



Esther y Jerry Hicks  
El increíble poder de las emociones  
Atrévete a dejarte guiar por los sentimientos  
URANO  
Argentina - Chile - Colombia - España Estados Unidos - México - Uruguay –  
Venezuela

Hemos tenido el honor de conocer  
a algunas de las personas más influyentes de nuestro tiempo,  
y no conocemos a nadie que haya sido más importante  
para la difusión del pensamiento positivo  
que Louise Hay (Lulu).  
Guiada por su visión. Hay House, Inc.  
se ha convertido en uno de los mayores distribuidores  
de obras espirituales y de crecimiento personal.  
Por esa razón, dedicamos este libro, con todo nuestro cariño y aprecio, a Louise Hay,  
y a todas las personas a las que ella ha atraído a su forma de pensamiento.

## Prefacio

Por Jerry Hicks

«¡Éste es un gran libro! ¡Es un gran libro para todo aquel que quiera mejorar su vida!» Esto es lo que ha exclamado Esther hace un momento cuando estaba dando los últimos retoques a El poder de las emociones. Esther y yo hemos estado escribiendo y publicando libros en equipo durante veinte años, y ésta es la primera vez que me ha dicho: «¡Es un gran libro!», en vez de preguntarme: «¡Qué te parece este libro?»

Opino que es el libro más innovador y con más fuerza de los que hemos publicado hasta ahora. Quizás a algunos lectores les parezca demasiado complicado o excesivamente de Primera Línea. Pero, por otra parte, también habrá quien piense que la información que contiene es demasiado simple, o incluso inapropiada.

Mi intención al escribir este prefacio es guiar al lector para que supere cualquier pensamiento de «Es demasiado complicado» o «Es demasiado simple», y que adopte la actitud de «Esto es práctico, es información de Primera Línea que puedo utilizar inmediatamente para crear más de lo que deseo, para ser más útil a los demás».

¿Y si alguien te dijera que tu propósito en esta vida es permitirte más felicidad? ¿Y si alguien te dijera que la verdadera medida de tu éxito en la vida es tu felicidad?

¿Y si te dijeran que la esencia de tu vida es la libertad, y que no sólo naciste libre, sino que, puesto que puedes elegir tus propios pensamientos, siempre eres libre?

¿Y si te explicaran que cada vez que tienes un pensamiento que te ayuda a sentirte mejor estás haciendo realidad tu propósito en ese momento? Estás aquí haciendo tus aportaciones para mejorar y favorecer la evolución y el Bienestar de Todo-lo-Que-Es.

¿Y si te dijeran que tus aparentemente sólidas creencias no son más que un conglomerado de pensamientos individuales que tuviste una vez y que has pensado repetitivamente? ¿Y si te dijeran que cuando naciste (e incluso antes) tus pensamientos, y, por consiguiente, la formación de tus creencias, estuvieron muy influidos por los que vinieron antes que tú?

¿Y si te dijeran que las experiencias de tu vida son en realidad el resultado de tus principales pensamientos, y que la esencia de los pensamientos en los que centras tu atención durante mucho tiempo acaba haciéndose realidad? En otras palabras: «Me ha sucedido lo que más temía», «Conforme a vuestra fe os sea hecho», «Piensa y hazte rico», «Dios los cría y ellos se juntan», «Lo que siembres será lo que coseches».

Ahora piensa esto: si más o menos ya conocías estos conceptos, ¿no te gustaría probar personalmente su validez? ¿No habría puntos que te gustaría aclarar? ¿No te sentirías incitado a realizar alguna acción práctica?

Algunas personas sentirán que internamente ya conocían las enseñanzas que encierra este libro. Si éste es tu caso, puede que estés dispuesto a empezar a usarlo enseguida para refrescar tu mente no sólo respecto a quien-eres-realmente, sino también respecto al valor y al propósito de tu experiencia de la vida en este momento del tiempo y en este lugar.

Lo que llamas conciencia es la creencia (propiciada por los que vinieron antes que tú) que te han imbuido de lo que está bien o lo que está mal que seas, hagas o tengas. Debido a que este sistema de creencias te ha sido impuesto desde fuera, también puede ser modificado por quienquiera que influya en tus pensamientos en el presente.

En otras palabras, nuestras conciencias flexibles y diversas han sido moldeadas por temores, alabanzas, reprobaciones y recompensas prometidas o amenazas de castigo (ya sea ahora o posteriormente) por las generaciones que nos han precedido. Por eso, para intentar calmar las conciencias de quienes con sus temores pretenden controlar a los demás, cada nueva generación recibe la instrucción de que «te guíe tu conciencia» (incluso mediante el famoso personaje de animación Pepito Grillo).

Puesto que millones de culturas y sociedades anteriores a la nuestra, religiones, gobernantes, líderes y maestros (y también los padres) han intentado transmitirnos su sistema de creencias a cada nueva generación, nos encontramos en un mundo donde existe una amplia gama de opiniones conflictivas —así como guerras violentas— respecto a qué conciencia nos ha de guiar. Es decir, qué pensamientos, creencias o conciencia te han de guiar para saber lo que está bien y lo que está mal.

Quizá sería conveniente que te preguntaras: « ¿Qué pensamientos, creencias o conciencia arraigada deben guiarme para saber lo que es bueno para mí?» El subtítulo de este libro (Atrévete a dejarte guiar por los sentimientos) es una respuesta a esta pregunta específica. Si mi propósito es descubrir formas de mejorar mi estado de ánimo, y si mis pensamientos equivalen a mis creencias, a mis sentimientos y por consiguiente a mi experiencia, y si mediante la Ley de la Atracción (atraer la esencia de lo que se desea) puedo cambiar mi experiencia con mis pensamientos, ¿cómo puedo estar seguro de qué pensamientos/creencias acabarán atrayendo lo que realmente deseo?

Este libro es único en muchos aspectos, pero principalmente lo es porque ha sido escrito para responder a esa pregunta. Y la respuesta simplificada es: Me dejaré guiar por mis sentimientos.

Lo hemos escrito para responder a vuestra necesidad de saber más. No para salvar o arreglar un mundo que ni quiere ni necesita que lo salven o lo arreglen (pues no está destrozado). Estas enseñanzas de Abraham simplemente hablan de tu propósito de seguir con la creación gozosa, de realizar la vida que has intentado crear, a la vez que permites que los demás hagan lo mismo.

Por muy maravillosa que sea tu vida, seguro que quieres más. Por muy bien que te sientas, quieres estar mejor. Éste es el mantra del Universo en expansión-permanente: ¡Más! ¡Más! ¡Más! Más expansión. Más expresión. Más exposición. Más deseo. ¡Más vida!

Nuestro planeta Tierra está poblado por miles de millones de personas, todas con el deseo de vivir y sentirse mejor que ahora. Todos los seres humanos, en todo momento, tenemos la opción de permitirnos recibir nuestro Bienestar innato, o de resistirnos a él. Asimismo, los miles de millones de personas que también lo desean tienen esa opción. Y como no hay nada que deseemos que nuestro Universo ilimitado y generoso no pueda darnos, no podemos recibir lo que no permitimos.

Este libro es otro volumen exhaustivo de las enseñanzas de Abraham por derecho propio. Sin embargo, incluye las respuestas a miles de preguntas acumuladas desde que empezamos a comunicarnos con Abraham en 1985.

Pues bien, ¿quién es Abraham? Yo los describiría como un fenómeno No-Físico inefable. Para mí son un «grupo» de maestros de sabiduría extraordinaria e incondicionalmente amorosos que transmiten las utilidades prácticas de las Leyes naturales del Universo. .. Para mí son la forma más pura de amor que he conocido jamás.

Abraham, de alguna forma, proyecta bloques de pensamientos (no palabras) que Esther, mi esposa, recibe (de un modo similar a una radio) como respuesta a nuestras preguntas. (Nunca nos han impuesto nada, sólo se comunican cuando les preguntamos algo.)

Al igual que un intérprete puede traducir una conversación de una lengua a otra (pensamiento por pensamiento, pero no palabra por palabra), Esther traduce instantáneamente los pensamientos no verbales proyectados por Abraham al inglés, nuestra lengua nativa. Y aunque todavía no acabo de entender cómo lo hace, durante más de veinte años he disfrutado cada minuto de esta experiencia..., no sólo porque ha sido personalmente satisfactoria, sino porque también he gozado con el hecho de ser testigo del valor que Abraham tiene para miles de personas que han planteado las preguntas que ellos han respondido. Desde que empezamos a contactar con Abraham, sus enseñanzas se han basado en la Ley de la Atracción. (Si quieres obtener más información

gratuitamente sobre la Ley de la Atracción o las Enseñanzas de Abraham, visita nuestra web interactiva en [www.abraham-hicks.com](http://www.abraham-hicks.com).)

En 1985, cuando empezó este fenómeno, le pregunté a Abraham si había algunas Leyes del Universo que nos sirvieran para regir nuestras vidas de un modo natural (opuestas a las leyes antinaturales que han inventado los seres humanos para controlarse o limitarse mutuamente). La primera Ley que nos dio Abraham fue la Ley de la Atracción (todo objeto atrae la esencia de lo que se le asemeja). No recuerdo haber oído ese término antes de conocer a Abraham (aunque ahora que estoy escribiendo esto, creo que hay pocas personas anglo parlantes que no hayan oído hablar de él recientemente). Pero la claridad con la que Abraham nos habló de esta Ley en aquel entonces, para mí era totalmente nueva y excitante. Por esa razón, en 1985 empecé a crear una serie de veinte casetes que se llamaban Temas Especiales, en las que yo les hacía preguntas sobre cómo mejorar distintos aspectos de nuestra vida.

Nuestra primera grabación se llamaba La Ley de la Atracción, y ya hace veinte años que se grabó, al principio en un formato introductorio gratuito, y luego también se podía descargar gratuitamente de nuestra página web. (Hace poco transcribimos 5 de las primeras 20 grabaciones y las convertimos en el primero [Hay House, 2006] de los cuatro libros de la colección sobre la Ley de la Atracción: La Ley de la Atracción: El secreto que hará realidad todos tus deseos [Urano, Barcelona, 2007]; Relationships, and the Law of the Attraction [Las relaciones y la Ley de la Atracción],<sup>1</sup> Money, and the Law of the Attraction [El dinero y la Ley de la Atracción], y Spirituality, and the Law of the Attraction [La espiritualidad y la Ley de la Atracción].)

En los veinte años siguientes ha habido muchos autores, guionistas y directores de cine (que con frecuencia estaban suscritos a nuestro Weekly Subscription Program) que, al ver la fuerza, la exclusividad y el valor de la visión de la vida que ofrece Abraham y las Leyes naturales del Universo —especialmente el término la Ley de la Atracción—, empezaron a utilizar este material en sus múltiples proyectos. Cambiaron ligeramente algunas palabras y publicaron esta información con sus nombres (en algunas ocasiones citando la fuente de esta información); actualmente, el término la Ley de la Atracción está en boca de millones de personas de todo el mundo. Y, sin embargo, puesto que en todos los casos cambiaron las palabras de Abraham (probablemente para evitar infringir la ley de propiedad intelectual), aunque millones de personas conozcan alguna versión de la Ley de la Atracción, la mayoría todavía no tienen una información lo suficientemente clara de esas obras abreviadas para comprender de verdad este innovador concepto y poder utilizarlo de forma deliberada. No obstante, también hay muchos autores que reconocen que se han inspirado en las Enseñanzas de Abraham, y Esther y yo valoramos mucho a esas personas creativas que remiten a los demás a la fuente donde ellas aprendieron la profundidad y el poder de estos principios, tal como Abraham nos los ha presentado a través de Esther.

Puede que esto os interese: en 1965, descubrí el clásico de Napoleón Hill Think and Grow Rich (Piense y hágase rico); lo utilicé deliberadamente, ¡y me fue de maravilla! Sus principios me funcionaron tan bien que, utilizando dicha obra como libro de texto, empecé a enseñar a otros lo que había aprendido, conjuntando esta enseñanza con mi propio trabajo.

La frase que describía mi misión en aquellos tiempos era la misma que hoy: Mi intención es que las vidas de todas las personas con las que me relaciono o bien mejoren a raíz de nuestra interacción, o bien se queden como están, pero que nadie retroceda a consecuencia de su relación conmigo.

Al cabo de unos pocos años de enseñar los principios del éxito de Hill, me di cuenta de que un buen número de personas que estudiaban conmigo habían logrado la magnitud del éxito que yo les había prometido a todos. Y aunque había muchas que sí

experimentaban una notable mejoría, también había las que parecía que, por más cursos que hicieran, no llegaban a ninguna parte.

En las primeras nueve páginas del libro de HUÍ, éste insta a sus lectores a que busquen el secreto. (Menciona 24 veces el «secreto oculto».) Probablemente leí ese libro un millar de veces entre 1965 y 1982, pero nunca estuve seguro de saber lo que realmente era ese «secreto». Sentía que faltaba algo. Tenía la sensación de que había otro factor en la ecuación éxito-finanzas... y empecé a buscar el vínculo que faltaba.

En mi búsqueda continuada, aunque leí muchos libros con diversos planteamientos, Piense y hágase rico era lo más cercano a lo que yo había estado pidiendo y había podido encontrar, pero Hill sabía mucho más de lo que había incluido en su libro (porque no habría sido aceptado en el mercado editorial de su tiempo). Y gran parte del secreto que él había transmitido fue censurado.

Hace unos tres años descubrí una versión no abreviada de Piense y hágase rico. Lo había publicado la Wilshire Book Company de Melvin Powers, y a medida que lo iba comparando, palabra por palabra, con la versión que yo había utilizado durante más de cuarenta años, pude darme cuenta de que el «secreto» había sido cuidadosamente eliminado.

Entonces entendí por qué no había podido desvelar el secreto de Hill. ¡No estaba en el libro! No me voy a extender mucho en este tema, salvo para decir que entre las muchas omisiones importantes, la palabra «vibración» había sido tachada 37 veces. (Recordad este dato; haré referencia a él más adelante.) El resultado fue que Napoleón Hill no trató de publicar muchos de los «secretos del éxito» que había descubierto, y gran parte de la «verdad» que intentó transmitir en su primer libro fue censurada.

Y ahora avancemos setenta años, cuando Esther y yo nos hemos vuelto sorprendentemente famosos por nuestra experiencia de publicar una «verdad».

