



EJERCICIOS DE PENSAMIENTO POSITIVO

Prácticas Mentales

Estos ejercicios están preparados, especialmente para mejorar tu vida y re-programar tu subconsciente hacia un estado más beneficioso y constructivo.

“Estoy lista/o para cambiar”

Para que tu realidad cambie, quien tiene que comenzar por dar el primer paso eres tú. Todos los conflictos que tenemos con los demás, la familia, el jefe, los compañeros de trabajo, vecinos, etc. Son provocados la mayoría de las veces por la creencia de que ellos son quienes deben cambiar para que nuestra vida funcione bien. Para que tu realidad cambie, quien tiene que comenzar por dar el primer paso eres tú.

Con cada ejercicio, descubrirás nueva información sobre ti mismo/a que te ayudará a mejorar.

Estos ejercicios son como sembrar pequeñas, pero poderosas semillas en el jardín de tu mente, que necesitarán un cierto tiempo para poder germinar y crecer. Cada vez que desarrolles una mejora en ti, por muy pequeña que sea, **alégrate y celébralo** para que arraigue y siga adelante; tal cual lo harías con los primeros brotes de las flores que sembraste en tu jardín.

Comienza a trabajar con los ejercicios que afectan lo aspectos que más deseas cambiar. Y Luego sigue con los demás, ya que pueden ayudarte a encontrar aspectos que desconocías.

AFIRMACIONES:

- Estoy prepadado/a para cambiar.
- Me siento feliz realizando cambios en mi vida.
- Los cambios mejoran mi vida y la hacen más agradable y maravillosa.
- Estoy a salvo y seguro/a mientras cambio.
- Estoy mejorando fácilmente.

"Las Creencias "

Cada uno de los **pensamientos** que tenemos sobre nosotros mismos y la vida, van creando nuestra experiencia cotidiana y como consecuencia nuestra realidad. Las creencias son el conjunto de pensamientos que aceptamos como verdades.

Pero si lo analizas con detalle te darás cuenta de que tan sólo son **ideas y pensamientos**, y que por consiguiente son susceptibles de ser modificadas a voluntad. Existe una condición mental inconsciente que está siempre listo para complacernos con nuestros pensamientos. Si piensas que eres incompetente, gorda, feo, que no mereces amor, dinero, etc. Eso es lo que tendrás. El subconsciente no se ocupa de guiarnos, juzgarnos ni criticarnos ya que ésa no es su tarea.

Todo lo que optamos por creer, es aceptado incondicionalmente por nuestro subconsciente y transformarlo en Ley.

Cualquiera que sea el problema con el que te encuentres actualmente, ten por seguro, que es un efecto de tus pensamientos. Lo creas o no, nosotros somos quienes elegimos y generamos nuestros pensamientos ya que solo tú tienes la capacidad pensar en tu mente.

La mayoría de las personas tienen muy arraigada la creencia de "Yo no sirvo, no me lo merezco, soy demasiado mayor, tonta, incapaz, gordo, fea" Pero... ¿En base a qué normas, cánones, especificaciones o personas, no sirves o no te mereces?

Para ser creadores de nuestro destino y nuestra actitud, es importante superar el pasado y perdonar todo aquello que necesite perdón.

La mayoría de los problemas con los que nos enfrentamos a diario son provocados por el temor, la crítica, el resentimiento y la falta de amor hacia nosotros mismos. Si te maltratan o abusan de ti, es porque tu sistema de creencias atrae y/o permite tales comportamientos. Si decides cambiarlos tu situación mejorará automáticamente.

Si decidimos aceptar de que somos creadores de nuestras experiencias, nuestras actitudes, nuestro estado de ánimo, tendremos la oportunidad de abandonar y cambiar los efectos no deseados del pasado.

Para realizar este trabajo de superación personal contamos con las herramientas que te presentamos a continuación:

AFIRMACIONES:

Todos los pensamientos, positivos o negativos, que generamos en nuestra mente a lo largo del día son **Afirmaciones**, algunos estudios apuntan a que llegamos a formular del orden de 40 a 50.000.- pensamientos diarios . Sorprendentemente la mayoría de estas afirmaciones son negativas por lo que no es nada raro que nos aten precisamente a las experiencias que deseamos eliminar.

Para revertir esta situación es necesario construir y desarrollar "con mayor frecuencia" enunciados que expresen lo que realmente deseas en tu vida. Las afirmaciones deben ser realizadas "siempre" en Tiempo Presente: "Soy", "Tengo", "Deseo" ...

VISUALIZACIONES:

Imaginar con el máximo detalle lo que se desea, siempre pensando que sea para tu dicha y felicidad. Debes verlo y percibirlo como si ya fuera una realidad y alégrate de haberlo conseguido. Cada vez que pienses en ese tema, vuelve a sentir esta sensación de alegría y da las gracias porque ya está en camino. Desecha inmediatamente cualquier

pensamiento negativo o de duda porque entorpecerá su manifestación.

EJERCICIO 1:

“Identificar tus Creencias ”

Vamos a mirar en nuestro interior y a identificar cuáles son las creencias que tenemos. El ejercicio nos ayudará a reforzar las creencias positivas y a eliminar las creencias limitadoras.

Toma varias hojas de papel y escribe todas las ideas que se te ocurran sobre:

Tu persona - El amor – El hombre – La mujer – El sexo – Dios – La religión – Tus padres – El trabajo – El éxito – El dinero, etc.

Ejemplo: **Mi persona:**

- Siempre se me olvidan las cosas
- Soy muy mayor para mejorar.
- Soy feo/a.
- Soy gorda/o
- Soy torpe.
- No tengo paciencia.
- Soy cobarde
- Etc.

