstancias, de la gente que nos rodea. Cuando sabemos que lo que se nos presenta delante responde a la energía que sale de nuestro interior, entonces empezamos a girar el timón de nuestra nave hacia una dirección mejor.

Puede que me digas "pero si esta persona me ha hecho tal o cual", "pero si por culpa de los recortes del gobierno no hay dinero para esto o para aquello". No estoy diciendo que no sea así. Una persona puede, efectivamente, haberte hecho algo. Pero eso está en el pasado, en un punto temporal que ya no existe. De ti depende seguirle dando fuerza para que esa mala energía y esa mala influencia siga actuando en tu presente. O, por el contrario, puedes borrarla de tu existencia no prestándole ni la más mínima atención. ¿Recuerdas lo que decíamos más arriba?

Todo aquello en lo que pensamos se fortalece, aquello a lo que no le prestamos atención se debilita

Así pues piensa si de verdad quieres seguir cultivando algo tan negativo e inútil como la culpa. Decide ahora que quieres deshacerte de ella y actúa en consecuencia.

Una cuestión de conciencia

Pero, ¿qué podemos hacer respecto a nuestras malas actuaciones? Puesto que estamos en esta vida para aprender, es sumamente importante ser conscientes de la repercusión que tienen nuestros actos y nuestras palabras. Cuando sepamos que hemos herido a alguien debemos, en primer lugar, aprender de lo que ha ocurrido. Grabar en nuestra memoria la experiencia para que podamos acceder a ella en el futuro y no cometamos el mismo error. Esa es una forma constructiva de aprovechar el pasado, como fuente de sabiduría que nos sirva para guiar nuestras acciones. Ante cada situación o encrucijada podemos actuar sabiendo lo que nos dicta la experiencia. Si hemos hecho daño a alguien, no nos sintamos culpables, tengamos presente cómo actuamos en el pasado y por qué para no repetirlo.

En segundo lugar, debemos hablar con la persona a la que hayamos hecho daño. Debemos hacerle saber que no era nuestra intención, que lamentamos de verdad haber actuado incorrectamente. Debemos transmitirle a esa persona nuestro cariño, nuestros deseos de que tenga una buena vida, de que se sienta bien. Debemos expresar sinceramente que haremos todo lo que esté en nuestras manos para no volver a equivocarnos en el futuro.

Louise L. Hay ha sido una gran maestra para mí en lo que al tratamiento de la culpa y el perdón se refiere. Creo que ella trata magistralmente el tema cuando nos encontramos ante culpas relacionadas con personas que ya han fallecido o cuando el rencor que sentimos hacia alguien es tan grande que nos impide hablar con esa persona. Ella propone una meditación. Quedarnos tranquilos, respirar, centrarnos en nuestro interior y "hablar" desde el corazón con esas personas. Decirles que lamentamos nuestros actos o que comprendemos (si es que se trata de alguien a quien culpamos) que no había detrás una mala intención. Podemos incluso hacer una visualización, colocar la culpa dentro de una cajita y ver en nuestro interior cómo se la lleva la corriente de un río.

Mi consejo si decides hacer este trabajo de visualización para deshacerte de la culpa es que, tras despedirla (poniéndola en una cajita, metiéndola en un globo que luego flote por los aires, etc.), es que antes de soltarla le des las gracias por el aprendizaje aportado. Puedes decirle mentalmente algo como "gracias por lo que me has hecho aprender. Has cumplido tu misión, puedes marcharte".

Veamos ahora algunas afirmaciones que puedes usar relacionadas con la culpa. Recuerda que siempre te animo a que pienses tus propias afirmaciones y las pongas en práctica. En este tema que estamos trabajando notarás que, tanto cuando perdones a otros como cuando te perdones a ti mismo, te invadirá una sensación de ligereza que no querrás volver a perder. Experimentarás la alegría de vivir en una corriente de amor, libre de las interferencias de la culpa. Sin interferencias, el bien tendrá vía libre para llegar a tu vida.

Afirmaciones:

Lo ocurrido me aporta una sabiduría que de ahora en adelante pienso aplicar

*

Observo mis errores, los bendigo con amor y los dejo ir

*

Me libero de toda culpa, me perdono y perdono. Todo está bien

*

El amor y la comprensión guían mis relaciones con los demás. Los errores son parte del proceso de vivir

*

Mi relación con (nombrar a la persona que hayamos culpado hasta

ahora) es una página en blanco, preparada para recibir las más hermosas experiencias. Así sea

Merecimiento

El merecimiento está muy ligado a la culpa, podríamos decir que son familiares cercanos en cuanto a su naturaleza. Ambos hacen referencia a lo que creemos que podemos o no tener en base a la valía que nos damos a nosotros mismos.

Recordemos que para lograr cualquier manifestación de algo que deseemos, en otras palabras, para lograr que nuestros sueños se hagan realidad, debemos unir dos factores:

idea + sentimiento

La culpa y el merecimiento vienen siendo primos hermanos. Ambos unen con fuerza una idea y un sentimiento. Todo proceso de atracción parte del pensamiento y el sentimiento. Cuanto más fuertes sean ambos factores más posibilidades tenemos de que lo que pedimos pase a un plano material.