Una productora de televisión nos pidió permiso para hacer un reportaje sobre nuestro trabajo. Un equipo de producción subió a bordo de uno de nuestros cruceros de la Aventura del Bienestar y rodó allí la mayor parte de su reportaje. Sin embargo, debido a una serie de acontecimientos fortuitos, el reportaje acabó adoptando un formato de DVD antes de ser emitido por la cadena de televisión australiana, y el resultado fue que ese proyecto se convirtió en un tremendo éxito. Y aunque lo titularon El Secreto y su intención era revelar al mundo el «secreto del éxito» que anteriormente había sido ocultado, poco sabían los entusiastas videntes de que el verdadero «secreto» que habían estado buscando había vuelto a ser suprimido. ., En otras palabras, antes de que se autorizara su proyección, nos informaron de que Los Poderes Existentes habían exigido, entre otras cosas, que se suprimiera la palabra clave que utiliza Abraham: «vibración».

¡Esther y yo nos quedamos atónitos! En la actualidad, ¡setenta años después, se volvía a proteger al público de la palabra «vibración»! De modo que resultó que el verdadero secreto que se escondía tras El Secreto seguía siendo secreto.

Cuando formas parte de un acontecimiento semejante te preguntas cuánta «verdad» consigue superar la censura. No obstante, he llegado a la conclusión de que la razón por la que estos innovadores conceptos filosóficos son eliminados de los medios de comunicación no es para intentar ocultar la «verdad» a! gran público, sino para hacer el producto más vendible. Por otra parte, personas bienintencionadas, que desean hacer que las ideas innovadoras sean más aceptables, suelen diluirlas o expresarlas de otro modo para debilitar o amortiguar el impacto de su pureza. Abraham nos ha dicho que en la Primera Línea del pensamiento nunca hay demasiada gente. De todos modos, nos hemos dado cuenta de que, en esta nueva era de Internet, entre las masas siempre hay pensadores de Primera Línea.

Esta pasada semana de marzo de 2007 Esther y yo recibimos la maravillosa noticia de nuestro editor de que nuestro libro La Ley de la Atracción (una transcripción de nuestras grabaciones de 1985) había ascendido en la lista de superventas y se había

colocado en segundo lugar. También, de entre los millones de libros de las listas de Amazon.com, nuestro primer libro en Hay House, Así; and It I; Gí-ven (Pide y se te dará, Urano, Barcelona, 2005), seguía estando entre los cien libros más vendidos después de tres años. La semana pasada nos dijeron que nuestro libro en CD de La Ley de la Atracción ocupa el tercer lugar en la lista de iTunes, y que a partir de este mes las Enseñanzas de Abraham aparecerán en Wal-Mart, Sam's Club, Target y Costco —es decir, que ahora se pueden encontrar en más de 10.000 puntos de venta al por menor y en librerías—, y la lista sigue. (Este mes, hasta tuvimos el placer y el honor de participar en tres programas de radio con la brillante —y encantadora— presentadora de televisión Oprah Winfrey.)

¿Por qué estoy contando todo esto aquí? Bueno, ahora que esta información está tan accesible a todo tipo de público, estamos empezando a oír una amplia variedad de respuestas —a través de varias críticas de libros—, y también hemos comenzado a leer críticas Online. Es maravilloso leer el bien que están haciendo estos libros a todos aquellos que han tenido la oportunidad de aprender de ellos. Pero, ¡ay!, también hay la picadura de una abeja en un ramo de aromáticas flores. Por ejemplo, también hay críticos que denuncian el mensaje porque creen que Esther se está aprovechando y «falsifica» sus medios de recepción de estas enseñanzas; en otras palabras, «ella dice que está canalizando», así los lectores comprarán los libros. Por otra parte, están las críticas opuestas que denuncian esta información: ellos sí creen que Esther recibe directamente estas enseñanzas de Abraham, pero los programadores de sms conciencias les han dicho que no es una forma correcta de escribir un libro... ¿Qué hay que hacer para complacerlos a todos?

Hace mucho aprendimos que no se puede contentar a todo el mundo, así que ya en 1985 decidimos publicar nosotros mismos nuestro material para poder difundir con toda su pureza (sin censura) la información práctica que estábamos recibiendo, para aquellas personas que planteaban las preguntas que Abraham contestaba.

Cuando Louise Hay nos pidió que Abraham escribiera un libro más extenso y que permitiera que Hay House lo publicara (Pide y se te dará), le dijo a su equipo: «Informaremos a todo nuestro personal de que las palabras de Abraham no se van a cambiar durante el proceso editorial. Vamos a permitir que las enseñanzas de Abraham lleguen a todo el mundo con toda su pureza».

Esther y yo estamos muy satisfechos de que Louise y su equipo estén cumpliendo con el propósito de que este material llegue, en su forma más pura, a todas aquellas personas que lo están esperando. Y aunque estamos más que complacidos de poder ofrecer la publicación de otro gran libro que continuará difundiendo las Enseñanzas de Abraham, nuestra mayor dicha la encontramos en la traducción —la creación— de la información.

Nada nos complace más a Esther y a mí que proporcionar un foro donde puedan reunirse personas de distintas procedencias e ideas, con sus visiones únicas, para plantear a Abraham sus significativas preguntas. Sin duda Esther y yo hemos nacido para sentir la evolución y expansión de este mensaje, nos hemos pulido y tamizado por vuestras interminables preguntas. Y la razón por la que lo sabemos es porque nos sentimos muy, pero que muy bien haciéndolo,

Con todo mi corazón, JERRY Hicks

(Nota del editor de la edición original: no siempre hay palabras en inglés para expresar con exactitud los pensamientos No-Físicos que recibe Esther, de modo que unas veces utiliza combinaciones de palabras, mientras que otras usa palabras estándares de formas nuevas —por ejemplo, poniendo mayúsculas cuando normalmente deberían ir en minúsculas— a fin de expresar nuevas maneras de ver la vida.)

## **Esther y Abraham**

### **Están listos para empezar**

Esther: Hola, Abraham. Ya sé que lo sabéis, pero me gustaría empezar diciéndoos que estoy muy contenta de poder traducir vuestra información. Escribir libros y dar seminarios es una experiencia maravillosa para mí. Me encanta sentirlos y que os comuniquéis a través de mí.

Tengo la intención de dedicar unas cuantas horas cada mañana para que podáis escribir este nuevo libro. Creo que he encontrado el entorno perfecto para hacerlo. Nunca había estado en un lugar más hermoso, ni me había sentido mejor. Estoy en armonía con todo, y atribuyo la tremenda evolución de mi estado emocional a vuestras últimas enseñanzas con las analogías de la Corriente: a contracorriente/a favor de la corriente.

Bueno, sólo quería conversar un poco antes de empezar y deciros que os quiero, que me encanta trabajar con vosotros y que deseo seguir haciéndolo eternamente.

Cierro los ojos y respiro, escribiré vuestras palabras a medida que las vaya recibiendo.

**Abraham:** Esther, todo esto es un proceso interesante. ¿Estás de acuerdo? Tenemos todo un libro (de hecho, una infinidad de libros) preparado para que lo recibas. Vuestro mundo y tú habéis hecho la petición, y el libro ya ha sido concedido y se encuentra en el Depósito Vibratorio, listo para vosotros. Ahora, de ti depende que encuentres el tiempo para sintonizar y recibirlo.

Sabemos cómo te sientes porque en muchas ocasiones ya has tenido la experiencia de prepararte para recibir nuestras palabras, pero ahora, ante tantos comentarios como ha habido recientemente, eres todavía más consciente del valor que tiene tu papel en esta obra. Todo lo que desean los seres humanos ya les ha sido concedido. Pero para recibirlo, verlo y obtenerlo, deberán —en cualquier circunstancia— convertirse en los Homólogos Vibratorios de sus peticiones.

En una delicada combinación permites que la conciencia que tienes de tu mundo físico pueda sintonizar con la vibración propia de Abraham, al tiempo que mantienes tu conexión con tu mundo físico para captar nuestro mensaje y traducirlo de forma que tenga sentido y pueda ser comprendido por tu mundo. Este equilibrio requiere la notable estabilidad y claridad que has logrado.

De modo que comencemos a escribir otro maravilloso libro.

# PRIMERA PARTE

## DESCUBRE EL ASOMBROSO PODER DE LAS EMOCIONES

### 1

#### **Abraham nos da la bienvenida al planeta Tierra**

Estáis en este maravilloso cuerpo, viviendo en este espléndido planeta, y aunque no sea vuestro primer día aquí, nos gustaría daros la bienvenida a la Tierra. Quizás os parezca extraño puesto que ya lleváis algún tiempo en ella, pero lo hacemos porque queremos ayudaros a que adoptéis una nueva visión de vuestra existencia, ¡y de vosotros mismos!

Nosotros tenemos una visión clara de vuestra experiencia de vida actual, pero también podemos distanciarnos un poco y veros en un contexto mucho más amplio del que vosotros os percibís desde vuestra perspectiva actual. Deseamos que nuestra explicación de vosotros, con nuestra visión Expandida, os ayude a realizar la perfección en este plan de vida Eterno.

Sabemos que vuestro nacimiento en el cuerpo físico parece el principio de lo que sois, pero dista mucho de ser así. Sería como ir al cine y sentir que cuando entras en la sala comienza tu existencia.

Puede que desde vuestro punto de vista físico argumentéis que entrar en una sala de cine es muy diferente a nacer en un cuerpo de bebé, porque cuando entras en un cine recuerdas lo que te ha sucedido antes de entrar. Recuerdas quién eras y lo que estabas haciendo. Tienes un agudo sentido de la continuidad respecto al «antes» de entrar, al «estar dentro» del cine y a lo que sucede «después» de haber estado dentro. Es decir, no sientes como si al entrar en el cine se hubiera iniciado una nueva vida para ti.

Nosotros pretendemos ampliar un poco tu percepción para que puedas empezar a darte cuenta de que, cuando naciste en el cuerpo, al que ahora consideras «tú», tampoco estabas «empezando». Nos gustaría volver a despertar dentro de ti un sentido de continuidad más vasto, a medida que vayas recordando quién eras «antes» de entrar en este cuerpo y, aún más, queremos que te conviertas en esa Perspectiva Expandida, concentrada en el aquí y el ahora, pero recordando quién-eres-realmente y por que has venido a este cuerpo.

Puede que digas: «Pero el día en que fui al cine era una persona madura, a diferencia del día en que nací; podía hablar, caminar y comer por mí mismo». Y aunque nosotros entendemos que tu pequeño tamaño e inmadurez física pueden dar la impresión de que estabas empezando, no es así. Tu nuevo cuerpo y entorno proporcionan una nueva oportunidad para que un Ser muy sabio y maduro siga expandiéndose de formas diferentes.

A medida que la Perspectiva Expandida de quién-eres-realmente se vaya despertando en tu interior, aumentará proporcionalmente tu aprecio por esta experiencia. Si contemplas la vida en el planeta Tierra en su contexto más amplio, disminuirán tus temores y despertará en tu interior tu entusiasmo natural por vivir.

#### **El valor de tu fe**

Aquí estarnos contemplándote a ti y a tu vida desde sus contextos más expandidos, intentando explicártelo desde tu perspectiva actual. Pero «tú» no te puedes ver desde la nuestra, por lo tanto esta explicación es innecesaria.

En esta sección vamos a transmitirte nuestra visión sobre tí, sobre nosotros y sobre nuestra mutua interacción. No podemos grabar nuestro punto de vista acerca de ti. Sin embargo, cuando leas estas palabras y reflexiones sobre ellas con una actitud de fe o de



querer comprender, juntos podremos construir suficientes nexos de unión para que puedas avanzar por este libro, de modo que cuando llegues a la última página entiendas y compartas nuestra visión; no porque nuestras palabras hayan sido tan poderosas que te hayan transformado, sino porque la combinación de su lógica y el desarrollo de tu propia vida transformen tu fe o esperanza en conocimiento.

¡Y qué maravilloso estado de Ser... conocer con absoluta certeza la existencia de tu Ser, la razón de tu vida y la plena realización de todo-lo-que-eres. Entonces, podrás seguir con lo que habías venido a hacer: ¡vivir con alegría esta vida que está en expansión constante!

### **Este planeta glorioso te entusiasmó**

Aunque la idea de adoptar un cuerpo en este planeta Tierra no fuera nueva para ti, sin duda te entusiasmaba, pues desde tu perspectiva No-Física, anterior a tu nacimiento corpóreo, comprendías todas sus implicaciones. Entendías el entorno perfecto y estable en el que nacerías, y te desbordaba la alegría por esta forma de vida.

Lo que más sentías era la libertad y la naturaleza ilimitada de este entorno. Te emocionaba la variada belleza de la naturaleza física de tu planeta, pero también sentías esa misma emoción por la diversidad de las personas e ideas que te estaban aguardando. Mientras te preparabas para venir a este planeta, en ningún momento sentiste preocupación alguna por la perspectiva de sus habitantes. Nunca sentiste la necesidad de venir para enderezarlos, para mostrarles lo equivocados que estaban o de corregir su forma de actuar.

Conocías la diversidad de este planeta, siempre cambiante y perfecto, y viniste con una fuerza indescriptible. Como procedías de un punto ventajoso y seguro, no estabas en guardia, ni te preocupaba tu llegada o tu entorno al venir aquí. Por el contrario, sabías que contarías con los recursos necesarios no sólo para hacer frente a tu nuevo entorno, sino para utilizarlo para tu gozosa y eterna expansión. Así que aquí estás, y aunque no seas un recién llegado, todo lo que acabas de leer sigue siendo cierto.

Deseamos restaurar tu entendimiento de lo que eras antes de adoptar este cuerpo para que puedas experimentar ahora esta grandiosa experiencia de vida en este maravilloso cuerpo y en este glorioso planeta en el modo que pretendías.

Queridos amigos, bienvenidos al planeta Tierra.

## **2**

### **Recuerda la totalidad**

Aunque estamos deseando llegar a la esencia de este libro —que es Una explicación exhaustiva del poder y el valor de tus emociones y que pretende ayudarte a comprenderlas para que puedas utilizarlas eficazmente como guía—, consideramos necesario ofrecerte una visión expandida de tu naturaleza Eterna.