Confecciona la lista como tu quieras. Una vez terminada la lista, identifica cuáles son los temas más difíciles, tus respuestas negativas y si tienes conflictos de creencias.

¿Quieres seguir usando estas ideas para crear tu futuro?

La primera de las cosas más importantes que has de hacer, es **“tener consciencia”** de ellas y creer que puedes desecharlas voluntariamente. Es un triunfo cada vez que identifiques una creencia negativa, a si que alégrate, porque acabas de darte cuenta de que hay muchas cosas que puedes mejorar en tu vida y dile:

“Ahora que te he hecho consciente, no permito que me limites”

Ahora cada creencia limitante que hayas escrito tienes que cambiarla y escribirla en positivo.

Ejemplo: Siempre se me olvidan las cosas.

La puedes cambiar por: **Cuando presto atención siempre recuerdo las cosas.**

Ejemplo: Soy muy mayor para mejorar profesionalmente.

La puedes cambiar por: **Cualquier momento es bueno para mejorar mi vida.**

Ejemplo: Soy gorda/o.

La puedes cambiar por: **Estoy decidido a alcanzar mi peso ideal.**

Cuando modifiques tu manera de pensar, podrás cambiar tu vida, son tus actuales pensamientos los que te trajeron hasta donde estás y si no te gusta dónde estás, entonces practica conscientemente cambiar las creencias que tienes para crear el futuro que deseas.

**“No eres víctima de las circunstancias
sino la realidad de tus propios pensamientos.
Si los cambias a ellos, así cambiarás tu vida”.**

Es muy importante que repitas con frecuencia:

**“Estoy lista/o y dispuesta/o para eliminar
todas las creencias negativas”**

Resumen de lo dicho hasta el momento:

Realiza las listas sobre tus creencias negativas varias veces hasta depurarlas y quedarte con las creencias que te benefician. Cuando las adoptes dentro de tu sistema de creencias tu concepto de la vida mejorará.

- Nuestros pensamientos crean nuestra realidad.
- Las pautas destructivas del odio, la crítica y el resentimiento hacia uno mismo, deben desaparecer.
- Es necesario saber perdonar y en concreto a nosotros mismos para liberarnos del pasado.

- Ahora hay que aceptarse y quererse a uno mismo tal cual te encuentres.
- Debes tener claro de que somos los únicos responsables de nuestras experiencias.
- Los pensamientos se pueden cambiar y el momento presente es el adecuado.
- Cuando comiences a deprimirte trae a tu mente todas las razones que tienes para estar agradecido/a.
- Mantente en un estado alegre y optimista en todo lo máximo que puedas.
- Aléjate de los "Malos rollos". La tristeza y la preocupación jamás traen nada bueno.

Estas pautas son los cimientos sobre los cuales vas a construir tu nueva vida. Nada de lo que te rodea, ni las personas, los lugares, o las cosas, son los que te crean las dificultades o los problemas, sino el modo en que los percibes y cómo reacciones ante ellos. Usa tu nuevo conocimiento para poder ser consciente de tus creencias y úsalas para tu propio bien.

EJERCICIO 2:

"El Espejo "

En nuestro interior solemos tener una serie de **complejos, y creencias sobre nuestra persona** que se fueron incorporando a nuestro subconsciente en nuestra infancia. Muchas de estas creencias generan pensamientos que suelen bloquear nuestro camino al éxito y a la felicidad.

Son difíciles de erradicar, cuando no somos conscientes de ellas, porque actúan de forma insidiosa y subterránea. Pero este ejercicio nos proporciona una herramienta muy poderosa, que es el espejo. Pronto se convertirá en tu compañero inseparable porque te ayudará a resolver muchas cosas.

Cuando seas consciente de una creencia o un mal hábito que desees cambiar, ponte frente al espejo y mirándote a los ojos repite en voz alta varias veces:

DESEO LIBERARME DE LA RESISTENCIA QUE ME IMPIDE....

Es un ejercicio muy efectivo, pero es preciso realizarlo cada día durante unas tres semanas. Cuando queremos cambiar un hábito que se ha arraigado durante años, necesitamos un cierto tiempo para reducirlo y eliminarlo, por eso necesitamos tiempo.

Es importante que te proveas de un pequeño cuaderno de apuntes que siempre tengas a mano, donde vayas anotando, todo lo que estás experimentando con tu nueva actitud hacia la vida.

"Cuando quieras saber que creencia tienes sobre un determinado tema usa el espejo "

Ponte frente al espejo y pregúntate:

¿Cuál es mi creencia respecto a ?

Es importante que logres hacer consciente una creencia para poder cambiarla o eliminarla, conocerte profundamente te permitirá realizar los cambios que precisas para tener una vida mejor.

EJERCICIO 3:

La Carpeta de los deseos

Este Ejercicio te ayudará a concentrarte en tus deseos.

Para empezar adquiere una bonita carpeta. En la portada ponle con letras grandes:

"Todo lo que pongo en esta carpeta se cumplirá si lo deseo de verdad."

Cada vez que identifiques un deseo, toma una hoja de papel y escríbelo con el máximo de detalles que puedas. Luego dedícate a buscar en revistas, catálogos y folletos, imágenes, fotografías, artículos, consejos etc. y recorta cualquier cosa que muestre lo que desees: ilustraciones de muebles, ropa, paisajes, edificios, destinos turísticos, vehículos; imágenes de rasgos físicos; fotografías de personas que interactúan entre sí... Recorta lo que te resulte placentero e incorpóralo en tu «Carpeta de los deseos ».