El merecimiento es una convicción, una observación subjetiva que nos hacemos respecto a nuestra valía. En términos de Atracción, cuanto más arraigadas estén nuestras ideas más potentes serán. Es por ello que una convicción resulta ser una de las ideas con unas raíces más sólidas. Cuando estamos convencidos de algo lo asumimos como una realidad y lo más lógico es que los sentimientos en relación a dicha convicción sean acordes a lo que creemos. Te pongo un par de ejemplos: si crees que eres una persona con suerte actuarás en consonancia con dicha creencia. Dejarás que algunos asuntos te los resuelva la vida, porque sabes y sientes que tienes suerte. Los sentimientos que acompañarán a dicha creencia serán positivos, te sentirás tranquilo, confiado, incluso feliz porque sabes que la fortuna suele acompañarte. Si, por ejemplo, estás convencido de que siempre habrá alguien que te ayude en una determinada circunstancia, los sentimientos que tendrás ante la posibilidad de necesitar ayuda serán de tranquilidad. Tu

convicción aunada a tus sentimientos dará lugar a la aparición de personas que te ayuden. Así, esta será tu experiencia y ello reforzará tu creencia. Siempre has encontrado quien te ayude, lo has vivido, luego siempre encontrarás en el futuro la ayuda que necesites.

Lo que en realidad está poniéndose en marcha aquí es la Ley de la Atracción. La energía que lanzas al aunar pensamiento y sentimiento hace que se manifieste en tu vida la ayuda (en el caso del ejemplo que estamos dando). Lo mismo ocurre para vivencias negativas. Una muy típica es por ejemplo pensar que todos los hombres o todas las mujeres son malos/as. Esa cápsula de idea + sentimiento penetrará en la materia informe y dará lugar a situaciones que la confirmen. Una y otra vez la persona que tenga esta convicción conocerá a hombres o a mujeres que, efectivamente, se comportan de forma poco deseable.

Pero volvamos al asunto que nos ocupa, que es el merecimiento. Decíamos que el merecimiento es una convicción que albergamos en nuestro interior y que nos dicta lo que juzgamos posible o no para nosotros. Esto, obviamente, nos hace sentir de una manera determinada: bien, si creemos que merecemos algo bueno, o mal si creemos que no lo merecemos. Estamos ante la perfecta combinación para manifestar resultados tangibles en nuestra vida.

Por tanto, así como explicábamos que la culpa levanta muros que impiden la llegada de experiencias buenas, el pensar que no merecemos algo también será una barrera que las bendiciones difícilmente podrán derribar. Cada vez que observes que algo que deseas se te resiste, examínate, busca dentro de ti. Observa qué sientes cuando piensas en lo que estas deseando atraer, si notas alguna incomodidad, es muy probable que haya escondido dentro de ti algo que te dice que no mereces lo que estás pidiendo.

Los motivos por los que podemos pensar que no merecemos algo son espectacularmente variados. Podemos sentir que nos falta valía, que estamos siendo avariciosos, que somos egoístas, que desear más es poco espiritual, que no somos nadie para que se nos conceda lo que pedimos, etc. Independientemente de por qué podamos pensar que no somos merecedores del bien, lo importante es localizar esa idea y arrancarla de raíz. ¿Cómo podemos hacerlo? Sabiendo que hemos sido puestos en este planeta junto con una enorme riqueza a nuestra disposición. El sentido de nuestra vida es

ser felices, plenamente felices, disponer de todo lo que necesitemos, tener fuerza, vitalidad, salud, disfrutar del amor, de la amistad, poder expresar nuestros talentos. Nuestra labor es aprender a vencer los obstáculos que impiden la libre expresión de esa perfección de vida a la que estamos destinados. Y los obstáculos siempre están en nuestro interior, se podría decir que somos nuestro mejor amigo y nuestro peor enemigo a la vez; cuál de los dos gane la batalla solo depende de nosotros, del ahínco con el que cultivemos nuestra parte de luz.

Lo mereces todo, todo lo bueno. Créelo y te situarás a mitad del camino para lograrlo.

Ahora veamos algunas afirmaciones para reforzar el merecimiento:

Merezco lo mejor del mundo y lo acepto con los brazos abiertos

*

Agradezco de todo corazón la valía que tengo, merezco todo lo bueno por el mero hecho de vivir

*

Sí, lo merezco: ¡gracias!
(di esta afirmación pensando en lo que quieras atraer)

*

Me siento afortunado, sé que soy afortunado, merezco sentirme bien

*

Sentirme bien es lo más fácil del mundo. Me lo merezco, lo acepto con gratitud

*

Merezco una vida maravillosa, ¡gracias!