Aunque al principio esta descripción tuya pueda parecerle extraña, a medida que la vayas asimilando y considerando plenamente, empezarás a reconocer esta visión, puesto que en unos niveles más profundos y extensos de tu propio Ser ya la conoces. Las siguientes palabras te ayudarán a recordar: Según los criterios materiales con los que defines tu experiencia en términos, lugares y objetos físicos, es muy probable que defines el plano No-Físico como un No-Lugar, Pero aunque lo No-Físico difiera de lo físico en muchos aspectos y aunque no puedas percibirlo con precisión desde tu perspectiva material, existe, es real, es inmenso, y es un lugar (o más bien, un No-Lugar) de Energía Pura y Positiva.

Antes de llegar a este cuerpo físico eras plenamente consciente del plano No-Físico. En otras palabras, te identificabas con un yo del mismo modo que lo haces ahora. Igualmente, estás en tu cuerpo físico mirando tu mundo, traduciendo lo que ves a través

de la lente de tu perspectiva personal; desde tu ventajoso punto No-Físico también traduces todo lo que contemplas desde tu poderosa perspectiva personal. El Yo No-Físico posee una identidad que está en continua expansión a través de la cual percibes la vida, y desde ese punto ventajoso piensas, imaginas, reflexionas, sabes y sientes.

Has venido a este cuerpo desde esa perspectiva expandida No-Física. Has venido como una extensión de tu Ser de Energía Pura y Positiva que existe en lo No-Físico. Cuando naciste y asumiste el cuerpo y la personalidad que tú y los demás identificáis como yo, ese Ser consciente del plano No-Físico ha seguido existiendo allí. Del mismo modo que cuando un pensador tiene un pensamiento sigue existiendo separadamente de él, cuando el Yo No-Físico pensó a tu yo, siguió teniendo una existencia separada del mismo. Dicho de otro modo, cuando tienes una idea, continúas existiendo para poder tener otra.

Por lo tanto, desde tu ventajoso punto No-Físico engendraste a tu yo físico. Y naciste cuando la proyección vibratoria del pensamiento creado en el plano No-Físico alcanzó el físico, cuando convergió con el cuerpo físico concebido y desarrollado en el útero materno. De modo que lo que una vez fue idea, pensada e imaginada, llegó a convertirse en una realidad física. La idea del yo se ha convertido en una realidad física, y el Yo No-Físico que dio a luz a esa idea sigue concentrado en lo No-Físico, pero gracias a tu nacimiento en este plano material, ahora se ha expandido más.

De modo que ahora no sólo se ha expandido tu Yo No-Físico, sino que tienes dos poderosos puntos de vista: el físico y el No-Físico. Y nada será más importante para cualquiera de estas dos maravillosas perspectivas que su interrelación. Todo lo que vives está relacionado con tus puntos de vista físico y No-Físico y su interconexión.

Estamos escribiendo este libro para ayudarte a comprender que sólo cuando descubras el sorprendente poder de tus emociones podrás entender con claridad tu relación con tu Yo No-Físico.

### **Tu relación con tu Ser interior**

Ahora que ya hemos definido y descrito estos dos importantes aspectos de tí, en lugar de referirnos a ellos como tu yo y tu Yo, será más fácil denominar a tu yo físico yo, y al aspecto No-Físico de ti, Ser Interior. También se lo puede llamar Fuente, Alma o Dios, pero a nosotros nos gusta Ser Interior, puesto que es el origen de lo que eres, y puedes sentirlo dentro.

Desde tu perspectiva No-Física, tu Ser Interior proyectó su Conciencia en tu yo físico. Por eso naciste. Y ahora estás viviendo, respirando, pensando y existiendo en este plano, como lo hace paralelamente tu Ser Interior en el suyo.

Nos gusta llamar a esta época y lugar que has elegido Primera Línea del pensamiento, y si piensas que tu grandioso Ser Interior No-Físico se ha expandido para poder gozar de esta experiencia de vida, es más fácil entender que este plano físico en el que te has concentrado es, con toda seguridad, la máxima expresión de la Fuente.

Los seres humanos tienen una gran variedad de creencias en lo que respecta a sus orígenes prefísicos, pero a la mayoría los une un nexo muy común —que es justamente lo contrario de lo que en realidad es—, y esa creencia incorrecta es que Dios es No-Físico, por ende perfecto y completo en esa perfección, y que el ser humano ha recibido esta forma física para lograr esa perfección o igualarse a Dios.

Lo que queremos recordarte es que en este mismo cuerpo físico eres una extensión de lo que los humanos llamáis Dios. Y puesto que eres la máxima expresión de Dios (o Fuente), Dios también está experimentando esa expansión gracias a ti, a través de ti y contigo.

Cuando utilizamos la palabra «Dios» para expresar esta Fuente de Energía No-Física, nos damos cuenta de que, como las personas tienen ideas preconcebidas sobre esta palabra, muchas veces no pueden interpretarla con la claridad que desearíamos; por esa razón, rara vez nos referimos a esta Fuente de Energía No-Física con la palabra

«Dios». Esta palabra suele activar dentro de vosotros los conceptos que tenéis sobre ella, así que en lugar de la denominación Dios, utilizaremos la denominación de Fuente... y esta Fuente No-Física experimenta una expansión constante a través de ti, aun cuando no eres consciente de su existencia o de su conexión contigo.

### 3

## El Universo continúa expandiéndose a través de ti

Eras la Fuente de Energía No-Física (y todavía lo eres), y desde ese ventajoso punto No-Físico, proyectaste una parte de tu Conciencia a tu cuerpo físico. Y aquí estás explorando los maravillosos detalles y contrastes de esta realidad tiempo-espacio de Primera Línea.

Ahora en tu cuerpo físico estás rodeado de detalles maravillosos y específicos de diversas experiencias de la vida, que puedes descifrar a través de tus sentidos. Mientras vives tu vida —día a día y segmento a segmento—, tu interpretación personal de la vida crea más expansión del Universo.

Cuando observas el mundo, lo ves a través de tus ojos; lo oyes a través de tus oídos; lo hueles, saboreas y tocas a través de tus sentidos. Es decir, no puedes evitar verlo a través de tu personal e importante perspectiva del yo. Y en ese proceso natural de percibir la vida desde tu perspectiva, tampoco puedes evitar que surjan nuevas preferencias y deseos por cosas que consideras mejores. Pe modo que al vivir desde tu punto de vista egoísta, descubres esas cosas mejores.

A muchos de nuestros amigos físicos no les gusta la idea de ser egoístas, pero eso se debe a que no entienden el principio fundamental de la vida: sólo puedes ser egoísta, pues no puedes observar, percibir o ser otro desde tu perspectiva del yo. Todos los puntos de Conciencia perciben, hasta los organismos unicelulares. Y lo hacen desde la cambiante perspectiva egoísta que tienen en esos momentos.

Creas incluso sin palabras

Con frecuencia tus experiencias personales y las ajenas te hacen ver cosas que no quieres. Cada ve/, que ocurre eso, ves con más claridad lo que realmente quieres. A veces la experiencia es tan elocuente que afirmas rotundamente: « ¡Yo no quiero eso! Y ahora sé que lo que quiero es...»

Siempre tienes más claro lo que quieres cuando te confrontas a lo que no quiera. Pero tanto si eres consciente de ello como si no, cada día generas ininterrumpidamente deseos nuevos que nacen de jos detalles de tu experiencia en esta vida, en la Primera Línea del pensamiento.

La mayoría de los seres humanos no se dan cuenta de este proceso de expansión. Ni siquiera leyendo esto encuentran que tenga algún sentido específico aplicándolo a su experiencia. Pero desde tu perspectiva No-Física, antes de que te encarnaras en este cuerpo, te parecía fascinante. De hecho, ningún pensamiento te parecía más excitante, porque entendías que la expansión del Universo se produce de ese modo. Sabías que tu experiencia de Primera Línea en el planeta Tierra, literalmente inspiraría expansión dentro de ti, y que el encantador contraste de la realidad tiempo-espacio era el material que colocaría a la Eternidad en la Eternidad. Pero, por supuesto, desde la perspectiva No-Física, podías ver la totalidad de la creación y su expansión, y por eso te lo recordamos aquí.

### **Tu Ser Interior fluye con nuevos deseos**

Tanto si eres consciente de tu nuevo deseo expandido como si no, éste nace del contraste que estás viviendo, pues durante ese proceso de saber lo que no quieres nace la idea clara y expandida de lo que prefieres, ¡y tu Ser Interior (o la Fuente que tienes dentro) dirige toda su atención hacia esa nueva idea expandida! Ésta es la parte más importante de esta historia de la creación y de tu aspecto físico, humano y creativo de Primera Línea: en el momento en que en tu vida nace una nueva-y-mejorada versión de vivirla, tienes la opción de sintonizar con ella o de resistirte a ella. Este libro habla de la decisión que tomas en ese momento y, lo que es más importante, de que tu felicidad (o la infelicidad) en la vida depende de ella, pues todo radica en que seas (o no) capaz de ser Tú.

Desde tu perspectiva No-Física (o de tu fuente) antes de que nacieras en este cuerpo físico, entendías muy bien estas cosas:

- Te concentrarás en un cuerpo físico.
- Vivirás entre una tremenda variedad de contrastes.
- El contraste en el que vivirás estimulará nuevas ideas de mejora y expansión dentro de ti.
- Esa parte tuya No-Física y más extensa (tu Ser Interior) aceptará totalmente las ideas nuevas y se convertirá en el homólogo vibratorio de ellas.

### **El pensamiento siempre precede a la manifestación**

En la creación de todo lo que existe, el pensamiento siempre es lo primero. Todo lo que ves a tu alrededor una vez fue un pensamiento o idea, un concepto vibratorio que maduró hasta convertirse en lo que denominas realidad física.

Cuando te encuentras en la máxima expresión de cualquier creación, no puedes retroceder lo bastante para comprender sus orígenes, pero todo lo que existe en lo que ves como real o forma manifestada, una vez fue una idea que se pensó durante un período de tiempo continuado y que mediante la Ley de la Atracción alcanzó la madurez que ahora tiene. No existe nada que escape a este proceso de creación.

Vuestro planeta fue concebido desde el plano No-Físico mucho antes de que los seres humanos caminarais sobre él, y mientras ese eje No-Físico, que los humanos llamáis Fuente, se proyectaba sobre esa idea, se creó vuestra maravillosa realidad tiempo-espacio de Primera Línea... Primero está el pensamiento, y cuanto más se piensa en cualquier objeto, el pensamiento comienza a adoptar forma hasta que se manifiesta en lo que los seres humanos denomináis «realidad». Por lo tanto, de forma similar a la creación de este planeta, mientras ocupáis estos cuerpos físicos —como expresiones manifestadas de lo que denomináis Fuente—, a través de vuestros pensamientos continuáis creando vuestro planeta y la vida que hay en él.

Cuando sabéis lo que no queréis, tenéis una idea más clara de lo que queréis, y de ese contraste que experimentáis nace una idea perfeccionada. Cuando observas diariamente y momento a momento los detalles de la experiencia de tu vida, proyectas de forma constante un aluvión de ofrendas vibratorias (nosotros las llamamos cohetes de deseo). Con cada cohete de deseo, la Fuente interior —la Fuente de la que tú procedes, todavía enfocada en la perspectiva No-Física— se centra deliberadamente en tu nueva versión expandida de la vida y se convierte en ella. Y mientras prosigue este interminable proceso gracias a que estás viviendo esta vida y estás ¡legando a conclusiones nuevas-y-mejoradas sobre lo que deseas (tanto a niveles hablados como tácitos), se expande esa parte No-Física y Expandida de ti.

Tus sueños, esperanzas, intenciones e ideas para mejorar están almacenados en una especie de Depósito Vibratorio, y esa cuenta está reservada, es engrosada y cuidada para ti, a la espera de que retires lo que deseas cuando te plazca. No sólo la tienes reservada, sino que esa parte superior tuya ya se ha fusionado con ella y está siempre

incitando a tu parte física hacia ella. Lo que sucede es que tu parte física está siendo atraída hacia tu Yo No-Físico para la compleción de la idea que has generado, y en su forma más pura y fluida, esa llamada la sientes como pasión o entusiasmo.

Así que la pregunta más importante es: ¿le permites a tu yo que se fusione con la nueva versión expandida de tu Yo? Y la respuesta a esa pregunta trascendental se encuentra en cómo te sientes. Cuanto mejor te sientes, mayor Conexión permites; cuanto peor te sientes, más la bloqueas o te resistes a ella.

Cuando sientes amor o felicidad —o cualquier emoción positiva—, literalmente estás siendo ¡a versión expandida que la vida ha hecha que fueras. Cuando tienes miedo, ira o desesperación —o cualquier emoción negativa—, en ese momento, en virtud de aquello a lo que ¡e estás prestando tu atención, no estás permitiéndote ser esa nueva versión expandida, no te estás permitiendo seguir siendo aquello en lo que te habías convertido.

## 4

### Eres un Ser Vibratorio

Percibes tu entorno físico actual gracias a tus sentidos. Esta interpretación de tu entorno se produce de un modo tan natural —sin necesidad de prestar atención deliberadamente— que la mayoría de nuestros amigos físicos no son conscientes de que lo que ven, oyen, huelen, saborean o tocan es una interpretación de la vibración.

Cuando miras la televisión, sabes que las personas y lugares que estás viendo no son versiones en miniatura de una vida que tiene lugar dentro de esa pequeña caja o de esa delgada pantalla que estás mirando. Entiendes que de algún modo ese aparato está recibiendo señales y las traduce en imágenes coherentes que se proyectan en el monitor para complacer tu vista. Aunque las analogías nunca sean perfectas, la idea que queremos que tengas en cuenta es que eres el receptor de señales vibratorias que estás traduciendo a tu realidad mediante tus sentidos físicos. Y al interactuar con el resto de Seres Vibratorios, creáis todos juntos una realidad extraordinaria.

No necesitaste que ningún otro amigo físico más sabio te enseñara a ver con tus ojos. La audición, el olfato, el sabor y el tacto también se produjeron de un modo tan natural que no necesitaste ninguna explicación respecto a cómo utilizarlos. Es decir, naciste en un cuerpo físico que contenía en su interior las células del conocimiento para traducir la vibración en una experiencia de vida significativa.

#### **Tienes un sexto sentido**

Aparte de los cinco sentidos físicos que conoces muy bien, hay otro del que no eres tan consciente: el sentido de la emoción.