También cuando veas algo que te gustaría experimentar, anota su descripción y añádelo en la carpeta. Si te gusta cómo habla una persona, o la soltura de otra, etc.

Cada vez que incluyas una cosa nueva en tu carpeta di en voz alta:

«Lo que contiene esta carpeta, está en camino hacia mi »

Si no tienes ninguna duda de que puedes conseguir esas cosas, la experiencia te producirá sensaciones de alegría. Cuantas más cosas incluyas, mejor te sentirás, y empezarás a ver pruebas de que esas cosas se aproximan más y más hacia tu deseo. Empezarán a abrirse puertas, oportunidades contactos, que harán posible que esas cosas se materialicen y vengan hacia ti con facilidad.

Esta práctica te ayudará a concentrarte en tus deseos y, de paso, potenciarás conscientemente tus deseos, ya que no opondrás resistencia, los acontecimientos se precipitarán con rapidez.

Si no has adquirido la costumbre de sentirte mal por no poseer las cosas que has puesto en tu carpeta, experimentarás de inmediato el resultado positivo de sentirte más concentrado y más ilusionado con respecto a la vida, y las cosas que has puesto empezarán a manifestarse enseguida en tu experiencia.

Esta práctica es cuanto precisa alguien que no haya practicado pensamientos de resistencia para crear una vida maravillosa. Pides y el Universo te responde y dejas que tu Bienestar fluya a través de ti. **Pide y se te dará.**

Si lo pasas bien practicando este ejercicio, significa que te resulta poderosamente útil, te ayuda a concentrarte en las cosas que deseas; al practicarlo lograrás alcanzar una vibración constante que se corresponda con tus deseos. Y, lo que es más importante, tu emoción placentera te indicará que en estos momentos te encuentras predispuesto a recibir. La atención que pones te ayudará a mantener **la ilusión y la fe** necesarias para que permitas que lo que has pedido se manifieste en tu experiencia.

EJERCICIO 4:

Prácticas de Autoestima

Este ejercicio en dos partes se concentra en cambiar lo NEGATIVO en POSITIVO.

El **pensamiento negativo** es el hábito mental más peligroso que puede carcomer tu capacidad para triunfar en cualquier cosa que emprendas. Es el enemigo numero uno en nuestras vidas y la forma más frecuente de actuar, puesto que estudios revelan que el 80% de los pensamientos diarios que tenemos son negativos.

¿Tienes pensamientos negativos de vez en cuando?

Ya sea auto-crítica, o pensamientos sobre situaciones concretas ("él nunca accederá a eso"... "se reirán de mí"... "no podré hacerlo"), todos los experimentamos de vez en cuando, con más o menos frecuencia. Quizá te ocurra que se vuelven

aplastantes, y pueden llevarte a una especie de "pesimismo vital". Pero quizá estés pensando "¿Cómo puedo superar mi propia negatividad?"

Primer Paso: El primer paso es **HACERNOS CONSCIENTES** de ello y comenzar a escuchar más atentamente a tu propio diálogo interior. Mucha de tu negatividad aparece en tus diálogos internos, en tus pensamientos.

Segundo Paso: Una vez que hayas encontrado los esquemas específicos y recurrentes de los pensamientos negativos, no trates de detenerlos -- es una tarea demasiado grande para un solo día. Y en cualquier caso, con 40 a 50.000.- pensamientos por día, algunos tienen que ser "negativos". También es importante entender que de alguna manera esos pensamientos negativos están intentando hacer algo positivo por ti, aunque cueste de creer. Así que de momento no hagas nada por detenerlos. En principio sólo necesitas identificar los esquemas, y luego aprender a manejar tus respuestas con el tiempo.

NOTA: ¡Intenta evitar ser negativo por ser negativo! Como deprimirte por ser depresivo, esto no sirve para nada. Así que tienes algunos esquemas de pensamiento negativos y ¿qué?. Una de las habilidades más increíbles que tenemos los seres humanos y que nos separa del resto de los animales es nuestra capacidad para tener consciencia de nosotros mismos. Así que usa esta capacidad para ayudarte.

Tercer Paso: Aprende a crear un **OBSERVADOR** de tus pensamientos negativos – **HAZTE RESPONSABLE,**

“comprométete y profundiza de qué trata todo esto”. Así que habla contigo mismo. Observa y explora esa línea de pensamiento. ¿A dónde te lleva? ¿De dónde proviene? Sé intensamente curioso con estos pensamientos... Te ayudará mucho en el cuarto paso. Así que continuemos con esta aproximación al “diálogo interno” para convertir lo negativo en positivo.

Así que recapitulemos, el pensamiento negativo no es necesariamente **MALO** por sí mismo, es sólo en como reaccionas frente a él, en lo que necesitas entrenarte.

HABILIDAD CLAVE: Deja que lo negativo se **TRANSFORME** en lo positivo. Esto legitima tu estado actual y permite que comiences a romper con tus esquemas “antiguos”, tus creencias. Esta es una habilidad de auto-motivación clave llamada “**re-estructuración cognitiva**”

Un ejemplo de diálogo interno utilizando la re-estructuración cognitiva podría ser:

“Soy pobre”, “Pues no soy pobre”, “Estoy pobre porque no estoy haciendo lo adecuado para ganar más dinero”. “Entonces si quisiera podría aumentar mis ingresos”. “Solo tengo que decidir qué camino seguir para lograrlo...”. Así lo que empezamos como un pensamiento negativo o limitador lo transformamos a través de razonamientos en un pensamiento liberador y constructivo.