*

*Desde el punto más profundo de mi corazón, siento y sé que lo
merezco*

Decidir: el guía interior

Para algunas personas tomar decisiones es una tarea francamente difícil. Muchos no son conscientes de que en la base de dicha dificultad se encuentra algún tipo de miedo. Miedo a equivocarse, a tomar la decisión incorrecta, a que la opción que hemos dejado de lado resulte más provechosa que la que hemos elegido. No poder decidir se deriva de una falta de confianza en nosotros mismos. Sin embargo, **estamos hechos de materia inteligente**. La misma sabiduría que habita en las plantas, el mar y las estrellas habita en nosotros, solo debemos aprender a reconectar con ella, reconectar con la fuente. La falta de confianza hace que se pierda la conexión, pero en el momento en que lo decidamos, podemos acceder a nuestro guía interior.

Cuando te sientas perdido, dudoso, cuando tengas algún problema o alguna situación que necesiten una solución, conecta con tu sabiduría superior, conecta con tu fuente, obtendrás la respuesta y esta será adecuada, te lo aseguro.

En otras ocasiones no tenemos dudas para decidir, pero algo dentro de nosotros nos hace sentir incómodos. Si eres una persona que mantiene una buena conexión con su sabiduría interna o ser superior, puede que la incomodidad que experimentas al haber tomado una decisión sea una llamada de alerta. Una campanita que te invita a preguntarte si el paso que has dado ha sido guiado por la fuente o por tu ego. Las decisiones de la fuente son siempre correctas, las del ego nos hacen tropezar. El ego es una fuerza que todos llevamos dentro y que nos pone a prueba una y otra vez. Es como un potro salvaje al que tenemos que domesticar. Tenemos que aprender a hacerlo cada vez más pequeño, favoreciendo por contra la conexión con nuestro ser de luz, con esa esencia perfecta de la que partimos cuando fuimos creados.

Debes saber que ante cualquier encrucijada o apariencia de problema puedes encontrar una solución, puedes darle una vuelta creativa y convertir el reto en una oportunidad que terminará aportándote ventajas y bienestar. Por ello, lo único que tienes que hacer es buscar momentos de paz en los que puedas volver a conectar contigo mismo. Apela a tu guía interno, todos tenemos uno. Siente cómo te conectas con la fuente. Pide inspiración, luz y verás con claridad qué debes hacer.

Aquí tienes algunas afirmaciones que puedes aplicar:

Siempre, en todo momento, sé qué camino tomar

La conexión con mi sabiduría superior está siempre disponible

*

Esta decisión parte del ser de luz que hay en mí, todo está bien

*

Me gusta decidir, porque ello ilustra el maravilloso don de libertad que me ha sido concedido

*

Siempre puedo oír a mi guía interno. Siempre sé cuál es el camino a seguir

TRABAJO

Como vas a poder observar, a partir de este punto dedico bastante espacio en el libro al tema del trabajo. Esta decisión no se debe en absoluto a la actual situación económica del mundo, sino a que el trabajo es uno de los asuntos más importantes para todos los humanos. No es solo la fuente que nos aporta el dinero para lo que necesitamos y queremos, sino que también nos aporta valor en otros muchos sentidos. Tener un trabajo o carecer de él repercute directamente en la valía percibida, en la imagen que tenemos de nosotros mismos. Todos necesitamos, además del dinero, sentirnos útiles y vernos reconocidos. El trabajo, pues, es un alimento para nuestra persona. Más allá del sueldo necesitamos que cumpla con otros muchos factores, que nos alimente en otros muchos sentidos.

Como ya hemos dicho, necesitamos sentirnos reconocidos y nutridos. Hay varios factores que deberíamos buscar en un trabajo y que deberíamos tomar como naturales, no como un asunto de ciencia ficción o como algo que quede en el ámbito de los sueños irrealizables. Tenemos derecho a un trabajo que cumpla con todos los factores que voy a mencionar a continuación. El trabajo debe:

- aportarnos una remuneración que nos permita vivir bien, no solo dignamente, sino muy bien.
- hacernos sentir felices. Cuando tenemos una actividad profesional afín a nuestro sentir, es un placer ir a trabajar.
- ser el foro en el que al aportar nuestra valía aportamos valía al mundo. Cuando encontramos un trabajo que nos permite desarrollar nuestros talentos, todo nuestro entorno se ve beneficiado.

El significado del trabajo se ha ido desvirtuando hasta el punto de que mucha gente lo toma como una pesada obligación. Basta con echar un vistazo a las redes sociales para observar los comentarios, las fotos, los

chistes que aluden a que "¡Por fin es viernes!" y los que muestran que "Tristemente ya es lunes". Rhonda Byrne, en su libro *El Poder* nos dice:

No has nacido para esforzarte en tu trabajo cinco días a la semana y gozar de efímeros momentos de felicidad los fines de semana. No has nacido para vivir con un remanente limitado de energía y estar agotado al final de la jornada.