Al igual que con tus otros cinco sentidos, ese sexto sentido, activo desde el día en que naciste, no requiere ningún entrenamiento por tu parte para comprender que existe. Al igual que nadie te enseñó a oír, oler, saborear o tocar, no necesitas que nadie te enseñe que estás sintiendo emociones. De hecho, tu conciencia emocional se manifiesta por tus conversaciones cuando defines tu experiencia de la vida. Normalmente explicas cómo te «sientes» respecto a esto o aquello: «Me han herido los sentimientos», «Me siento feliz», «Me siento solo» o «Me siento culpable».

Las emociones desempeñan un gran papel en la experiencia de tu vida y de las personas que conoces, pero pocas son verdaderamente conscientes de su sorprendente poder y valor. Nuestra intención con estas palabras es ayudarte a entender tus emociones de una manera más consciente: su existencia, lo que significan, y lo más importante, cómo utilizar tu conocimiento sobre ellas con eficacia. Queremos explicarte que tus emociones son literalmente el indicativo de que tu yo se está fusionando con tu Yo.

### **Regresemos a la totalidad**

Antes estabas concentrado en lo No-Físico y sigues estándolo. Proyectaste una parte de tu Conciencia No-Física a tu cuerpo físico actual y naciste en este cuerpo. Percibes tu entorno y lanzas continuamente cohetes de deseo a través de tus sentidos físicos. Esa parte No-Física de ti que sigue concentrada en lo No-Físico ve tu nuevo deseo y le presta toda su atención hasta fusionarse con él y convertirse en el equivalente vibratorio de esta nueva versión expandida de ti mismo.

Tu experiencia en el plano físico propicia tu expansión incesante. En cada encuentro con otras personas, con las cosas que lees, ves y experimentas, generas nuevos cohetes de deseo. Cuando alguien se muestra desagradable contigo, deseas que otras personas sean amables. Cuando no te entienden, deseas ser entendido. Cuando no tienes suficiente dinero, bienestar o amistad, deseas más de esas cosas. La vida hace que te expandas constantemente. En otras palabras, un yo nuevo-y-mejorado se encuentra (mediante tus normas y percepciones) en un incesante estado de llegar a ser, puesto que la parte No-Física de ti siempre está en proceso de convertirse en aquello que has pedido.

## **5**

### **Tus emociones son indicadores exactos**

Cuando la percepción de tu vida actual te genera el sentimiento de que no tienes bastante de alguna cosa —como dinero, tiempo, claridad o energía—, tu deseo evoluciona. Siempre que eres consciente de que te falta algo, tienes más claro lo que deseas. En otras palabras, cuando estás enfermo, aumenta tu deseo de bienestar. Con la evolución constante de tus deseos a lo largo del día, esa parte No-Física de ti también evoluciona, porque en el mismo momento en que generas ideas y deseos nuevos, fluye con cada uno de ellos.

Si estuvieras tan seguro de quién-eres como lo está esa parte tuya interior, también podrías centrar tu atención unidireccional-mente hacia las ideas nuevas, y si lo hicieras, sentirías entusiasmo por vivir, claridad mental y una vitalidad física indescriptible. Es decir, si pudieras mantener el contacto con tu Yo, la euforia de esa Conexión sería exquisita. Y a la inversa, cuando no te permites mantener el contacto con quien te has convertido, sientes la incomodidad de esa resistencia.

Las emociones que sientes en cualquier momento de tu vida son los indicadores de la relación vibratoria entre tu yo y tu Yo; tus emociones te están diciendo si tus pensamientos actuales y su vibración están en armonía con la vibración de tu Fuente evolucionada. Cuando coinciden las señales —o se acercan a la coincidencia—, te sientes de maravilla. Cuando no coinciden, no te sientes tan bien. De modo que ser consciente de tus emociones y de su significado es esencial para tu evolución consciente. Con palabras muy sencillas y directas: si deseas vivir la felicidad para la que has venido a este planeta, has de hallar la forma de ser aquello que te indica la vida.

### **Nunca dejas de expandirte**

Si al observar tu vida te das cuenta de que no tienes suficiente dinero para hacer algunas de las cosas que te gustarían, aumenta tu deseo de tener más dinero, y tu Depósito Vibratorio se expandirá para incluir ese deseo. Todo lo que te sucede a lo largo del día que hace que seas más consciente de que quieres o necesitas más dinero provoca modificaciones adicionales de tu deseo de abundancia económica.

Si al observar tu vida te das cuenta de que tu cuerpo no tiene el aspecto deseado o no se siente como quisieras, aumenta tu deseo de mejorar tu condición física, y tu Depósito Vibratorio se expandirá para incluir ese deseo.

Si al observar tu interacción con otras personas en tu puesto de trabajo te das cuenta de que no te valoran, tu deseo de ser valorado aumenta. Cuando te aburre lo que haces, tu deseo de hacer cosas más estimulantes aumenta. Cuando a algún compañero de trabajo le ascienden o le dan un aumento, crece tu deseo de reconocimiento. Cuando no tienes una relación importante, tu deseo de tenerla aumenta. Cuando tu relación actual te causa estrés, tu deseo de tener una relación más compatible aumenta.

En todos tus momentos de vigilia utilizas los datos que conforman los detalles de tu vida a fin de expandirte, y esta expansión es constante. Y con todos los detalles que vas recolectando emanas peticiones vibratorias de mejora, y esa parte Expandida de ti (tu Ser Interior o Fuente) se convierte en la versión expandida que ha solicitado tu vida.

### **Sólo se trata de sintonizar tus pensamientos**

Desde que has empezado a leer este libro, ya has visto varias veces que para experimentar la felicidad para la que has venido aquí has de llegar a ser aquello para lo que has venido. Esta importante premisa no sólo es la base de este valioso libro, sino de tu gozosa experiencia de vivir.

No hemos visto a muchos humanos que nos discutieran que, cuando no tienen bastante de lo que desean, aumenta su deseo de tenerlo. Nadie se cuestiona que, tras identificar lo que realmente quiere, se sentirá mejor teniéndolo. Pero hay una distinción importante que queremos que entiendas y que te ayudará a moldear tu vida para lograr lo que desees: es un proceso mental, no una acción. Se trata de sintonizar los pensamientos, no de actuar para conseguir resultados.

Cuando la vida hace que te des cuenta de que quieres tener más dinero, no te estamos sugiriendo que busques otro trabajo o que cambies tus actividades para conseguir más.

Cuando la vida hace que te des cuenta de que pesas 25 kilos más de lo deseado, no te estamos sugiriendo que sigas una dieta estricta o que empieces a hacer ejercicios extenuantes para reducir tu peso.

Cuando no te valoran en tu trabajo, no te estamos sugiriendo que te enfrentes a nadie, que exijas que te valoren, o que dejes ese trabajo y busques otro donde sea más fácil que te valoren.

Permitirte ser lo que la vida te ha incitado a desear no implica acción. Es un proceso de sintonizar las Energías de pensamiento. Se trata de centrar tu atención en la dirección de tu deseo en lugar de observar las condiciones que dieron pie al mismo. Y aunque al final te sientas inducido a realizar alguna acción, lo que buscas es sintonizar tu Energía de pensamiento (una sintonización vibratoria).

Cuando logras la sintonización vibratoria, cualquier acción inspirada te parecerá maravillosa.

Sin sintonización vibratoria, cualquier acción que realices te resultará difícil. Cuando hay sintonización vibratoria, todo esfuerzo te dará excelentes resultados a su debido tiempo.

Cuando no hay sintonización vibratoria, te decepcionará el resultado de tus esfuerzos y acabarás diciendo: «Esto no me funciona».

## **6**

### **La sintonización vibratoria produce un gran alivio**

Cuando hablamos de sintonización vibratoria, nos estamos refiriendo a sintonizar ¡as vibraciones sólo dentro de tu Ser. No tiene nada que ver con lo que haga otro. Esto a veces plantea una pregunta en quienes nos escuchan, porque a muchas personas les

parece que sus únicos problemas son los que se deben a su relación con los demás: «¿No debería hacer algo respecto a esas personas?»

Es cierto que te relacionas con otros y que con frecuencia esa relación es fuente de malestares y problemas, pero la respuesta no está en pedirles que sean diferentes. De todos modos, la mayoría de las personas no estarán dispuestas a cambiar por ti, y aunque lo estuvieran, no podrán ser lo que tú necesitas para sentirte bien. La respuesta para sentirse bien sólo la encontrarás sintonizando con tu Energía interior. Tal como hemos dicho antes, se trata de que te permitas ser aquello en lo que esa parte tuya más extensa ya se ha convertido.

Por ejemplo, estás teniendo un día perfecto: has descansado bien, has comido de maravilla y estás felizmente absorto en un proyecto que te gusta, y de pronto alguien cercano a ti viene con un problema. No es sólo que haya un problema, sino que esa persona también piensa que debes hacer algo para resolverlo. Puede que sea tu pareja, uno de tus hijos, un empleado, un cliente, un amigo, o quizás incluso alguien a quien no conoces. En este caso pongamos que se trata de un empleado al que aprecias y que tiene problemas con otros empleados, por los que también te preocupas sinceramente.

Mientras escuchas a esta persona que te está planteando su perspectiva de la situación, empiezas a notar que tu felicidad, vitalidad y claridad disminuyen y ahora te sientes cansado, triste y confundido. Escuchas educadamente, y tu mente se dispara buscando soluciones... Te das cuenta de que, a medida que vas escuchando, empiezas a relacionarte con lo que te está contando esa persona. Entonces comienzas a sentirte abrumado al ver que no tienes suficiente conocimiento o tiempo para recopilar información y tomar una decisión racional sobre cómo solucionar su problema. Quieres conseguir información, quizá pienses en hablar con otras personas que también están implicadas para tener una idea más clara de la situación, pero cuando empiezas a hablar y a dar sugerencias para cambiar normas o actividades, te sientes peor.

Cuanto más escuchas y hablas —y con cuantas más personas compartes el asunto—, más impotente te sientes al ver que no puedes resolver la situación ni llegar al fondo de la misma. Y aunque tienes poder para tomar decisiones importantes (de hecho, si se trata de empleados, podrías despedirlos a todos y empezar de nuevo con un grupo más dispuesto), también sientes la futilidad de esa acción.

Aunque generalmente cuando estas cosas suceden no eres consciente de ello, se te está brindando una maravillosa oportunidad para expandirte, porque en medio de ese desagradable torbellino estás generando nuevos cohetes de deseo. En cada parte de esa situación en la que sabes lo que no quieres, lanzas un cohete de deseo contrario, y esa parte Expandida No-Física tuya se ha convertido en un Homólogo Vibratorio de ese deseo expandido. Y el malestar que sientes en estos momentos —que parece una respuesta a las quejas de tu empleado— no es más que la discordia entre tu pensamiento actual sobre lo que ha ido mal y el deseo expandido que acaba de aceptar tu Ser Interior.

Tus vibraciones internas no están en armonía, y entonces ninguna acción puede solventar el problema. No encontrarás acciones o palabras, ni siquiera pensamientos o ideas eficaces. De hecho, todo lo que intentes desde ese lugar carente de armonía sólo servirá para empeorar las cosas.

Sí estuviéramos en vuestra piel, todos nuestros esfuerzos se centrarían en alcanzar un resultado: buscaríamos cualquier manera de sentirnos mejor. Haríamos todo lo posible, desde el lugar donde nos encontráramos, para buscar algún tipo de consuelo emocional sobre ese tema por resolver, porque cuando lo consigues, estás empezando a sintonizar con tu Energía.

### **Echa tu canoa a la Corriente**



Imagina que echas tu canoa al río con los remos dentro y que flota en la corriente; luego deliberadamente das media vuelta y empiezas a remar con todas tus fuerzas contra la corriente. Y viéndote remar con todas tus fuerzas a contracorriente, te preguntamos:

—¿Por qué no das media vuelta y vas río abajo a favor de la corriente?

Y la mayoría responden:

—¿Ir río abajo? ¡Oh, eso es demasiado fácil!

—Pero ¿cuánto tiempo conseguirás mantenerte? —preguntamos.

—No estoy seguro —responden—, pero mi obligación o responsabilidad me lleva a averiguarlo.

Y si tuviéramos más tiempo para estar con la mayoría de las personas, proseguirían:

—Esto es lo que hacemos todos. Es lo que hizo mi madre y la madre de mi madre. Cualquier persona que quiera conseguir algo trabaja con diligencia contra la corriente. Todos los trofeos y monumentos son en honor de esas personas trabajadoras que han permanecido el tiempo suficiente remando contra la corriente.

»Y además —suelen recordarnos— todavía hay más recompensas después de la muerte para los que trabajan así. Observamos cómo os volvéis más diestros luchando contra la corriente. Vuestros músculos se fortalecen, vuestros barcos son más aerodinámicos y fabricáis remos más eficaces. Siempre escuchamos pacientemente mientras nos cuentan distintas versiones de por qué remáis a contracorriente, pero cuando habéis terminado, siempre os explicamos lo que consideramos el concepto más importante que vosotros, nuestros amigos físicos, podéis escuchar por nuestra parte: ¡nada de lo que deseáis se alcanza yendo a contracorriente!

La razón por la que estamos tan seguros de que nada de lo que deseas se alcanza a contracorriente es porque entendemos qué es la Corriente. La hemos visto en sus orígenes y la observamos a medida que aumenta de tamaño y caudal. Sabemos lo que es la Corriente y por qué fluye como lo hace, y sabemos adonde te llevará si se lo permites.

Es el Río de la Vida, y antes de que nacieras en este cuerpo físico ya estaba en movimiento. Y desde tu perspectiva No-Física, cuando te planteaste tus intenciones de vivir en este planeta y en este cuerpo, contribuiste a la Corriente de este Río de caudal rápido. Y ahora que estás inmerso en este cuerpo físico, sigues aportando a la Corriente del Río cuando pules los datos que recopilas en tu vida y cuando llegas a conclusiones personales sobre lo que no quieres, lo que crea la reacción natural de pedir lo que sí quieres. Pues por cada petición, sea importante o no, incrementas la velocidad de la Corriente de ese Río.

Cuando la vida hace que pidas algo que no tienes en estos momentos, esa parte tuya No-Física lanza un cohete de deseo y literalmente se convierte en el objeto vibratorio de tu petición... Cada cosa que pides provoca la formación de una respuesta, y tu Ser Interior se concentra en dártela. Cada problema que planteas provoca la formulación de una solución, y tu Ser Interior no sólo se concentra en ofrecértela, sino que también se convierte en su vibración.