Cuarto Paso: Enfrentarse a lo negativo. ¿Sabías que la gente exitosa tiene tantos pensamientos negativos como cualquier otra persona? Como la "ansiosa" que fui, idaré testimonio de ello! Realmente creía que cuanto más "exitosa" era, más se evaporarían mis esquemas de pensamientos negativos... qué equivocada que estaba. Tuve que aprender a enfrentar lo negativo, y a entrenarme persistentemente para que lo negativo se DIRIGIERA a lo positivo.

Conscientemente toma la decisión de ponerlo en positivo. Así de sencillo, una vez analizado el pensamiento negativo dile:

"Bueno, basta, hasta aquí llegamos, yo sé que tengo la posibilidad y el poder de verte tanto negativamente como positivamente y como yo quiero lo mejor para mí, elijo verte en forma positiva, después de todo, soy yo quien manda en mi mente y en mis pensamientos. Soy yo quien puede conscientemente crear la realidad de acuerdo a lo que pienso y elijo pensar bien, para posibilitar y atraer hacia mi todo lo bueno que merezco."

Quinto Paso: Al final aprenderás a prestar atención a lo que piensas y a darte cuenta de tu poder de elegir lo que piensas, dejarás de sentirte una víctima de tus pensamientos y circunstancias. Los esquemas de pensamientos negativos comenzarán a llevarte hacia unos positivos. Y eso es todo lo que necesitas para comenzar a romper la espiral negativa.

Luego tus emociones comenzarán a cambiar. Tu cuerpo se "sentirá" con más energía y motivación. Lo cual te llevará a

un pensamiento más optimista. Aprenderás a ver "el vaso medio lleno" en todas las circunstancias que se te presenten, por muy negativas que te parezcan y verás que ya no tendrán el poder de afectarte negativamente porque tendrás el control de tus pensamientos.

CONSEJOS: Lleva práctica y tiempo. Practica para cavar profundamente en tus sistemas de creencias. Y puedes acelerar tu proceso y hacer logros fundamentales a través de la ayuda de un experto.

EJERCICIO 5:

Crear en tu Persona

Esta esta es la base para triunfar en la vida. Estás donde estás por las decisiones que has tomado de acuerdo a los conocimientos que tienes.

La vida consiste en la constante toma de decisiones. De hecho toda nuestras acciones cotidianas se llevan a cabo porque ya tomamos la decisión de hacerlas.

El creer en ti también es una decisión. Es una actitud que se puede desarrollar con la práctica. Es hora de encargarte de eliminar las creencia negativas y reemplazarlas con creencias que aumenten tu autoestima. El ir de víctima por la vida te hará perder preciosos momentos y te llevará a desperdiciar tu vida.

No existe ninguna justificación para infravalorarte:

Soy tont@. No valgo para nada, nunca hago nada bien. Soy fe@. Soy inútil. Soy débil. No soy capaz, He hecho algo malo, Soy culpable de...etc. Nada absolutamente nada, ni tus defectos o errores son mas grandes que tu verdadero yo y ese es un ser especial y único. Eres una persona valiosa, no malgastes tu vida inútilmente.

Tal vez te ayude saber que estudios recientes afirman que las personas pueden recuperarse o aprender casi todo lo que se propongan con la suficiente motivación, dedicación, medios y ayuda profesional adecuados, en cualquier área de la vida.

Está más que demostrado que los únicos límites nos los imponemos nosotros mismos.

La única persona que te impide creer en ti, eres tu mism@. Debes tener claro que la única persona responsable de hacerte feliz eres tu mism@. Por consiguiente el primer paso que debes llevar a cabo es amar y aceptar tu persona tal cual está. Y lo segundo que debes hacer es erradicar de tu vida para siempre es la crítica hacia ti y hacia los demás.

Escribe todo lo que no te guste de ti y luego en vez de criticarte, busca el modo de corregirlo. Y en cuanto digas:

"si ya lo he intentado otras veces y he fallado", pues éso es una crítica, así que esta vez vas a tener paciencia y a darte el apoyo que necesitas.

Imagina lo bueno que sería tu vida si tuvieras alguien contigo que siempre te estuviera apoyando, dándote palabras de aliento cuando tus fuerzas fallaran, consolándote cuando te equivocaras y animándote ha hacerlo otra vez.

Eso es exactamente lo que debes hacer contigo puesto que al fin y al cabo la persona más importante de tu vida eres TÚ y tienes que aprender a ser tu mejor amig@.

EJERCICIO 6:

La visualización creativa

Esta es una poderosa técnica de cambio y de mejora.

Su origen está en Rusia y fue popularizada por los norteamericanos.

Está siendo practicada desde los años 60 y es muy usada por los deportistas de élite.

La visualización creativa es una poderosa técnica usada profusamente por las personas exitosas.

Los mejores momentos para realizarla es apenas te despiertas y antes de dormirte ya que estás en un óptimo estado de relajación.

Practica esta técnica siguiendo los siguientes pasos:

1. Imagina que estás cómodamente sentado en las butacas de un cine con las luces tenues y comienzan a proyectar la película de ti mismo como protagonista, realizando con todo lujo de detalles lo que deseas. Debes ver atentamente todo, imagina tu ropa, tus movimientos, tu forma de hablar, el lugar, la gente que te rodea, todo, lo mejor que puedas. Haz que todos tus sentidos participen de la experiencia y luego desde tu sitio, experimenta en tu cuerpo el sentimiento de gozo, y alegría que te produce lograrlo, conseguir tu deseo, tu meta, tu sueño. Llénate de él, imprégnete de hasta su último detalle.