Creo que esta cita expresa perfectamente lo que te quiero comunicar. Nuestro objetivo en la vida no es tener un trabajo cualquiera que nos dé dinero y pasar nuestros años productivos tachando los días en el calendario, a la espera de ese momento en el que por fin nos podamos jubilar. Un trabajo, idealmente, debería ser una actividad de la que no te apetezca jubilarte, aquello que pagarías por hacer. Como te decía, la idea del trabajo se ha ido desvirtuando hasta haber perdido casi por completo su sentido original. Recuerdo una respuesta que me dejó de piedra hace unos cuantos años. Estaba trabajando con un grupo de seis o siete mujeres de distintas edades. Les propuse un ejercicio en el que tenían que imaginar su trabajo ideal. Una de ellas era totalmente incapaz de imaginar nada. Quise ayudarla y le dije:

–Piensa, imagínate que no ha empezado aún tu vida laboral. No tienes hipoteca ni nada o nadie que condicione tu elección. ¿Qué te gustaría hacer? ¿Qué trabajo erigirías? ¿Qué te divertiría?

–El trabajo es trabajo –respondió. No tiene que gustarme, no puede gustarme.

Lo espeluznante es que las palabras de esta mujer le salieron del corazón, reflejaban su más profunda convicción, su visión de la vida. Cuando pensamos así respecto al trabajo nos anulamos como personas, dejamos de lado la valía que todos y cada uno de nosotros tiene. Todos somos valiosos, no un poco ni más o menos, sino **muy valiosos**.

El mundo es y debería ser una maquinaria perfecta, compuesta de millones de engranajes, todos ellos necesarios para que el motor funcione. Tan necesario, importante y valioso es un médico como un panadero, un cartero, un abogado, un arquitecto o una maestra. Nuestra máquina colectiva necesita titiriteros y astronautas, músicos y matemáticos. No hay una función que sea más valiosa o más importante que otra porque cada

humano está formado por miles de capas y todas ellas han de ser alimentadas. Tan importante es tener un libro, una película, una obra de teatro con la que divertirnos y alimentar esa necesidad, como tener un técnico que haga posible nuestra conexión a internet. El punto al que quiero llegar diciéndote todo esto es que sea cual sea tu talento, hay un lugar para ti y ese lugar es valioso para el mundo, por lo tanto debe haber un trabajo que te permita desarrollar tu talento y te aporte la remuneración adecuada a tus necesidades.

Muchos maestros espirituales dicen que cuando encontramos el trabajo que nos permite expresar nuestros talentos, cuando damos con la pieza que encaja con aquella misión para la que hemos nacido, el dinero aparece automáticamente. Por descabellado que pueda parecer, puedes vivir muy bien haciendo aquello que se te da mejor. Cuando hablo de este tema y la gente me mira con sorpresa me gusta poner el ejemplo de César Millán, seguro que lo conoces, este hombre conocido como *el encantador de perros*. Vive maravillosamente porque supo aplicar su talento, su pasión. Si alguien te dijera que su talento es comprender a los perros, saber qué necesitan para convivir adecuadamente con los humanos, probablemente pensarías que una persona así no podría vivir jamás de dicho talento, mucho menos llegar a ganar mucho dinero. Sin embargo, César Millán es un perfecto ejemplo de alguien que apostó por el valor que puede aportar al mundo.

Ahora bien, llegados a este punto, lo que seguramente te interesa saber es cómo puedes conseguir ese trabajo tan maravilloso que te he pintado. ¿Dónde está ese puesto de trabajo en el que te vas a sentir bien, eso de lo que no vas a querer jubilarte y que además te aporta todo el dinero que quieres y necesitas? La respuesta es: está dentro de ti, tienes que atraerlo.

Si lo atraes llegará, no te quepa duda. Así como la Ley de la Atracción funciona para todo lo que puedas imaginar y te trae desde un alfiler hasta un coche o la salud perfecta, también te sirve para atraer el trabajo de tus sueños. La atracción funciona siempre, está activa en todo momento. Esto significa que si siempre has tenido trabajos en los que te sientes poco valorado, en los que te explotan o trabajos que detestas, tú los has atraído. Tu sentir respecto a lo que debe ser un puesto de trabajo, tus convicciones y la valía que te das a ti mismo son el cóctel que te lleva al tipo de trabajo que hayas tenido hasta ahora. Si tu trabajo te gusta, enhorabuena, lo estás

haciendo bien. Si no te gusta, este es el momento de cambiar de sintonía, siempre estás a tiempo.

De forma muy resumida estos son los pasos que tienes que seguir para modificar tu situación laboral:

1. Identifica tu talento: piensa en lo que te gusta. Olvídate en este momento de si piensas que alguien puede pagarte por ello o no, no dejes que tus convicciones actuales interfieran. En esta primera etapa lo que queremos es encontrar aquello que te gusta hacer y que se te da bien. No etiquetes de inútil ni de descabellado nada, cualquier cosa puede convertirse en un trabajo. Te doy un ejemplo; tengo una amiga que pasó años "rebotando" de un trabajo a otro, siempre con el agua al cuello en cuanto al dinero. Cuando los amigos queríamos reunirnos siempre acudíamos a ella, porque no hay nadie que prepare mejor una reunión, una fiesta, un cumpleaños. Independientemente de cuántos seamos, de si queremos incluir niños o mascotas, si tenemos mucho o poco presupuesto, esta amiga siempre encuentra la manera ideal de organizar nuestra reunión. Además, aquello que a todos los demás nos puede parecer engorroso (encargarse de todos los detalles: música, comida, sillas, mesas, convocar a la gente, etc.), a ella le resulta divertido. En un momento de iluminación se dio cuenta de que ese es su talento: organizar fiestas y a eso es a lo que se dedica actualmente, con mucho éxito, por cierto. Visto desde afuera habría sido fácil pensar que mi amiga era una persona irresponsable, incapaz de mantener ningún trabajo, alguien que solo pensaba en estar de fiesta. Sin embargo ella es el engranaje que le permite a miles de personas despreocuparse de los preparativos y pensar solo en disfrutar. Mi amiga empezó poco a poco, organizaba fiestas mientras tenía otro trabajo. Ahora tiene su propia empresa y le va fenomenal. Está expresando su talento único y eso se refleja en su felicidad; por supuesto, también en su dinero. Puedo decirte con alegría que no ha vuelto a conocer lo que es no llegar a fin de mes. Tiene horarios extraños, a veces trabaja una cantidad de horas al día que pocos podrían aguantar. Sin embargo está siempre llena de entusiasmo y vitalidad, adora su actividad.

Este es tu momento, piensa qué se te da bien, cuál es esa actividad a la que puedes entregarte por completo, donde pasan las horas sin que te des cuenta, aquello de lo que no te cansas nunca. En pocas palabras descubre

qué es lo que enciende tu pasión, lo que te hace sentir vivo. En esa dirección está tu trabajo.

2. Cree que es posible: ya hemos hablado bastante sobre la repercusión de nuestras convicciones. Mientras no estés plenamente convencido de que lo que te gusta hacer tiene un valor y que es posible vivir de ello, no podrás empezar a atraer tu trabajo ideal. Has de estar convencido para que puedas empezar a sentirte bien respecto a esa idea. Desecha todos los "no" y busca todos los "sí". En vez de dedicar tu energía mental a hacer una lista de motivos por los que no puedes vivir de lo que te apasiona, busca todos los motivos por los que sí puede ser posible. Piensa, al igual que ocurre con el ejemplo que te he dado de mi amiga, en lo que puedes aportarle a los demás. No todo nos gusta a todas las personas. Puede que a ti te guste cocinar y eso es genial porque puedes prepararle la comida a quien sea un negado para la cocina. Puede que seas maravilloso para animar a la gente de tu entorno cuando está de capa caída, tal vez ese sea tu talento y puedas encauzarlo. Todos tenemos algo de valor que ofrecer, nuestra personalidad, nuestras aptitudes siempre serán de valor para alguien. Empieza a creerlo y el valor monetario equivalente llegará.

3. Visualiza y exprésate solo dentro de la verdad en la que crees: en este punto hago alusión al proceso que hay que seguir para atraer algo. Une lo que piensas y lo que sientes, que haya una armonía en esos dos puntos. Luego armoniza también tus palabras, que no contradigan lo que hay en tu interior porque entonces estarás rompiendo la plántula de la que iba a brotar tu trabajo perfecto. Si estás convencido de que el trabajo ideal para ti existe y sientes alegría porque sabes que pronto llegará, no te unas a tus amigos o familiares en charlas del tipo "todo está fatal, no hay trabajo para nadie". No digas que hay que trabajar de lo que sea. No permitas que tus palabras expresen nada contrario a lo que quieras atraer. No expresas lo que pueden ser verdades para otros pero no para ti. Si tu vocación está en un trabajo que tradicionalmente está mal pagado, la precariedad no tiene que ser tu realidad.

Por lo que respecta a la visualización, puedes hacer meditaciones o simplemente cerrar los ojos y ver con la mayor claridad que te sea posible esa situación perfecta; visualízate como si ya estuvieras trabajando en lo que amas.

4. Deja los detalles al universo: debes renunciar a querer controlar todos y cada uno de los detalles. Una de las máximas para atraer algo con éxito es:

Piensa en el qué, no en el cómo

Esta máxima es válida para todo, absolutamente todo lo que quieras atraer. Tú debes centrar tu atención en cómo quieres sentirte, cuál quieres que sea tu sensación día a día cuando vayas a trabajar. Siente cómo quieres vivir como resultado de tu trabajo: ¿en un piso?, ¿en un chalet?, ¿en la ciudad o en una localidad costera? No empieces a maquinarse quién puede contratarte ni cuál es ese puesto de trabajo al que puedes acceder. Si entras en ese proceso estarás limitando las múltiples vías por las que puede llegar el trabajo de tus sueños. El universo es infinitamente más creativo que nosotros, cuenta con recursos que no podemos ni imaginar. No pienses que obligatoriamente tiene que contratarte tal o cual empresa, que no puedes ganar más de x cantidad al mes. Olvídate de todo eso. Piensa *qué* es lo que quieres y déjale el *cómo* al universo.