Si se lo permites, este Río, esta Corriente rápida, le llevará a favor déla corriente hasta la complejión de todo lo que tu vida te ha llevado a crear, puesto que ya está todo preparado para ti, en una especie de Depósito Vibratorio, esperando a que sintonices con ello.

### **Tu Ser Interior ya se ha convertido en ese Depósito Vibratorio**

Cuando la vida te lleva a que pidas algo, esa parte tuya Expandida No-Física, tu Fuente de Energía, tu Ser Interior se convierte en el equivalente vibratorio de lo que has pedido. Ya lo hemos dicho antes cuando hemos hablado de que siempre estás evolucionando y de que, cuando la vida hace que pidas algo, tu Ser Interior se convierte en esa parte tuya expandida.

La Ley de la Atracción es la Ley más poderosa del Universo, es la que dirige vibratoriamente todo lo que existe. Todo lo que existe —visible o invisible, tangible o intangible, electrónico o material, físico o No-Físico— no sólo se ve afectado por ella, sino que está dirigido por esta poderosa Ley Universal. Con palabras más sencillas, esta Ley dice: todo objeto atrae la esencia de lo que se asemeja a sí mismo. Muchas personas reconocen esta poderosa Ley en sus propias experiencias, basándose en la bien documentada física de la electrónica, o en la observación de que sus pensamientos habituales les proporcionan las circunstancias y experiencias que coinciden perfectamente con sus estados de ánimo y actitudes respecto a todas las cosas.

La poderosa Ley de la Atracción responde a la vibración de aquello en lo que se ha convertido esa parte tuya más extensa, y mientras ésta responde a la vibración de tu Yo Expandido, la Corriente fluye, pues la Corriente de este Río de la Vida es literalmente el impulso provocado por la respuesta de la Ley de la Atracción a la vibración de tu Ser expandido.

Las grandes preguntas —a las que quiere responder este libro— son: ¿qué estás haciendo, en tu forma física, en relación con la vibración de tu yo Expandido?, ¿te estás permitiendo seguir el ritmo de la velocidad vibratoria en la que te has convertido?

## 7

### La separación vibratoria entre tu yo y tu Yo

Puesto que la vida te ha obligado a expandirte y que la Ley de la Atracción está respondiendo a la vibración de tu Yo Expandido, ya puedes sentir conscientemente tu respuesta a esa Energía en movimiento.

Eso es justamente lo que son tus emociones. Si tus pensamientos de estos momentos sintonizan con la vibración de tu Yo Expandido, sentirás la armonía de esa sintonización en forma de emociones positivas. Pero si tus pensamientos no están sintonizados con la vibración de tu Yo Expandido, sentirás la desarmonía de esa sintonización en forma de emociones negativas.

Volvamos a la analogía de la canoa en el Río: cuando te permites flotar libremente en el Río, sin ofrecer resistencia, estás salvando la separación que existe entre donde te encuentras en estos momentos y en lo que se ha convertido tu parte Expandida; sientes la sintonización en forma de emoción positiva. Pero si todavía estás remando a contracorriente, resistiéndote a la Corriente natural de tu propia evolución, tu resistencia al Río y a aquello en lo que se ha convertido tu parte más Extensa se reflejará en forma de emoción negativa.

#### **El poder de tus emociones guía**

Si alguien que no conocieras se pusiera en contacto contigo y te dijera: «Hola, no me conoces, pero quería decirte que nunca más volveré a contactar contigo», tú responderías: «Muy bien». No te pondrías triste, ni te sentirías decepcionado por no volver a tener noticias de ese extraño. Pero si en su lugar fuera alguien importante para ti quien te lo dijera, sentirías una emoción fuerte.

Las emociones que sientes siempre indican la diferencia vibratoria entre tu punto de deseo y tu pensamiento actual. Se podría decir que tus emociones indican la diferencia entre tu deseo y tu creencia, o entre tu deseo y tus expectativas. A nosotros nos gusta exponerlo diciendo que tus emociones indican la relación vibratoria entre la vibración en quien realmente te has convertido y quien te permites ser en estos momentos debido a tus pensamientos.

Por ejemplo, cuando estás orgulloso de ti mismo, tus sentimientos indicarán una armonía entre la vibración (o pensamiento) de tu Ser interior y tu vibración (o pensamiento) de este momento. Cuando te sientes avergonzado o conturbado, ese sentimiento indica que en tu presente estás pensando cosas acerca de ti que son muy diferentes de lo que piensa tu parte Expandida.

Antes de que tus emociones puedan tener algún sentido para ti —antes de que puedas permitirles darte la guía concisa y perfecta que te están ofreciendo—, has de entender que eres un Ser con dos perspectivas que están en mutua interacción. Cuando entiendes que tu Ser Interior, o el Ser Expandido en el que te estás convirtiendo, es la culminación de la vida y que constantemente te está induciendo a ella, empiezas a entender la pasión o el entusiasmo que se produce cuando permites ese avance hacia tu Ser Expandido. También entiendes el sentimiento de malestar o de no sentirte realizado cuando no permites ese movimiento hacia tu Ser Expandido.

No hay modo de escapar de ello: si quieres ser feliz, has de permitirte ser el Ser al que la vida te está conduciendo. Y si no sientes alegría, es porque no lo estás permitiendo.

### **Las emociones indican tu grado de sintonización**

Como ya sabrás por tu experiencia de la vida, según lo que te pasa, lo que observas o lo que piensas, tienes una gran variedad de sentimientos. Tus emociones, buenas o malas, son el indicador vibratorio de la relación entre tu Ser Expandido y tú. Tus emociones indican el grado de sintonización con aquello en lo que te has convertido. Te muestran si en este momento estás en armonía contigo mismo o si no lo estás.

Con el tiempo, llegas a describir la variedad de sentimientos o emociones con muchas palabras diferentes. Debido al número de personas que también han sentido estas emociones y a las muchas generaciones que han tenido un gran número de experiencias, has llegado a una especie de acuerdo coherente sobre lo que sientes y la palabra que usas para describirlo.

Preferiríamos que experimentaras sentimientos de entusiasmo, amor y felicidad, en lugar de miedo, odio o ira, pero puesto que entendemos la razón vibratoria de estas emociones, no vamos a intentar guiarte directamente desde la emoción del miedo hasta la de felicidad, porque entendemos que la diferencia vibratoria es demasiado grande para salvarla de repente. Y, de hecho, tampoco vemos la razón para intentar dar el salto de una vez, porque lo único que necesitas o puedes hacer es avanzar gradualmente hacia sentimientos más positivos.

### **Nada de lo que deseas está a Contracorriente**

Todo lo que ves a tu alrededor (tierra, cielo, ríos, edificios, incluso las personas y los animales) era pensamiento-vibración antes de convertirse en los objetos físicos que estás viendo. Aunque la mayoría de los humanos no son conscientes de ello, os encontráis en la Primera Línea del pensamiento. Además, sois tan buenos traduciendo la vibración a través de vuestros sentidos de la vista, oído, olfato, gusto y tacto que la mayor parte de los humanos ni siquiera os dais cuenta de ese proceso. Lo vivís como algo normal.

Pero si puedes captar el concepto de que todas las cosas manifestadas que ves a tu alrededor primero fueron pensamiento-vibración, luego pensamiento-forma, y por último la manifestación tal como la ves ahora, empezarás a comprender la totalidad de la creación. Entonces, no sólo tendrás una visión más clara de cómo llega a manifestarse lo que llamas «experiencia de la vida real», sino que también sentirás la Corriente de la que surgen y en la que fluyen todas las cosas.

Lo que queremos decir con «Nada de lo que deseas está a Contracorriente» es que tus deseos —puesto que ya los has pensado y los has pedido— están en proceso de

creación. Del mismo modo que un objeto redondo rodará montaña abajo por su propia inercia sin necesidad de ningún motor o impulso añadido desde fuera, tus deseos también están rodando de forma fácil y natural hacia sus propias conclusiones. Una vez que la vida te ha impulsado a crear un deseo, ya has hecho tu trabajo, y las fuerzas y leyes naturales harán el resto.

La mejor forma de explicarte este patrón de evolución natural es nuestra analogía de la Corriente del río: cada una de tus peticiones, grandes o pequeñas, hace su aportación a la Corriente de este río, y todo lo que has pedido alguna vez está a favor de la corriente, donde puedes encontrarlo, experimentarlo, poseerlo o vivirlo fácilmente.

## 8

### Tu vida fluye en un ciclo natural

Nos gusta la analogía de la canoa en el río porque demuestra la inutilidad de intentar remar contra la Corriente. Cuando recuerdas que eres la Fuente de Energía, que este cuerpo surgió de ella y que ahora estás generando deseos de Primera Línea —en los que esa Fuente se transforma y te incita a hacer lo mismo—, entiendes el verdadero Río de la Vida. Entonces también comprendes la futilidad de intentar remar a contracorriente.

Si reflexionas sobre estas importantes ideas y las integras en tu pensamiento hasta que se conviertan en el eje central de tu existencia, podrás proseguir con lo que pretendías hacer cuando adoptaste este cuerpo. Podrás gozar de la felicidad que has venido a vivir.

- Antes de nacer, desde la perspectiva que tenías como Fuente, lanzaste el pensamiento de adoptar este cuerpo físico.
- Desde tu perspectiva como Fuente, generaste la idea o pensamiento de tu yo.
- La Ley de la Atracción respondió a esa idea y provocó la manifestación de tu yo.
- Ahora, en este cuerpo, has generado ideas expandidas sobre tu vida.
- La Ley de la Atracción responde a esas ideas y provoca su manifestación.
- Desde una perspectiva existente, se lanza otro pensamiento.
- La Ley de la Atracción responde a ese pensamiento y genera el impulso.
- Y ese impulso —provocado por la respuesta de la Ley de la Atracción al pensamiento— es la Corriente de la Vida.

Cuando aceptas conscientemente la naturaleza Eterna de tu Ser, la idea de una expansión infinita es un concepto sencillo.

Cuando aceptas conscientemente que eres un Ser que está en continua expansión, tiene sentido vivir esta vida en este fantástico y diverso entorno físico, donde siempre se generan ideas.

Cuando entiendes que eres ese Ser Eterno a la vez que estás enraizado físicamente aquí, empiezas a ver el proceso de la creación de una forma más clara.

Cuando recuerdas que tu Ser interior siempre responde a la idea expandida que ha generado tu vida física, comienzas a entender el impulso de este Río.

Y, finalmente, cuando entiendes que la Ley de la Atracción responde a esa idea última con la misma Energía que crea los mundos, entiendes mejor el impulso del Río.

Desde nuestra perspectiva Expandida de las Leyes del Universo y del importante papel que tú desempeñas en él, podemos recordarte que todo lo que deseas está a favor de la corriente en esta gloriosa Corriente de creación. Cuando te relajas en el inevitable Bienestar que es tu verdadero legado, empiezas a vivir la vida tal como lo habías planificado antes de nacer en tu cuerpo físico.

Suelta los remos

La mayoría de las personas siempre están intentando calcular la distancia entre donde se encuentran ahora y donde desean estar. « ¿Hasta dónde he de ir? ¿Qué más he de hacer? ¿Cuántos kilos más he de perder? ¿Cuánto dinero necesito?» Y esto se debe principalmente a que, debido a tu formato físico, estás orientado hacia la acción.

Sin embargo, nos gustaría que entendieras que cuando empiezas a ver Tu inundo desde la perspectiva de vibración en lugar de acción, y de pensamiento en lugar de tiempo, espacio y distancia, tienes mayor capacidad para salvar la separación entre donde estás ahora y donde quieres estar.

A veces, incluso cuando damos analogías como la de la canoa y el Río, queréis usar vuestras tendencias orientadas a la acción. En otras palabras, muchas veces nuestros amigos físicos aceptan nuestra premisa de que lo que desean está a favor de la corriente, y por eso quieren que les señalemos la dirección correcta para poder lanzarse río abajo: «¿Cómo puedo ir a favor de la corriente para conseguir con mayor rapidez las cosas que deseo? Me concentraré más. Me esforzaré más. Trabajaré más». Pero lo que queremos que entiendas es que con esas actitudes resolutivas no haces más que volver a remar a contracorriente. Una vez que se te ha indicado la dirección de la Corriente de la Vida, no es necesario ponerle un motor a tu barca para ir más rápido. La Corriente te llevará, suelta los remos.

Cuando ya no remas a contracorriente —cuando sueltas los remos y te relajas en tu Bienestar natural—, la Corriente, que siempre va en la dirección de aquello en lo que te has convertido y quieres conseguir, te conducirá hacia tus deseos.

La creencia de que tienes que superar algo automáticamente te hace ir a contracorriente. Comprender que todo lo que desees lo puedes conseguir fácilmente te hace ir a favor de la corriente. Cuando entiendes eso, estás practicando el Arte de Permitir que tu Bienestar natural fluya hacia ti y tú hacia él... y ése es el Arte de Permitirte ser el Yo que la vida te ha hecho ser.

## 9

### **Se ha de practicar la Ley de Permitir**

Hay tres poderosas Leyes Universales que has de entender para tornar las riendas de tu vida, y la Ley de Permitir es la última. Lo normal sería que habláramos de la primera, luego de la segunda y por último de la tercera, y eso es lo que hemos hecho en otros libros. Sin embargo, ahora hacemos hincapié en la tercera Ley porque es la que habéis venido a perfeccionar en este tiempo y espacio. Es la Ley que has de practicar si quieres ser el Creador Deliberado que has venido a ser. La primera Ley, la Ley de la Atracción, no es algo que necesites practicar, ni tan siquiera puedes hacerlo, pues es una Ley que existe en todas las partículas del Universo y simplemente es.

Al igual que vuestra ley terrena de la gravedad no requiere práctica porque siempre responde a la materia coherentemente, la Ley de la Atracción tampoco la necesita. No tienes «profesores de la gravedad» que te enseñen a no caerte hacia arriba, porque caerse hacia arriba en vez de caerse hacia abajo ni siquiera es una opción. Asimismo, no necesitas practicar para que la poderosa Ley de la Atracción responda de manera coherente, pues atraerá hacia ti aquello que esté en armonía con tu vibración y lo hará aunque la desconozcas.