2. Ahora levántate de tu asiento y dirígete hacia el escenario, abre una puerta imaginaria e introdúctete en la escena. Ahora experimenta todo desde tu interior participando del acontecimiento como protagonista. Interioriza lo que estás visualizando, vívelo.

3. Finalmente, sal de la escena y dirígete hacia tu asiento. Desde allí verás como la pantalla disminuye hasta el tamaño de una galleta, tómalala y comienza a comértela lentamente imaginado que esa película que acabas de crear con tu deseo cumplido, se multiplica en diminutos trozos que se dirigen a alimentar a cada una de las células de tu cuerpo.

Imagina cada célula con la imagen perfecta de lo que quieres, como cuando en una tienda de electrodomésticos hay 50 televisores en una pared y todos están sintonizando el mismo programa. Una vez terminado el proceso puedes seguir haciendo lo que tenías pensado hacer luego. Te llevará unos

cinco minutos realizarlo. Si te acostumbras a hacerlo diariamente verás cambios en poco tiempo.

EJERCICIO 7:

Crea Fotos con tus Metas

Otro tipo de visualización efectiva es tomar una foto con lo que se quiere. Por ejemplo: Si deseas un coche determinado sería bastante bueno que te sacaras una foto en él, o si lo que deseas es ir a Roma, búscate una foto o póster de allí e insértale una foto tuya como si ya lo hubieras hecho y la tuvieras contigo para que la puedas ver cuando quieras, especialmente cuando te estén fallando las fuerzas.

Crea fotos y afirmaciones específicas para cada una de tus Metas.

Te recomiendo que te tomes la molestia de hacer una representación visual con su respectiva afirmación para cada deseo que tengas, ya que son poderosos motivadores y te serán muy útiles cuando las cosas no salgan tal como quieres.

Usa frecuentemente las afirmaciones para ayudarte a visualizar tus deseos.

Una buena afirmación es una declaración que evoca una imagen y trae el sentimiento o la sensación de haber conseguido el objetivo.

“Estoy pasando unas hermosas vacaciones con mi familia en un paraíso tropical y trabajo cuatro días a la semana en mi propio negocio”.

La repetición continuada te pondrá en un estado de ánimo receptivo y te impulsará a ver las oportunidades y a actuar cuando sea necesario.

Como definir objetivos desde la visualización Creativa.

Los objetivos que te plantees tiene que ser SMART y tienes que poder visualizarte consiguiendolo.

- Específicos (Specific): Claros sobre qué, dónde, cuándo y cómo va a cambiar la situación;
- Medibles (Measurable): que sea posible cuantificar el cambio, el objeto, la cualidad que desees, los fines y beneficios;
- Alcanzables (Achievable): que sea posible lograr los objetivos (conociendo los recursos y las capacidades de las que dispones o puedas disponer);
- Realistas (Realistic): que sea posible lograrlos obtener el nivel de cambio reflejado en el objetivo;
- Tiempo (Time bound): establece claramente el periodo de tiempo en el que quieres lograrlo.

EJERCICIO 8:

Fijar metas con precisión

Este ejercicio te permitirá tener bien definidos tus objetivos.

El lenguaje influye en los pensamientos y por ende las conductas y acciones, por lo tanto te resultará beneficioso averiguar si el método que utilizas para establecer definir tus metas son efectivos o no.

Cuando surgen los problemas las preguntas características que suelen hacerse son:

- ¿Qué ha fallado?
- ¿Porqué tengo este problema?
- ¿De qué forma me limita y qué puedo hacer?
- ¿Cómo me impide hacer lo que deseo?
- ¿Quién es el culpable?
- ¿Hace cuánto tiempo que existe?

Todas estas preguntas no llevan a creer que la solución depende de otros.

Ahora te propongo las siguientes preguntas para definir eficazmente una meta:

- ¿Qué es lo que quiero en realidad? Defínelo de forma positiva, hablando de lo que buscas o deseas y no lo que quieres evitar.

- ¿Qué es lo que sentiré una vez logrado el objetivo? Describe todos los detalles sensoriales que puedas imaginar, haz que participen todos tus sentidos, vista, oído, tacto, gusto y olfato.

- ¿Puedo iniciarlo solo y bajo mi propia responsabilidad? Tus metas tienen que ser iniciadas, llevadas a cabo y mantenidas por tí, tienen que ser cosas en las que puedas influir directamente.

- ¿Tiene el tamaño adecuado? Si es una meta grande deberás dividirla en metas menores y más alcanzables y si es un objetivo pequeño que no te motiva lo suficiente, verifica si no es parte de un objetivo mayor.

- ¿Cómo sabré si he logrado la meta? ¿Cómo sabrás que lo conseguiste? Imagina la evidencia sensorial, la prueba irrefutable de tu logro.

- ¿Dónde, cuándo y con quién lo deseo, en qué situación? Imagina el objetivo en la escena más realista que puedas.

- Mi meta cómo influirá en mis actividades y mis relaciones con los demás? ¿Qué ganaré o perderé, qué ganarán o perderán los demás? Cuáles serán las consecuencias en tu vida y tus relaciones si lo consigues? Si te surgen sentimientos

de duda, tales como "si, pero..." valora qué consideraciones representan y ajusta tu meta de acuerdo a ellos.

- ¿Que es lo que te impide alcanzar tu meta? Identifica tus creencias limitadoras y descríbelas usando todos tus sentidos.
- ¿Cuáles son mis recursos que puedo utilizar para lograrlo?
- ¿Qué otros recursos necesito para conseguir mi meta?
- ¿Cómo puedo empezar a alcanzar mi meta y cómo puedo mantenerla?