5. Antenas preparadas y acción inspirada: aunque debes dejarle el cómo al universo, es importante que mantengas todas tus antenas preparadas y que estés alerta a las oportunidades. El universo te traerá tu trabajo ideal, pero tú debes estar alerta cuando aparezca, de lo contrario puedes dejarlo pasar. Mira las ofertas de trabajo, presta atención cuando alguien te proponga algo, observa tu entorno, no permanezcas en casa esperando a que el trabajo "te llueva del cielo". Lloverá, pero debes saber reconocerlo para salir a recogerlo. Te doy un ejemplo personal. Cuando empecé mi vida laboral trabajaba como secretaria porque en esa época era lo que "tenía más salidas". Ya había una crisis, nunca falta alguna crisis a la que poder echarle la culpa de las cosas. Con esa crisis, mi entorno me decía (con la mejor de las intenciones) que tenía que aceptar el primer trabajo que me saliera y que lo más fácil era trabajar como secretaria, dados mis conocimientos de distintos idiomas y que soy una persona organizada. Yo odiaba el trabajo, todas y cada una de sus facetas. Soñaba y suspiraba por poder ser traductora.

Una de mis tareas como secretaria era recoger cada mañana los faxes que llegaban a lo largo de la noche y clasificarlos para dejarlos en la mesa

de cada uno de los jefes. Un día alguien, por error, nos mandó un fax de una empresa de traductores. Recuerdo un detalle tan tonto como que me encantó su logotipo; una tortuga corriendo. Ese fax no era para ninguno de mis jefes, había llegado por equivocación. Pero lo mucho que me llamaba aquella tortuga corriendo hizo que mirara la dirección y enviara mi currículum. A los pocos días me llamaron para una entrevista y en menos de un mes estaba trabajando como traductora en una multinacional a la que nunca me habría atrevido a acercarme de haber conocido su importancia. Una vez contratada fui consciente de lo grande que era aquella empresa de traducción, de lo difícil que era formar parte de ella. Pero mandé mi CV en el momento exacto en el que acababan de abrir sus oficinas en Madrid. ¡Necesitaban gente y ahí estaba yo! Ni qué decir tiene que aquella fue una época feliz en la que me sentía realizada y ganaba mucho más de lo que hubiese creído posible con mi preparación de entonces; aún no había ido a la universidad y era la única traductora no titulada de la oficina. A nadie le parecía un impedimento el que no tuviese un título universitario. A mí no me lo pareció cuando mandé mi CV y fue algo que ni se mencionó en la entrevista. Cada vez que recuerdo cómo llegué a ese trabajo me río, porque para mí es un ejemplo clarísimo de la manera en la que las convicciones emiten una energía que se refleja en los resultados. Si ves impedimentos dentro de ti estos aparecerán afuera, mientras que si no ves un motivo por el que no te puedan contratar todo irá sobre ruedas.

Mantener las antenas preparadas es estar atento a las señales, a las coincidencias. Un folleto que te den por la calle, alguien que llama a tu casa por error, cualquier "casualidad" puede ser la vía por la que llegue el trabajo de tus sueños.

Joe Vitale, uno de los autores que han escrito muchísimo sobre la Ley de la Atracción, habla de emprender *acciones inspiradas*. Esto no es otra cosa sino hacer lo que en un momento dado nuestro impulso nos dicta que hagamos, como mi envío del CV porque me gustaba el logo de la empresa. Una acción inspirada puede hacerte coincidir con la persona clave mientras esperas al autobús o comentar lo que te gustaría hacer justo frente a alguien que necesita a una persona como tú.

6. Hay un lugar para ti: el último punto es que te olvides por completo de si hay crisis o no la hay, de si trabajar en lo que has elegido es fácil o difícil. No pienses "hay solo dos plazas para el trabajo"; mientras haya una,

esa puede ser para ti. Incluso si no hubiese ninguna plaza siempre puede abrirse un puesto que antes ni siquiera existía pero que ahora ocupas tú. No prestes oídos a las noticias, ni a estadísticas, ni a lo que le pasó a la hija del vecino o a tu primo. Los recorridos vitales de todas las demás personas son únicos y personales, no coinciden con el tuyo. Tú solo necesitas un puesto de trabajo, ¿de verdad va a ser tan difícil encontrarlo? Yo creo que no.

Pero, pero...