La segunda de estas tres poderosas Leyes Universales es la Ley de la Creación Deliberada. Al dirigir deliberadamente tu atención y pensamientos hacia el resultado deseado, puedes ser, hacer o tener todo lo que elijas. La aplicación de esta poderosa Ley ha dado como fruto la manifestación del maravilloso planeta en el que vives y de todo lo

que ves. Del mismo modo que la Fuente de Energía No-Física aplicó esta Ley —y, a través de una intensa concentración, creó este entorno que denomináis vida en el planeta Tierra—, tú sigues con ese proceso de creación desde tu ventajoso punto físico.

### **Vive la Ley de Permitir**

Aunque estas dos primeras Leyes son de suma importancia y es muy útil que las conozcas, como lo es para Todo-Lo-Que-Es, la comprensión y aplicación de la tercera Ley, la Ley de Permitir, es lo que te confiere tu poder personal.

La Ley de la Atracción dice: «Todo objeto atrae la esencia de lo que se asemeja a él». Y lo que eso significa es: si no me siento valorado debido a las circunstancias que acabo de experimentar, la Ley de la Atracción no puede rodearme de personas que me aprecien. Eso la desafiaría.

Si me considero gordo y no estoy contento con el aspecto de mi cuerpo ni con mis sentimientos, no puedo descubrir el proceso o estado mental necesario para sentirme bien y tener un cuerpo agradable. Eso desafiaría la Ley de la Atracción.

Si estoy desanimado por mi situación económica, ésta no puede mejorar. Mejorar estando desanimado desafiaría la Ley de la Atracción.

Si estoy enfadado porque la gente se ha aprovechado de mí, me ha mentado, me ha faltado al respeto e incluso ha cometido actos de vandalismo en mis propiedades, no puedo emprender ninguna acción para detener estas cosas desagradables, porque eso desafiaría la Ley de la Atracción.

La Ley de la Atracción simplemente proyecta con precisión en un millar de formas una respuesta exacta a las vibraciones que emites. Resumiendo, todo lo que te sucede es un Homólogo Vibratorio a la vibración actual de tu Ser, y tus emociones son el indicativo de tu estado vibratorio.

Cuando conocen la poderosa Ley de la Atracción, muchas personas tornan conscientemente la decisión de tener más control sobre sus pensamientos, pues comprenden el poder de prestarle atención a algo. La gente intenta controlar y concentrar mejor sus pensamientos mediante diversos métodos, que van desde la hipnosis: un intento de controlarlos pensamientos inconscientes... hasta meditaciones, afirmaciones y otros potentes métodos de control mental.

Pero existe una forma mucho más sencilla de acceder a la Creación Deliberada de tu propia experiencia y de realizar tu propósito para esta vida gozosa: la comprensión y la aplicación del Arte de Permitir. Se trata de guiar consciente y amablemente tus pensamientos en la dirección de las cosas que deseas. Cuando empiezas a entender este poderoso Río de la Vida que te estarnos explicando, y logras vislumbrar parte de esa totalidad de quien-eres-realmente y, lo más importante, cuando estás convencido de que tu verdadera función simplemente es volver a sintonizar con quien-eres-realmente, el Arte de Permitir se convierte en algo natural para ti.

### **Déjate llevar por el flujo del Bienestar**

Vamos a dedicar todo este libro a ayudarte a fluir con tu Bienestar natural. Hablaremos de la esencia de casi todas las situaciones imaginables y te ofreceremos nuestra guía y sugerencias que harán que des la vuelta y fluyas con la Corriente natural. Te ayudaremos a redescubrir tu sorprendente percepción sensorial innata que te sirve para determinar la dirección de tu verdadero camino. Esperamos que mientras lees este libro y vuelves a ser consciente del increíble poder de tus emociones te conviertas en el Permittedor del Bienestar que eres desde tu punto de vista Expandido y No-Físico, desde tu Fuente de Energía. El malentendido más común que impide que las personas controlen una situación y recobren su equilibrio personal es la creencia de que he de llegar adonde quiero estar ahora mismo o lo más rápido posible. Comprendemos tu deseo de hallar

respuestas a tus preguntas o de resolver tus problemas rápidamente, pero, incluso así, esa urgencia va en tu contra. Cuando sientes la urgencia de estar en alguna otra parte, vas en dirección contraria respecto a donde te encuentras en estos momentos. Es decir, vas a contracorriente. Pero otro fallo todavía más importante es tu premisa inicial: en tu creencia de que has de darte prisa para llegar a un lugar mejor, estás menospreciando el poder del Río, su velocidad, su dirección y su promesa. Al olvidar estas cosas, vas en dirección opuesta a quien-eres-realmente y a todo aquello en lo que te has convertido.

Ahora vuelve a centrar tu atención en la analogía a contracorriente/a favor de la corriente, y siente por un momento la sensación de alivio que experimentarías si hubieras estado remando a contracorriente y de pronto dejaras de hacerlo, con una actitud de entregarte al Río y dejar que diera la vuelta para llevarte a favor de la corriente. Que esta imagen te relaje todavía más recordando que el Río es sabio y benevolente, y que te está conduciendo hacia las cosas que deseas. Imagina que te estiras en la canoa, nota cómo gira sin esfuerzo para ir río abajo, y relájate con la idea de que este Río te llevará hacia tu inevitable Bienestar y a la realización de tus deseos.

### **Estás agregando poder a la Corriente**

Las páginas siguientes te ayudarán a sintonizar rápidamente con todo lo que siempre has deseado. Pero esa sintonización no será posible a menos que hayas dedicado un tiempo a comprobar la validez de la analogía del Río.

Si puedes aceptar que desde tu punto de ventaja No-Físico antes de tu nacimiento en este cuerpo, tenías unas intenciones y que éstas forman parte del caudal del Río, que con todo lo que has vivido, siempre has estado lanzando cohetes vibratorios y que éstos forman parte de esa poderosa Corriente, y, lo más importante, si puedes aceptar que tu Ser Interior, la Fuente que tienes dentro, está sintonizada vibratoriamente con todo eso, y que la Ley de la Atracción te está conduciendo al punto álgido, comprenderás el poder de este Río.

Antes de seguir leyendo, estírate un momento y contempla este maravilloso y potente Río de Bienestar, que avanza incansable hacia aquello en lo que te estás convirtiendo y hacia la realización de lo que eres...

Ahora estás preparado para aplicar la analogía a contracorriente/a favor de la corriente a cualquier aspecto de la experiencia de tu vida. Esperamos que también estés preparado para conocer por ti mismo, pensamiento por pensamiento, si vas a contracorriente o a favor de la misma, y si estás estrechando la brecha entre tu yo y tu Yo, o si la estás manteniendo de una forma antinatural.

## **SEGUNDA PARTE**

### **DEMOSTRACIÓN DEL ASOMBROSO PODER DE LAS EMOCIONES**

#### **ALGUNOS EJEMPLOS PARA AYUDARTE A SOLTAR LOS REMOS**

En las páginas que vienen a continuación te daremos ejemplos sobre varios temas en los que las personas suelen sentir que no están en armonía con sus deseos. Hablaremos de los deseos respecto a tu cuerpo físico, tus relaciones, tu propósito en la vida, tu trabajo e, incluso, respecto a los acontecimientos mundiales. Hemos reunido

estos ejemplos de la vibración de la Conciencia Colectiva, pues en el transcurso de vuestras vidas habéis estado pidiendo mejorar y expandiros.

Algunos de estos ejemplos coincidirán con cosas que para ti ahora son importantes, mientras que otros no tendrán nada que ver con tu situación actual, pero también te ayudará leerlos aunque no te conciernen, porque con estos ejemplos comprenderás a fondo la Ciencia de la Creación Deliberada.

Es probable que cuando los leas discrepes con algunos de ellos, puesto que quizá consideres que algunos de los deseos no son apropiados. Según lo que estés experimentando actualmente y según tu estado de ánimo, puede que algunos de ellos te parezcan frívolos. Por ejemplo, si tienes miedo por alguna condición física y lees el apartado de cómo mejorar tu relación con un compañero de trabajo, puede que te sientas molesto al ver que prestamos tanta atención a algo que te parece insignificante, dadas tus circunstancias. Pero aunque algunos de los ejemplos no signifiquen nada para ti, te animamos a que los leas de todos modos, porque sabemos que en el proceso de leerlos, irás entendiendo mejor la sintonización vibratoria.

No pretendemos guiar tus deseos, pues tu vida ya lo ha hecho. Deseamos que los siguientes ejemplos te sirvan para ayudarte a sintonizar con ellos.

### **Ejemplo 1**

**Me han diagnosticado una enfermedad grave. ¿Cuánto tardaré en hallar una solución?**

Ejemplo: «Mi cuerpo tiene algunas síntomas de desequilibrio. De hecho, no estoy nada bien y me han dado un diagnóstico muy alarmante, y por eso ahora tengo miedo».

Aunque el miedo sea natural en estas circunstancias, el hecho de sentirlo significa que vas a contracorriente.

Ahora bien, es fácil perder de vista cuál es el verdadero trabajo que has de realizar, pues hay muchas y variadas opiniones al respecto. Se han escrito cientos de libros sobre la enfermedad, pero nosotros queremos eliminar tu confusión sobre qué acción elegir y ayudarte a determinar si vas a contracorriente o a favor de la misma.

Es fácil complicar la situación intentando comprender lo que deberías haber hecho para que no te hubiera sucedido esto, mirando hacia atrás para ver si en alguna parte del camino había una bifurcación donde deberías haber elegido la otra ruta: «No debería haber hecho esto y aquello durante todos estos años» o «Debería haber hecho esto otro. Si me hubiera cuidado más. Si me hubiera hecho revisiones. .. ¡Si hubiera escuchado a mi madre!»

Lo que nosotros queremos que entiendas es que en este momento lo único que has de considerar es: ¿Voy a contracorriente o a a favor de la corriente? Y si permites que ahora ésta sea tu única preocupación, empezarás a avanzar hacia el estado de salud que deseas. En otras palabras, sólo has de preocuparte de: ¿Me dirijo hacia la mejora o me estoy apartando de ella? La emoción que sientas te dará la respuesta.

El ejercicio de determinar si estás yendo a contracorriente (alejándote del resultado deseado) o a favor de la corriente (hacia el resultado deseado) variará de una persona a otra según la rapidez de tu Río. Por ejemplo, si tu diagnóstico es grave y tu vida corre peligro, pero sigues teniendo mucho empeño por vivir, cuando pienses en él, sentirás con fuerza que has de ir a contracorriente (o sentirás un miedo muy intenso). Pero si ya no estás muy interesado en seguir viviendo en este cuerpo físico, el malestar será mucho menor. La emoción que sientes en cada momento te revelará dos cosas: 1) La rapidez con la que fluye tu Río o lo fuerte que es tu deseo de obtener un resultado en concreto, y 2) en qué dirección vas.

Ahora que empezamos a procesar este ejemplo, queremos que tengas en cuenta que incluso la idea de «sanarse» supone ir a contracorriente, pues implica superar la



enfermedad. Observa la diferencia entre la idea de «vencer la enfermedad» y la de «permitir el bienestar».

Vamos a exponer algunas frases que se suelen decir en situaciones como éstas. Observa si puedes sentir en qué dirección va cada una, a contracorriente o a favor de la corriente.

Es un diagnóstico muy grave. (A contracorriente.)

Debería haberme cuidado más. (A contracorriente.)

Esta enfermedad es hereditaria. (A contracorriente.)

los tratamientos no son muy agradables. (A contracorriente.)

¿Cómo he llegado a esto? (A contracorriente.)

¿Porqué me ha pasado a mí? (A contracorriente.)

Es probable que al leer estas afirmaciones te hayas dado cuenta enseguida de que van a contracorriente, que son afirmaciones que expresan resistencia. Por lo tanto, ahora reflexiona sobre las siguientes afirmaciones:

Puedo superarlo.

No voy a dejar que esto pueda conmigo. Todavía no estoy preparado para irme. Voy a triunfar.

Lo que queremos hacerte entender es que estas afirmaciones también van a contracorriente, que son afirmaciones que expresan resistencia, puesto que en cada una de ellas reflejas lo que no quieres y sintonizas con las vibraciones de lo no deseado en lugar de hacerlo con lo deseado. Y en afirmaciones desagradables como las de arriba, no recuerdas que en la penosa experiencia de contraer la enfermedad, ya habías hecho una petición vibratoria para mejorar, que tu Ser Interior ya la había logrado, que se encuentre en ese lugar y que te esté llamando para que te reúnas con él. Y ÉSA es la fuerza del Río... Tu creencia de que has de superar esta adversidad te ha hecho ir a contracorriente y alejarte de la solución.

Ahora observa cómo te sientes con estos pensamientos:

Este diagnóstico me ha incitado a pedir más bienestar.

Esa parte mía más Extensa, mi Ser Interior, ya ha alcanzado la salud.

Seguiré evolucionando y pediré más.

En un plano vibratorio, me encuentro en mi mejor estado de salud.

Mi parte más Extensa, mi Ser Interior, está mejor que nunca.

La Ley de la Atracción está llamando al resto de mí hacia ese estado de bienestar.

La Corriente actual se mueve hacia mi Bienestar.

Ninguna de las acciones que elijo son tan importantes como este Río.

No hay razón para que me esfuerce por nada de esto.

Mi Bienestar es inevitable.

Todas estas afirmaciones iban a favor de la corriente. Ahora dedícate a sentir la tranquilidad y la relajación que te producen estas afirmaciones.

Siempre que te sientes mejor es porque has aflojado tu resistencia, y cuando lo haces estás fluyendo en la misma dirección que tus deseos. La manifestación física de tu bienestar no será totalmente evidente de manera inmediata, pero eso no es necesario, pues ahora que has descubierto el arte de permitir tu Bienestar, en lugar de ceder al impulso de resistirte, éste regresará.

Tus intentos continuados de guiar tus pensamientos a favor de la corriente harán que se convierta en una tendencia natural; al final le resultará fácil y recobrarás tu bienestar. Al principio sentirás un alivio esporádico; con el tiempo, ese alivio ¡era sistemático, hasta que por fin la manifestación concuerde con el alivio. La enfermedad es la respuesta de la Ley de la Atracción a ¡a resistencia. El Bienestar es ¡a respuesta de la Ley de la Atracción a permitir.