Después de haber contestado a todas estas preguntas debes decidirte a actuar, recuerda que todo viaje se inicia con un primer paso.

Técnica Estrella

Esta esta es una poderosa técnica de visualización.

Use este procedimiento sólo una vez al día, preferiblemente lo primero que haga en la mañana o lo último en la noche. Haga cuidadosamente un pentágono y en cada punta escriba una meta deseada.

Tenga el diagrama a mano y siéntese con la columna recta, las piernas paralelas la una con la otra.



Relájese físicamente, y al mismo tiempo aclare su mente de pensamientos o imágenes intrusas. Comience la respiración rítmica. Mientras está sentado y respira de esta forma, reflexione y visualice tan claramente como pueda el objetivo para el cual está llevando a cabo este procedimiento, y la(s) principal(es) razón(es) de por qué lo quiere. Tenga muy claro esto, y no deje que su mente divague hacia otras necesidades o deseos. Todo llega a su tiempo.

Cuando esté listo, tome el diagrama y mire pensativamente al corazón en el vértice superior de la estrella. Éste representa a su corazón, su deseo. No diga nada en este momento, pero gire un poco el diagrama de manera que el vértice con la balanza esté en la parte superior del diagrama. Mirando esto, diga lenta y deliberadamente:

Bienvenidas sean las leyes del universo.

Diga esto sinceramente, llevándolo a través de todos los niveles de su Mente. "Las leyes" no son siempre populares; pero gracias a ellas su visualización creativa funcionará. Estas leyes son la fuente de su felicidad y por tal razón les mostramos gratitud.

Ahora gire lentamente el diagrama, de manera que el vértice de la estrella que muestra el cuerno de la abundancia esté en la parte superior del diagrama. Mirándolo, diga lenta y pausadamente:

Bienvenida sea su abundancia ilimitada.

Esto no necesita ninguna aclaración. Cuando mira los incontables seres vivientes en el mundo a su alrededor, todo es parte del universo en el cual usted vive, y ¿puede dudar que hay espacio en él para su vida, para sus ambiciones? Así que verdaderamente, debe bendecir su abundancia ilimitada.

Mire la estrella otra vez, de manera que el vértice con el ave que vuela esté en la parte superior. El ave está volando hacia usted.

Nunca debe poner un tiempo límite para la satisfacción de un proyecto de visualización creativa (de igual forma que nunca debe especificar una fuente material de suministro), pero sí debe establecer un tiempo razonable para iniciar el proceso.



Este es el momento en que no está aceptando lo que es, pero afirmando lo que va a ser:

Bienvenida sea la prontitud con la cual todo será forjado.

Ahora, usted no quiere que nadie sea perjudicado por la satisfacción de su deseo. Aún cuando si alguien le ha hecho mal, tenga cuidado. No desee mal a esa persona. Esto no es cuestión de moralidad. Moralmente, podría justificar sus acciones si le han causado alguna clase de sufrimiento, o a otros. Pero, para decirlo de una forma figurada, usted no quiere invocar la oscilación natural del "péndulo". Por lo tanto, lo que necesita hacer es atraer a una fuerza superior para que detenga el balanceo del péndulo en el punto donde quiere que se detenga. Las fuerzas superiores son fuerzas inteligentes.

Ahora gire la estrella de manera que el rayo del Sol brillante esté en la parte superior y diga:

Bienvenido sea todo lo bueno que venga a mi.

Desee que su ganancia no sea la pérdida de nadie. Ahora gire la estrella una vez más, de manera que el vértice del corazón esté nuevamente en la parte superior y complete su círculo diciendo:

Bendito sea mi deseo para que ahora sea cumplido.

Dígalo vigorosamente y con profunda confianza. Ahora es verdad en el mundo y se manifestará en forma natural, libre, rápida, favorable y satisfactoria en el mundo material.

Todo lo que tiene que hacer es continuar apaciblemente con el método estrella, a la misma hora todos los días, si es posible, y sin discutirlo con nadie. Para saber si lo esta haciendo bien, revise que sensaciones le provoca, si son buenas y agradables siga adelante, si son indiferentes o escépticas pruebe con otro ejercicio.

Prácticas Cotidianas

Estos ejercicios te permitirán mejorar tu vida. la vida puede ser más sencilla si incorporamos costumbres constructivas. A veces las prácticas más sencillas y obvias pueden marcar una gran diferencia.

Pon en práctica estos sencillos consejos :

Piensa en positivo.

Intenta realizar tus tareas cada día un poco mejor.

Haz un bien a alguien todos los días.

Aléjate de personas y lugares que no te permitan ser mejor persona.

Defiende a los que no estén presentes.

Antes de juzgar, escucha a la otra parte y si puedes evita juzgar del todo.

Recuerda que a lo hecho, pecho.

Vive el presente. Sé consciente de lo que te rodea cada momento.

Planea hoy el trabajo de mañana.

Antes de acostarte, revisa muy brevemente los sucesos del día.

Habla con voz moderada y evita las soeces y la crítica.

Practica hasta tener una letra muy legible.

Mantén el buen humor aún en los momentos más difíciles.

Aprende a hacer algo tan bien como lo puede hacer cualquiera.

Trata a tu familia con sus mejores con amor y respeto.

Mantén todas tus cosas al día y arreglados y ordenados.

Despréndete de lo que no usas.

Lee un libro de superación o motivación siempre.