Uno de los posibles peros es que pienses que "lamentablemente" la profesión que te gusta a ti es una de esas en las que se gana poco dinero. Creo que uno de los motivos por los que el sentido del trabajo se ha ido desvirtuando tanto a lo largo de la historia es precisamente este, el creer que vivir bien o mal dependerá de la profesión que elijamos. Esto es un grandísimo error, elegir en qué queremos trabajar de esta manera equivale a hacer caso a estadísticas, encuestas y opiniones externas, lo cual no es sino desoír a nuestro guía interno. Cuando dejamos de prestar atención a nuestra sabiduría superior, lo más fácil es que nos equivoquemos de camino, que las cosas no salgan todo lo bien que deberían salir. El dinero llega cuando le aportas valor al mundo y aportarás valor en la medida en que hagas tu trabajo con dedicación y amor. Para poder entregarte al 120% a tu trabajo tienes que desarrollar una actividad que te apasione. Olvídate de lo que se supone que gana alguien en la profesión que has elegido. Hay médicos ricos y médicos que se mueren de hambre, panaderos a los que nunca les falta nada e incluso panaderos que se hacen ricos impartiendo cursos o trabajando en los niveles más altos de la panadería. He conocido a personal de limpieza con casa propia e incluso una segunda vivienda que usan para vacacionar, así como también a supuestos grandes empresarios que se las ven y se las desean para cubrir sus necesidades básicas. Así como arriba te ponía el ejemplo de César Millán, aquí voy a nombrarte a otra persona que ha llegado a alcanzar unas cotas de éxito y dinero en principio impensables para su profesión. Se trata de Richard Vaughan. Si vives en España sabrás quién es, pero si no, te lo cuento ahora mismo. Es un profesor de inglés. A cualquier persona que le preguntes te diría que un profesor de idiomas puede aspirar a ganar solo lo necesario para cubrir sus necesidades más básicas. Sin embargo Richard Vaughan ama su trabajo. Empezó con una emisora de radio en la que daba clases y ahora tiene programas de tv,

método propio y hasta "pueblos Vaughan" en cuatro puntos distintos de España. Es un auténtico magnate de los idiomas. ¿Cuál es su profesión? Profesor de inglés. Sí, pero desarrolla su trabajo con pasión, su talento es enseñar su idioma materno y ha conseguido prosperar como pocos habrían creído posible. Vive mejor que muchos médicos o abogados, o cualquier otra profesión en la que se supone que se gana más.

Por ello creo que no está de más insistir en que mejorar en tu trabajo no solo es posible sino que es lo más deseable. Si no te encuentras plenamente feliz, no se trata de que lo abandones todo de la noche a la mañana, evidentemente hay que ser responsables con las obligaciones que tengamos (casa, familia, etc.), pero sí te invito a que vayas haciendo tu trabajo interno, afirma, visualiza, atrae el cambio y este cambio llegará. A veces de forma repentina, otras veces poco a poco, pero no lo dudes, terminarás trabajando en algo que adores y automáticamente todo irá mejor: estarás de mejor humor, te notarás con más vitalidad, ganarás más dinero, en fin, los engranajes de tu vida se moverán sin producir roces.

Y ahora veamos algunas afirmaciones que puedes usar para distintas facetas del trabajo:

Encontrar trabajo

¡Siempre tengo trabajo!

*

El trabajo perfecto viene a mí sin esfuerzo

*

Hay un puesto de trabajo a mi medida

*

Tengo la certeza de que siempre hay trabajo para mí

Tener trabajo es tan natural para mí como respirar

*

En algún lugar, muy cerca de mí, hay alguien que necesita a una persona con mis características y conocimientos

*

Mi trabajo ideal y yo nos encontramos con total facilidad

*

Siempre que quiero: trabajo

*

El mejor trabajo de mi vida ya está aquí

*

Tengo un trabajo que me aporta felicidad, tranquilidad y estabilidad

*

Jamás tuve un trabajo tan bueno como el actual

Llegados a este punto me parece adecuado recordarte dos cosas. La primera es que en toda afirmación hay que evitar el uso del tiempo futuro. Debemos afirmar siempre en presente porque para la energía este es el único momento existente. Afirma en presente y antes de que te des cuenta tendrás en tus manos lo que buscabas.

La segunda es que hay que saber identificar los puntos que nos hacen sentir incómodos. No quiero llamarlos "problemas", porque al etiquetarlos como tales ya los estamos cargando de un matiz negativo. Si estás incómodo en tu trabajo y, al analizarlo, te das cuenta de que la actividad en sí te gusta, identifica qué es lo que quieres cambiar y atrae el cambio con afirmaciones. ¿Quieres ganar más? ¿Quieres mejorar la relación con tus compañeros? ¿Quieres mejorar tu horario? Al identificar el punto exacto de roce evitas sentirte mal "con tu trabajo" en general; no le aportas energía negativa a tu actividad profesional.

Veamos más afirmaciones:

Retos laborales

Soy capaz de desempeñar cualquier tarea con excelencia

*

Los retos me estimulan, me siento maravillosamente

*

Sé que puedo

Alcanzar este objetivo me es tan sencillo como respirar

*

Cada día resuelvo mejor mis retos laborales

*

Todo reto es asequible para mí

*

Me siento agradecido por los retos de mi trabajo

Aunque te parezca increíble, afirmar que te sientes de una forma determinada termina por instaurar dicho sentimiento en tu interior. No es ninguna tontería decir que adoras los retos si en tu situación actual son algo que te aterroriza. Agradécelos, afirma que te estimulan, que te suponen un juego interesante, que te gustan. Tu cerebro registrará la información y terminará por asociar la aparición del reto a un sentimiento de estímulo positivo. Jamás digas ni pienses que tienes un problema, cambia esa palabra

por reto. Todo reto se puede lograr, tú lo puedes lograr. Aplica lo dicho en cuanto a la afirmación de sentimientos que de momento no poseas a cualquier ámbito de tu vida. Ahí donde te sientas incómodo, afirma que te sientes a tus anchas, valorado, apreciado. Dilo, siéntelo y así será.