**¿Cuánto tardaré en hallar una solución?**

Pregunta: ¿Cuánto tardaré en ver alguna mejoría en mi cuerpo físico? Es decir, ¿cuándo puedo esperar un diagnóstico más satisfactorio?

Aunque es comprensible que todavía te estés haciendo estas preguntas, mientras anhelas una solución rápida para tu desalentador diagnóstico, estas preguntas surgen de la premisa de experimentar la enfermedad y de tu necesidad de una solución. Por lo tanto, tus preguntas van a contracorriente. También revelan tu falta de comprensión respecto a cuál es el poder del Río, su dirección y su capacidad para concederte las soluciones que estás buscando. Cuando preguntas: « ¿Cuánto tardaré en ver alguna mejoría?», estás preguntando realmente: « ¿Cuánto tiempo estaré en este lugar donde no quiero estar?» Aunque te parezca que hay poca variación en estas palabras, te aseguro que la diferencia vibratoria es enorme.

La única forma de saber personalmente si tus palabras o pensamientos van a contracorriente o a favor de la corriente es sintiendo un alivio visceral. Por ejemplo: ¿Cuánto tiempo tardaré en ver mi mejoría? (A contracorriente.)

Ahora intenta encontrar una pregunta o perspectiva que te ayude a cambiar tu estado de ánimo. Observa tus emociones y procura sentirte mejor con tu nueva afirmación.

Mejorar es un proceso natural. (A favor de la corriente.) Cada cosa a su debido tiempo. (A favor de la corriente.)

Puede que no te parezcan afirmaciones espectaculares y que no te las acabes de creer, pero eso no importa. Lo único que importa es que, concentrándote un poco, has conseguido sentirte algo mejor. No le has puesto un motor a la canoa y has corrido hacia una curación milagrosa, pero has dejado de ofrecer resistencia, has soltado los remos y has cambiado de dirección. Has hecho lo que era necesario aquí y ahora.

De vez en cuando algo pasará, observarás algo, alguien te hará algún comentario o recordarás alguna cosa que hará que vuelvas a ir a contracorriente. Pero ya no será un problema para ti porque ahora eres consciente de tu lugar en el Río, de modo que, una vez más, con un poco de esfuerzo puedes soltar ese pensamiento a contracorriente y sustituirlo por otro que te haga sentirte mejor.

Por ejemplo, ves a una persona que sufre a causa de una enfermedad debilitadora y observas que sus síntomas se parecen a los tuyos; sin embargo, esa persona está mucho más enferma que tú. Al verla tienes miedo y piensas: «Espero que no sea esto lo que me espera».

Pero esta vez no es ese pensamiento lo que tiene prioridad en tu interior, sino el acto de ser consciente de cómo te sientes. Puesto que saber cómo te sientes, aquí y ahora, te importa más que cualquier otro pensamiento, en este momento tomas la decisión de mejorar tu estado de ánimo.

Espero que no sea esto lo que me espera. (A contracorriente.) No conozco la historia de esa persona. (A favor de la corriente.) Puede que esta persona hoy esté mejor de lo que estaba hace un mes. (A favor de la corriente.)

No sé qué pensamientos están creando la experiencia de esa persona. (A favor de la corriente.)

La experiencia de esa persona y la mía no tienen ninguna relación. (A favor de la corriente.)

No debería buscarme problemas. (A favor de la corriente.) Creo que será mejor que me ocupe de mis asuntos. (A favor de la corriente.)

De nuevo repetimos que no buscas una mejora drástica ni ideas trascendentales que cambien tu vida, sólo una leve y ligera mejoría en tu estado de ánimo. Durante el día se producen muchas situaciones; si eres consciente de cómo te sientes en cada una de ellas e insistes un poco en ir a favor de la corriente —una y otra vez—, antes de que te

hayas dado cuenta, ir río abajo será tu tendencia habitual. Pronto la mejoría en la dirección de tus pensamientos se reflejará en tu cuerpo físico.

Al centrarte en la emoción mejorada —que puedes conseguir en este momento— estás forjando los cimientos vibratorios para tu recuperación física. Cuando intentas controlar el cómo y el cuándo de tu mejoría física, la estás retrasando porque no conoces las respuestas, y por lo tanto emites una vibración de resistencia. Resumiendo: aunque no puedas lograr una mejoría física inmediata, puedes mejorar tus emociones. ¡Y con eso basta!

## **EJEMPLO 2**

### **No puedo adelgazar**

Ejemplo: «Siempre me han sobrado unos cuantos kilos. He pasado breves temporadas en las que he podido controlar mi peso con incómodas dietas, con las que pasaba mucha hambre, y arduo ejercicio. Pero eso era muy difícil, no podía mantener el régimen durante mucho tiempo y volvía a engordar.

»No me siento a gusto con mi ropa y me da pánico ir de compras. Me quedo delante del armario mirando qué ponerme, y aunque tengo cosas bonitas, no sé con qué vestirme porque, me ponga lo que me ponga, no me gusta mi aspecto.

»Tengo un tipo muy poco agraciado, y sé que me sentiría mucho mejor si pudiera perder unos kilos, pero no me veo capaz de hacer nada y estoy muy desanimada».

Queremos empezar a hablar de este tema recordándote la parte más importante de la Creación Deliberada: crear no es hacer que sucedan cosas a través de la acción. De hecho, no es hacer que ocurran las cosas. Crear es permitir que suceda lo que desees, y esa permisión se da cuando sintonizas con la Energía, no mediante la acción.

A veces resulta difícil escuchar esto porque por tu experiencia personal sabes que la acción ofrece resultados. Has comprobado que has podido deshacerte de esos kilos de más reduciendo tu consumo de alimentos, y que hacer ejercicio te ha ayudado. Estamos de acuerdo con todo eso, pues es evidente que la acción tiene su función en la creación de muchas cosas. De hecho, sin acción, a vuestra sociedad le faltarían muchas cosas. Pero cuando haces que la acción sea el puntal de tu Proceso Creativo sin considerar la esencia vibratoria de tu Ser, estás actuando con desventaja, pues simplemente no hay suficiente poder en la propia acción para compensar las Energías contrarias de tu pensamiento fuera de sintonía.

Puede que recuerdes alguna experiencia satisfactoria en la que alguien te dio una idea para perder peso y enseguida te entusiasmoste. Tu entusiasmo se podría atribuir al poder de la creencia de la persona que te dio la idea, o que la idea encajaba con algunas de tus creencias, pero queremos llamar tu atención hacia tu entusiasmo.

Tu entusiasmo era la prueba de que habías sintonizado con la vibración de tu Ser. Recuerda lo que sucedió después: estabas dispuesto a pasar a la acción y, al hacerlo, se produjeron resultados positivos... Se puede pasar a la acción cuando alguien te lo sugiere, te anima o incluso te lo exige, y una vez que estás actuando, tu actitud puede empezar a mejorar. Pero sintonizar primero con tu vibración —lo cual conduce a una acción satisfactoria— es una visión mucho más poderosa para realizar cualquier cosa que quieras crear.

En tus momentos de desaliento, cuando reconocías que tu cuerpo no era como tú querías, lanzabas cohetes de deseo sobre tus preferencias, y en todo ese proceso de vida —y sin darte cuenta— has ido haciendo aportaciones a tu Depósito Vibratorio. Has creado una versión vibratoria de tu renovada-y-mejorada versión física.

Queremos ayudarte a entender que no es un sueño sutil que está notando por alguna parte de tu imaginación. No se trata de una huida de la realidad. Es una creación

en potencia, y se está creando justamente de la misma manera en que se ha creado todo lo que ves a tu alrededor: la propia vida es la que ha generado la idea o pensamiento que, con el tiempo, se ha convertido en lo que denominas tu «realidad»-

El desaliento que has estado sintiendo indica la discordia entre la creación en constante evolución de tu hermoso cuerpo y los pensamientos que sigues teniendo respecto a él. Tu cuerpo ha evolucionado vibratoriamente, pero tus antiguos patrones de pensamiento y tus creencias (que no son más que pensamientos repetidos) están provocando una discordia vibratoria. Bajo esas condiciones, no se puede inspirar o realizar una acción satisfactoria. Bajo esas condiciones, toda acción es difícil y da pocos o ningún resultado, lo que genera todavía más desaliento.

La clave para que tu cuerpo llegue a un nuevo puerto es verlo diferente de cómo es. Es necesario que te concentres en el cuerpo que vas a tener y olvides los aspectos negativos de tu cuerpo físico actual, pues mientras lo veas tal como es, estarás contradiciendo la vibración de la idea de un cuerpo esbelto. No puedes crear una nueva realidad mientras contemplas tu realidad actual

Ahora que ya entiendes por qué te ha sido tan difícil encontrar inspiración para actuar y por qué cuando lo hiciste te dio tan poco resultado, vamos a enseñarte unas pautas muy sencillas para iniciar inmediatamente el proceso de sintonizar con tus Energías, pues entendiendo las Leyes del Universo y las bases de tu creación (que no es otra cosa que sintonizar vibraciones), estarás en la vía para conseguir el resultado deseado:

- Entre tus elecciones de estos momentos no se encuentra la de si posees o no posees un cuerpo perfecto.
- No tienes más remedio que permanecer en el peso que tienes ahora.
- Mañana pesarás más o menos lo mismo que hoy, y que pasado mañana, etc.
- En estos momentos cambiar tu peso corporal no es una opción.
- Cambiar tu sintonización vibratoria sí lo es, y muy poderosa.
- Tampoco estás eligiendo entre sentirte de maravilla o fatal.
- No estás eligiendo entre el entusiasmo y el desánimo.
- En estos momentos tus opciones son más sutiles y más concretas.
- Estás realizando la sencilla elección de sentirte un poco mejor o un poco peor. y tus creencias (que no son más que pensamientos repetidos) están provocando una discordia vibratoria. Bajo esas condiciones, no se puede inspirar o realizar una acción satisfactoria. Bajo esas condiciones, toda acción es difícil y da pocos o ningún resultado, lo que genera todavía más desaliento.

La clave para que tu cuerpo llegue a un nuevo puerto es verlo diferente de cómo es. Es necesario que te concentres en el cuerpo que vas a tener y olvides los aspectos negativos de tu cuerpo físico actual, pues mientras lo veas tal como es, estarás contradiciendo la vibración de la idea de un cuerpo esbelto. No puedes crear una nueva realidad mientras contemplas tu realidad actual

Ahora que ya entiendes por qué te ha sido tan difícil encontrar inspiración para actuar y por qué cuando lo hiciste te dio tan poco resultado, vamos a enseñarte unas pautas muy sencillas para iniciar inmediatamente el proceso de sintonizar con tus Energías, pues entendiendo las Leyes del Universo y las bases de tu creación (que no es otra cosa que sintonizar vibraciones), estarás en la vía para conseguir el resultado deseado:

- Entre tus elecciones de estos momentos no se encuentra la de si posees o no posees un cuerpo perfecto.
- No tienes más remedio que permanecer en el peso que tienes ahora.
- Mañana pesarás más o menos lo mismo que hoy, y que pasado mañana, etc.
- En estos momentos cambiar tu peso corporal no es una opción.
- Cambiar tu sintonización vibratoria sí lo es, y muy poderosa.
- Tampoco estás eligiendo entre sentirte de maravilla o fatal.
- No estás eligiendo entre el entusiasmo y el desánimo.

- En estos momentos tus opciones son más sutiles y más concretas.
- Estás realizando la sencilla elección de sentirte un poco mejor o un poco peor.
- Puedes elegir un pensamiento a contracorriente o uno mejor, a favor de la corriente.
- Esas son tus únicas opciones: a contracorriente o a favor de la corriente.
- Pero con esto basta.

Por ejemplo, imagina que estás en un centro comercial. Entras y sales de muchas tiendas hermosas y hay cientos de personas haciendo lo mismo. Estas personas son de distintas estaturas, de diversas formas y van vestidas de maneras diferentes, pero observas que en su mayor parte van bien vestidas y son bien parecidas, y al verlas te sientes cohibida.

Ahora, de pronto te das cuenta de cómo vas vestida y no te gusta lo que llevas. Te giras para verte en un escaparate mientras caminas y no te gustas nada. Estás nerviosa, desanimada y te sientes mal; no te lo estás pasando nada bien yendo de compras.

Ya has perdido el interés en el centro comercial. No tienes ganas de seguir comprando. De hecho, lo único que realmente te seduce en estos momentos es la idea de comer algo. Hay olores apetitosos en el aire, te das cuenta de que tienes hambre y que quieres picar algo. Tienes varios sitios para elegir, y por los olores, sabes que hay uno cerca de donde estás. Todo te parece bien: helado, caramelos, quizás algo más sólido como un bocadillo. Todo te apetece.

Tu necesidad de encontrar un lugar tranquilo donde sentarte a comer es cada vez más fuerte, y mientras intentas controlar ese impulso, te das cuenta de que es más fácil ceder y comer algo. Estás esperando para comprar un helado y observas que en la cola hay personas delgadas. Te molestan porque estás enfadada, con lo que aumenta tu necesidad de comer helado.

Antes de seguir con los detalles de este ejemplo y de ofrecerte una guía para mejorar tu situación, queremos explicarte algo que la mayoría de las personas no entienden; de hecho, que más bien les cuesta creer: ¡tanto si te dispones a hacer uso de tu fuerza de voluntad y salir de la heladería sin el helado como si te quedas y te comes un cucurucho gigante, no habrá ninguna diferencia en el efecto que tendrán esas acciones! Ni aunque comparáramos mil días de caminar con mil días de comer, no habría ninguna diferencia. No es tu acción lo que importa, sino tu vibración. No es tu acción lo que te engorda, sino tu vibración. No es lo que haces lo que marca la diferencia, sino cómo te sientes haciéndolo.

Cuando empieces a sintonizar vibratoriamente con tu peso corporal, puede que te entusiasmes por haber realizado algunos cambios en tu dieta, aunque muchas personas dirían: «No veo que esta visión sea tan diferente de la que tenía cuando hacía una dieta». Pero te pediremos que observes cuánto más fácil te resulta esta vez actuar desde el entusiasmo en lugar de hacerlo desde la desesperación con la que habías actuado anteriormente. También observarás que en este estado de ánimo más positivo irás encontrando una idea atractiva tras otra. Verás que las nuevas ideas que te hacen sentirte bien fluyen constantemente. Sentirás que son éstas las que te guían, en lugar de esforzarte por encontrarlas, y antes de que te des cuenta, empezarás a observar resultados físicos. Por supuesto, cuando veas resultados físicos, el entusiasmo aumentará, entonces estarás caminando realmente hacia el resultado que andabas buscando.