Aprende algo nuevo cada día.

Ayuda a los demás.

El Guión de tu Vida

Este ejercicio te permitirá centrarte en lo que quieres de tu vida. Este simple ejercicio es muy poderoso para estimular y definir lo que realmente quieres y cómo lo quieres y estimula tu imaginación, lo cual es muy beneficioso para tí.

Mediante la escritura mantienes una concentración en el objetivo deseado lo cual favorece su manifestación. Se trata sencillamente de imaginar que eres un guionista que está escribiendo la historia de tu vida tal cual tu desees que sea.

Sé lo más detallado posible y escribe todo lo que desees, ya que en en el guión de tu vida tú eres quien decide que puedes y que no puedes tener o hacer. Cuanto más tiempo te concentres en un tema y más detalles le proporciones, más rápidamente se desplazará la Energía.

Ya sabes que donde concentras tu atención allí va la energía para manifestarla. Este es un ejercicio que debes hacer con alegría y entusiasmo, realízalo a diario, como si fuera un juego en el que todo es posible y tú tienes la oportunidad de hacer todo lo que quieres en tu vida.

Con la práctica, sentirás la intensidad de lo que desees. Dicho de otro modo, al jugar a que todo lo que escribas se hará realidad, conseguirás dos cosas imprescindibles para alcanzar tus deseos: Te concentrarás en tu deseo y no ofrecerás resistencia. Este juego te ayudará a concretar tus deseos, y junto con una mayor claridad sobre lo que desees, sentirás la fuerza de tu concentración.

Te ayudará a abandonar la costumbre de hablar sobre las cosas tal como son, y te ayudará a empezar a hablar sobre cómo te gustaría que fueran lo cual te permite emitir tus vibraciones deliberadamente.

Elimina Resistencias

Este ejercicio te permitirá quitar las resistencias que te impiden lograr lo que desees. Lo que te está impidiendo lograr lo que

quieres son los bloqueos o resistencias que tienes, por eso, es importante estar atento a lo que se piensa se dice. A veces son fáciles de identificar, por ejemplo cuando piensas en lo que quieres pero sientes que te será imposible lograrlo o que es muy difícil otras veces son bloqueos más sutiles.

Hemos dejado claro que, para que un deseo se manifieste, además de concentrar tu atención en él, debes sentirte bien al pensarlo, pero a menudo al percatarte de su ausencia te sientes mal.

Existe un modo sencillo de eliminar los bloqueos. Y es formulando frases sobre el tema que te ocupe de este modo:

"ME GUSTARIA QUE"

"SERIA MARAVILLOSO QUE ..."

"SERIA MAGNIFICO QUE ..."

Cuando dices: «Deseo que ocurra tal cosa, que no ha ocurrido todavía», no sólo activas la vibración de tu deseo, sino que activas la ausencia de tu deseo, de modo que no se produce ningún cambio en tu experiencia. Con frecuencia, aunque no pronuncies la segunda parte de la frase y digas sólo «deseo que ocurra eso», se produce una vibración no verbal en ti que te mantiene en un estado de no permitir que se cumpla tu deseo.

El modo apropiado de decirlo es: «Sería magnífico que...» asumes una expectativa distinta que tiene una naturaleza mucho menos resistente. Tu afirmación produce en ti una respuesta natural más positiva y expectante. Así, este sencillo pero poderoso ejercicio consigue elevar tu vibración y mejorar tu punto de atracción porque te orienta de forma natural hacia las cosas que deseas. Te ayuda a permitir que fluyan hacia ti las cosas que has pedido, en todos los ámbitos.

Sería magnífico pasar un buen rato con mis hijos.

Sería magnífico que el tráfico fuera fluido y tuviéramos un buen viaje.

Sería magnífico que mi jornada laboral fuera amena y provechosa.

Sería estupendo conocer una pareja espectacular que me amara tanto como yo a él (o a ella).

Sería magnífico mantenerme con mi peso ideal.

Lo importante de este ejercicio es evitar ponerle "peros". Por ejemplo si deseas bajar de peso:

Sería maravilloso tener una figura fina.

Sería maravilloso comer de moderadamente.

Sería maravilloso hacer más ejercicio que disfrutara.

Sería maravilloso que mi cuerpo quemara grasas. Etc.



A estas frases no debes añadirle coletillas tales como:

Sería maravilloso tener una figura fina, pero no tengo disciplina.

Sería maravilloso comer de moderadamente, pero me encanta comer. Etc.

Siempre que pienses en el tema en cuestión enúncialo como te dije más arriba y evita las coletillas negativas. Aprende a pensar apropiadamente y con la práctica verás los resultados que tanto deseas.

Apreciando mi entorno

Este ejercicio te permitirá pensar cosas agradables sobre o que te rodea.

Puedes practicar este juego en cualquier momento y lugar, porque se trata sólo en dirigir pensamientos positivos a través de tu mente. Si escribes tus pensamientos, te resultará más fácil, pero no es imprescindible.

Comienza por buscar en tu entorno inmediato y observar relajadamente algo que te complazca. Trata de centrar su

atención en ese objeto atrayente mientras piensas en lo estupendo, bello y práctico que es.

Si te concentras en ese objeto durante un buen rato, tus pensamientos positivos sobre él aumentarán. Mantente alerta de tu pensamiento agradable y observa cómo te sientes. Luego, cuando notes que tu pensamiento agradable es claramente más intenso que cuando comenzaste, echa un vistazo a tu entorno inmediato y elige otro objeto atrayente para centrar en él tu atención positiva.