Realizar con soltura un trabajo

Soy éxito

Esta afirmación es extremadamente poderosa. Observa que no estamos diciendo que *tengamos* éxito, sino que lo *somos*. Pasamos así de ser receptores de algo que puede ir y venir a posicionarnos en un estado de permanencia: *somos*. Tú eres Pablo o María o Luis, eso no te lo puede quitar nadie porque *eres*. De igual manera, cuando afirmas que la cualidad que deseas atraer es parte de ti ya nunca más podrás sentir que careces de ella. En realidad no estás diciendo ninguna mentira, ya que tú estás hecho de la misma materia energética que todo lo demás que hay en el universo. Es muy importante que medites acerca de este punto hasta que la idea penetre tu mente y sientas sin ninguna duda que esto es así. Tú eres éxito, lo único que necesitas para que esta verdad se manifieste de manera palpable en tu vida es que la acojas, que la aceptes y le des el estatus que se merece: el de realidad.

Si queremos reforzar aún más la afirmación anterior podemos decir:

Soy éxito allá donde voy

*

Soy éxito en todo lo que hago

*

Soy éxito, pase lo que pase, yo soy éxito

¿Notas las ondas de alegría cuando dices estas frases en voz alta? ¡Es la alegría que experimentan tus células al reconocer una verdad que tenías olvidada!

Soy éxito, todo está bien

Veamos ahora derivaciones de esta afirmación. Las llamo derivaciones porque considero que son resultados lógicos, inevitables una vez que abrazamos la verdad de que somos éxito. Para expresar las consecuencias de nuestro estado permanente, es decir, de nuestro ser éxito, usaremos la conjunción "y". Cada vez que digas "y" en tus afirmaciones hazlo sabiendo que sirve para expresar el desarrollo lógico, la consecución natural de lo que has dicho anteriormente.

Soy éxito y el dinero fluye hacia mí

*

Soy éxito y las ventas se suceden de manera natural

*

Soy éxito y mis clientes adoran mi producto

*

Soy éxito y conecto con mi público en armonía y felicidad

Soy éxito y mi camino es rico y fructífero

*

Soy éxito y mis relaciones laborales son fluidas

*

Soy éxito y mis resultados lo reflejan

*

Soy éxito y siempre llega a mí lo necesario para dar el siguiente paso

SOY ÉXITO Y ESTOY EN CONTINUO CRECIMIENTO

Más afirmaciones para el trabajo

Mi trabajo es maravilloso, me aporta una realización plena

*

¡Adoro mi trabajo!

*

Trabajar es un placer

Disfruto cada día de trabajo

*

Mi trabajo refleja mi personalidad

*

Me siento a gusto en mi lugar de trabajo, todo es perfecto

*

Me siento valorado y respetado en mi trabajo, recibo una justa remuneración

Mi trabajo me aporta todo el dinero que necesito

*

Cada día me valoran más en mi trabajo

*

Disfruto tanto mi profesión que olvido que estoy trabajando

*

Mis relaciones con mis compañeros son amorosas y fluidas

Me siento seguro en mi trabajo

*

Mi trabajo me aporta tranquilidad y bienestar

*

Mi lugar de trabajo es un lugar de crecimiento personal

*

Cada día se presentan nuevas oportunidades de crecimiento para mí

Sé que merezco el mejor trabajo del mundo y los demás lo saben también

Ahora te toca a ti

Este es tu momento, siempre estás a tiempo de modificar el rumbo que lleva tu vida. No convivas con ningún punto que no te resulte óptimo. Ese es tu derecho: tener una vida maravillosa. Viviendo mejor estarás en mejor disposición de mejorar también tu entorno, de enriquecer y aportar bienestar y felicidad a tus seres queridos. Tienes todas las herramientas para modificar lo que no te guste y para, a partir de ahora, no volver a atraer situaciones que no sean de tu agrado. Hay que la Ley de la Atracción funcione *para* ti, no *contra* ti. Con la práctica descubrirás que cada vez te resulta más sencillo, que cada día tienes más conciencia de tus pensamientos y tus sentimientos. Nada es *demasiado*; ni situación demasiado complicada, ni somos demasiado viejos, ni demasiado jóvenes, todo se puede conseguir si empiezas por creer que es posible.

Recuerda que siempre puedes crear tus propias afirmaciones, ya has aprendido a hacerlo. ¡Apunta tus miedos, desmenúzalos y luego conviértelos en la fuerza positiva que te llevará al lado luminoso de la moneda! La misma fuerza que te asfixia puede revertirse y convertirse en un potentísimo chorro de luz.

Espero que este libro te haya aportado más de una idea sobre cómo trabajar con la Ley de la Atracción. Es mi deseo también que te haya aportado horas de lectura armoniosa. Ojalá que pongas en práctica los ejercicios propuestos y que muy pronto sus beneficios empiecen a ser palpables para ti. Gracias por tu tiempo, gracias por tu lectura.

Mafalda Lempicka