Elige objetos en los que fijar tu atención que provoquen tu apreciación con facilidad, pues este ejercicio se trata de practicar las vibraciones elevadas. Cuanto más tiempo te concentres en objetos que hagan que te sientas bien, más fácil te será mantener estas frecuencias vibratorias que te producen una sensación placentera permitiendo que la más Ley de Atracción te traiga otros pensamientos, experiencias, personas y objetos que se correspondan con tu elevada vibración.

A medida que se desarrolla tu jornada, dedícate a buscar objetos que puedas apreciar, adquieres una vibración menos resistente y haces que tu conexión con tu Fuente de Energía sea más fuerte.

Cuanto más practiques la apreciación, menos resistencia opondrás a tus frecuencias vibratorias y tu vida mejorará. Asimismo, al practicar te acostumbrarás a elevar tus vibraciones, de modo que cuando entres de nuevo en un pensamiento que propicie una resistencia a tu vibración, te

percatarás de ello enseguida, antes de que la vibración se haga demasiado poderosa.

Ejemplos:

Mientras pasear por un centro comercial:

- Me gusta el ambiente que hay aquí.
- Las tiendas son muy lindas.
- Tiene buenos restaurantes.
- La gente que viene tiene buen talante.
- Sus baños son limpios....

Mientras conduces tu automóvil:

- El tráfico está liviano.
- Me gusta conducir.
- La carretera está bien pavimentada.
- Mi coche siempre funciona bien.
- Mi coche me lleva destino rápido y seguro.
- Me gusta la música que está sonando ahora en mi radio FM.
- Hace buen tiempo...

Puede ser que durante el día te pasen cosas o te encuentres con personas con actitudes desagradables y te quieras sentir mal, pero no debes hacerlo. Cuando te des cuenta de que

nada es más importante que de que te sientas bien y decidas que hoy vas a buscar conscientemente cosas que apreciar, el sentimiento de apreciación se convertirá en tu objeto de atención. Crearás una conexión entre tú y el objeto de apreciación sobre el que la Ley de Atracción empezará a trabajar de inmediato, haciendo que fluyan nada ti más cosas que te inspiren apreciación.

Cuanto más encuentres algo que apreciar, mejor te sentirás y más desearás seguir practicando lo cual te mantendrá en un óptimo estado para permitir que tus deseos se manifiesten. Cada vez que aprecias algo, cada vez que elogias algo, cada vez que algo te produce una sensación placentera, le dices al Universo: «Quiero más, de eso por favor» y si permaneces buena parte del tiempo en un estado de apreciación fluirán hacia ti abundantes cosas beneficiosas.

El porqué de mis deseos

Este ejercicio te permitirá definir los sectores más importantes de tu vida.

Al practicar este ejercicio aprenderás a expresar deseos más específicos, activarás de forma más poderosa la Energía que rodea a esos temas. Y cuando pienses en los motivos por los que desees esas cosas, percibirás que se reduce tu resistencia al tema a la vez que le das más claridad y potencia a tus pensamientos. Al expresar por qué desees algo defines la esencia de lo que desees.

Se trata de que pienses claramente lo que deseas, hasta el punto de que provoque en ti emociones positivas. Debes desarrollar un estado de ánimo alegre y satisfecho.

Cuando piensas en por qué deseas algo, por regla general disminuye tu resistencia, pero cuando piensas en cuándo, cómo o quién contribuirá a que llegue hasta ti, tiendes a provocar resistencia, sobre todo si desconoces las respuestas a estas preguntas.

Empieza tomando cuatro hojas de papel y escribiendo en la parte superior de cada hoja uno de estos temas:

Mi cuerpo - Mi pareja - Mi empleo - Mi hogar

A continuación ocúpate del primer tema (Mi cuerpo) y escribe en la primera hoja: «Esto es lo que quiero con respecto a mi cuerpo». Si no se te ocurre nada, pasa a la siguiente categoría. Redacta una breve lista de las cosas que se te ocurran espontáneamente y que desees obtener, en estos momentos.

Por ejemplo con respecto a tu cuerpo. :

- Deseo sentirme fuerte y sana.
- Deseo mantener mi peso ideal.
- Deseo fortalecer mis piernas.
- Deseo comprarme ropa bonita.

Ahora concéntrate en cada deseo que has escrito con respecto a tu cuerpo y anota los motivos por los que deseas cada una de esas cosas. Por ejemplo:

Deseo sentirme fuerte y sana:

- Porque es fantástico disfrutar de una salud plena
- Porque me encanta sentirme bien.
- Porque me interesa cumplir con bienestar mis obligaciones diarias

Deseo recuperar mi peso ideal:

- ... Porque me siento a gusto con ese peso.
- ... Porque luzco mejor mi ropa.
- ... Porque me siento más sexy.

Deseo fortalecer mis piernas:

- ... Porque quiero estar en forma.
- ... Porque me hace sentir bien.
- ... Porque me gusta sentirme fuerte y dinámica.

Deseo comprarme nueva ropa bonita:

- ... Porque me gusta estrenar ropa nueva.
- ... Porque me encanta lucir bien.
- ... Porque refleja mi estado de ánimo.
- ... Porque cuando renuevo mi vestuario siento que mi vida se renueva.

Eres como un imán que atrae, pensamientos, personas, hechos, y todo lo que estás experimentando. Cuando empieces a ver las cosas como te gustaría que fueran, las atraerás



como te gustaría que fueran. Tu tarea consiste en decidir qué deseas y concentrarte en ello, pues sólo si te concentras en lo que deseas lograrás atraerlo. Ése es el proceso de crear tu vida.