Así, cuando consigas tu cuerpo deseado (y lo conseguirás), te dirás a ti misma: esta vez no ha sido difícil y voy a conseguir mantener la línea. Y, en todo caso, cuando yo lo decida, ya sé lo que he de hacer para lograr cualquier cambio físico que desee.

**TEN ESTO EN CUENTA;**

Si estar delgado/a coincide con la emoción de felicidad, y comes helados habitualmente y eres feliz, eres una persona delgada que come mucho helado.

Si tu deseo de estar delgado/a ahora que no lo estás, coincide con la emoción de culpa, y si comes helados habitualmente sintiéndote culpable y tienes que utilizar tu fuerza de voluntad para no comerlos eres una persona gorda que no come helados.

Algunas personas preguntarían; «Abraham, si ser desgraciado engorda, ¿por qué no hay personas gordas en los lugares donde escasea la comida? Son desgraciadas y no están gordas. Muchas veces mueren de hambre». Nuestra respuesta sería que si te preocupa la situación actual de falta de comida y temes por tu vida y la de tus seres queridos, estás sintonizando con lo que no quieres. No importa si no querer estar gordo/a es lo que hace que tus pensamientos vayan a contracorriente o si es la idea de morir de inanición, lo cierto es que tus pensamientos van a contracorriente: tus pensamientos siguen yendo a contracorriente, que es una resistencia a lo que desees, tanto si desees la delgadez como tener suficiente comida para tu familia.

Estar delgado/a coincide con la emoción de felicidad. (A favor de la corriente.)

Estar gordo coincide con la emoción de infelicidad. (A contracorriente.)

Tener suficiente comida coincide con la emoción de felicidad. (A favor de la corriente.)

No tener suficiente comida coincide con la emoción de infelicidad. (A contracorriente.)

La clave para crear todo lo que desees es encontrar la forma de tener pensamientos que vayan a favor de la corriente y que te ayuden a sentirte bien, aunque la situación actual no los favorezca, y usar tu fuerza de voluntad para concentrar tus pensamientos en la dirección de tu deseo y de quién-eres-realmente, en lugar de usarlo para intentar producir una acción que vaya contra la Corriente.

**Al principio puede que tus pensamientos se parezcan a los siguientes:**

Estoy gordo. (A contracorriente.)

No quiero estar gordo. (A contracorriente.)

Estoy cansado de estos kilos de más. (A contracorriente.)

No me gusta mí aspecto. (A contracorriente.)

No me gusta ja ropa que llevo. (A contracorriente.)

No quiero ir a comprar ropa. (A contracorriente.)

Reprobada muchas cosas. (A contracorriente.)

Nada me funciona. (A contracorriente.)

Recuerda que no tienes que arreglarlo todo. Basta con que encuentres un pensamiento con el que te sientas un poco mejor:

Me gustaría encontrar la manera de adelgazar. (A favor de la corriente.) Mis pies me lo agradecerán. (A favor de la corriente.)

Repetimos que no son afirmaciones contundentes, pero te ayudan a sentirte mejor y por consiguiente van a favor de la corriente, así que de momento ya has hecho tu trabajo.

Siempre que te des cuenta de que vuelves a las andadas con lo de tu peso, si te esfuerzas por reconducir tus pensamientos a favor de la corriente y seguir concentrándote en el tema hasta que observes un ligero cambio, en breve mejorará tu relación vibratoria respecto a donde te encuentras ahora y lo que desees, y te sorprenderá ver el impulso que le da a tu proceso esta vibración mejorada. Todo irá siendo cada vez más fácil, y con el tiempo lograrás el peso deseado.

Pongamos que estás en el trabajo. No has pensado en tu cuerpo o en tu peso porque tenías cosas que hacer que te han mantenido muy ocupado/a. Pero ya es hora de comer y pasas por delante de la máquina expendedora, sientes la necesidad de comerte una galleta. Echas dinero, caen las galletas, y mientras las estás abriendo se apodera de ti un sentimiento de culpa.

«Ya he vuelto otra vez», dices invadido/a por un gran desaliento.

Pero la necesidad aprieta y le das un buen mordisco a la galleta.

Te sientes peor y el sentimiento de malestar aumenta.

Pero esta vez las cosas son un poco diferentes porque tienes un impulso positivo que se inició con las afirmaciones que has hecho sobre tu peso.

Recuerdas: «No es lo que hago, sino cómo me siento haciéndolo». Te detienes, miras la galleta y haces las siguientes afirmaciones:

No debería comerte. (A contracorriente.)

Me vas a engordar. (A contracorriente.)

A pesar de todo eres deliciosa- (A favor de la corriente.)

Y no eres tan grande. (A favor de la corriente.)

Ahora puedo comerme unas cuantas y guardar el resto para después. (A favor de la corriente.)

Me gusta tener diferentes opciones. (A favor de la corriente.)

Me gusta poder elegir deliberadamente. (A favor de la corriente.)

Me gusta ser el/la responsable de mis acciones. (A favor de la corriente.)

Si me hubiera parado a pensar, puede que no hubiera echado tan de prisa las monedas en la máquina. (A favor de la corriente.)

Realmente estoy exagerando mucho... ¡Es sólo una galletita! (A favor de la corriente.)

Eres una galletita deliciosa. (A favor de la corriente.)

Soy consciente de lo mucho que estoy disfrutando comiéndote. (A favor de la corriente.)

Unas veces elegiré comerte y otras elegiré no hacerlo. (A favor de la corriente.)

Ahora voy a comerte. (A favor de la corriente.)

Voy a disfrutar de ti. (A favor de la corriente.)

Has hecho algo que para ti es poco habitual. Te estás comiendo una galleta, has hablado contigo sintonizando con tus emociones y, por lo tanto, teniendo en cuenta tu deseo de estar más delgado/a. Estás en armonía con tu Yo, que es mucho más significativo que cualquier otra cosa que hagas —o no hagas— con la galleta. Ahora una persona esbelta se dirige hacia la máquina expendedora, compra un paquete de galletas y empieza a comérselo. Al observarla, te das cuenta de que esta persona realmente está saboreando la galleta.

En el pasado, cuando veías a una persona delgada comiéndose una galleta, pensabas:

No es justo. (A contracorriente.)

Su metabolismo le permite comer cosas apetitosas y seguir siendo delgada. (A contracorriente.) Probablemente no esté sana y esto sea lo único que va a comer en todo el día. (A contracorriente.)

Pero esta vez, gracias al trabajo vibratorio que has estado haciendo, piensas:

Ah, esto es una prueba de alguien que está en armonía con su deseo de comerse una galleta. (A favor de la corriente.)

Sólo se trata de sintonizar vibratoriamente. No busques resultados físicos inmediatos. En su lugar, intenta corregir tu estado de ánimo, tu actitud y tus emociones. Si te sientes mejor, es porque has mejorado tu sintonía, y ahora vendrá todo lo demás. Es la Ley.

## EJEMPLO 3

### **Mis hijos siempre están peleándose y me vuelven loca**

Ejemplo: «Tenemos dos hijos: un chico de doce años y una chica de trece. Son estupendos —no tienen problemas en la escuela y sacan buenas notas—, pero siempre se están peleando entre ellos. No llegan a pegarse ni nada por el estilo, pero si coinciden

en casa, discuten, gritan y dan portazos continuamente, todos los días. Cada uno tiene su habitación, así que no deberían molestar, pero uno hace que el otro se enfade de tal manera que nos están amargando la vida a mi marido y a mí. Lo hemos intentado todo, desde prohibirles que se acerquen el uno al otro hasta obligarlos a que pasen todos los días juntos en una misma habitación para que solucionen sus diferencias. En realidad, me pongo enferma cuando los veo llegar de la escuela».

Es muy interesante contemplar la Creación Deliberada (o la co-creación, como nos gusta llamarla) a través del marco de las relaciones interpersonales. Muchas personas se pierden en el laberinto de intentar resolver las cosas cuando se trata de relacionarse con los demás.

Es prácticamente imposible esperar suficientes cambios duraderos por parte de la otra persona como para resolver una situación interpersonal. La mayoría pretenden cambiar al otro, pero al cabo de un tiempo desisten o siguen su camino. Pedir a los demás que cambien para que te sientas mejor nunca funciona.

Si habláramos con cualquiera de tus dos hijos, no les propondríamos hacer cambiar al otro (hermano o hermana). Pero esta situación todavía se complica más: tú estás fuera, por así decirlo, deseando que se produzca un cambio entre las dos personas, y ya estás notando —por tu falta de éxito y por la variedad de intentos que has realizado para que solventaran sus diferencias— que no puedes controlar su relación.

La gente muchas veces intenta controlar la conducta de sus hijos, de sus empleados, de los miembros de su club, partido político o iglesia ofreciendo recompensas por buena conducta y castigos por la mala, pero con eso nunca hemos visto ningún cambio positivo. Las normas y castigos impuestos desde fuera normalmente provocan la ocultación de la conducta no deseada —o incluso un empeoramiento de la misma—, porque las personas saben de una manera innata que su vida no es para complacer a otros.

Con frecuencia explicarnos que tií eres el creador de tu propia experiencia, y eso también significa que no eres el creador de las experiencias de los otros. Ellos son los creadores de sus propias experiencias. Pero lo que sí entendemos es que cuando están creando sus experiencias bajo tu tejado, al alcance de tu vista y tus oídos, su creación te afecta a ti, y por consiguiente tendrás algo que decir sobre cómo te afecta. También entendemos que te complazca observar una conducta agradable en otra persona y que no te guste observar una conducta desagradable. También entendemos cómo te afecta eso cuando se trata de tus propios hijos. Nosotros sabemos con certeza que si crees que tu felicidad depende de tu capacidad para controlar la conducta de cualquier otra persona, nunca la encontrarás, pues controlar a otro no es posible.

Hay muchas personas que se pasan la vida intentando controlar a otras, para al final descubrir que controlar a otro implica perder gran parte de su propia libertad, puesto que centran su atención en ese vano esfuerzo que las hace malgastar la experiencia de su vida porque va en contra de las Leyes del Universo.

En general, la mayoría de los padres sienten la necesidad imperiosa de guiar a sus hijos, y estas palabras pueden parecerles muy fuertes, pues creen que se les ha confiado su cuidado y su guía, y por eso siempre buscan la mejor forma de proporcionárselos. Nosotros deseamos que entiendas que cuando dedicas un tiempo a sintonizar por completo con todo-lo-que-eres antes de ofrecerles tus consejos, tienes mayor capacidad para influir en ellos. En otras palabras, cuando intentas guiar a tus hijos desde tu rabia o frustración porque no estás en armonía con tu Yo, tu influencia será mínima. Sin embargo, cuando los guías estando totalmente conectado con todo-lo-que-eres, tu influencia es muy poderosa.

Si lo intentaras, podrías ver el aspecto divertido de esa situación: «La conducta de mis hijos me frustra y me enfurece tanto que no me veo capaz de guiarlos, y cuanto más lo intento, más vanos son mis esfuerzos». Pero cuando sintonizas con quien-eres-realmente, te adentras en esa poderosa Corriente que fluye hacia todo lo que deseas.



Cada vez que observas la discordia entre tus hijos, podrías lanzar un cohete personal de deseo respecto a su relación, pues desde tu ventajoso punto de vista personal te han proporcionado experiencias variadas y detalladas que han provocado que se desarrollaran tus preferencias. Tus preferencias personales son asunto tuyo. Ahora tu labor es muy sencilla: sintonizar con Tus deseos.

La razón por la que las peleas de tus hijos te molestan tanto es porque esa conducta no coincide con el ideal que todas sus peleas previas te han ayudado a crear. De hecho, incluso antes de que nacieran, cuando observabas a los hijos de otras personas, tus deseos ya fluían por tu Depósito Vibratorio. Incluso antes de íw nacimiento físico, ya estabas haciendo aportaciones a ese Depósito Vibratorio. De modo que no es de extrañar que cuando presencias algo tan opuesto a lo que habías deseado sientas malestar. Esto no sólo se debe a que estén practicando malos hábitos de conducta. La visión que tienes de ellos está provocando que vayas en contra de la creación que has empezado a desarrollar sobre este tema.

Si pudieras aceptar que tu malestar se debe simplemente a tus diferencias vibratorias (que estás presenciando algo opuesto a lo que hay en tu Depósito Vibratorio) y no a lo que hacen tus hijos (sobre lo cual no tienes ningún control), empezarías a comprobar que puedes elegir pensamientos que te ayuden a sentirte mejor (hagan lo que hagan), y que cuando consigas eso, tu poder para influir será tremendo.

Situación actúa!:

- Observas la mala conducta de tus hijos.
- Te sientes mal.
- Crees que te sientes mal por su conducta, pero en realidad es porque no estás en armonía con tus deseos.
- Restas atención a lo que están haciendo tus hijos y utilizas tu habilidad para concentrarte en lo que te sube la moral.
- Al hacer eso, ahora te sientes totalmente conectado/a con q u i c n - eres - rea lm e n t e.
- También eres un Homólogo Vibratorio de esa imagen de ver a tus hijos felices disfrutando de su mutua compañía, que has venido creando desde hace tanto tiempo.
- Con todo este proceso de sintonización estás totalmente Conectado/a con quienes-realmente; con los recursos del Universo (que crea mundos); con tu Ser Interior, y con los deseos que pusiste en movimiento respecto a tus hijos, tu familia y tu vida.
- Ahora tus palabras y conducta están en perfecta sintonía, evocan menos resistencia por parte de tus hijos y consigues un cambio más positivo.

Pero no estás creando a través de palabras o de tus acciones, sino que lo haces sintonizando personalmente con la vibración de tus propios deseos.

De este modo, cuando desees que tu hijo y tu hija se comporten de otra manera, puedes notar la batalla que se desencadena. Pero cuando piensas en guiar tus propios pensamientos, puedes sentir la posibilidad de hacerlo. Con el tiempo verás lo simple que es.

Están a punto de pasar cosas maravillosas en tu experiencia. No sólo te vas a sentir mejor enseguida eligiendo deliberadamente tus propios pensamientos, sino que vas a conseguir cambios de conducta en tus hijos (con la ayuda de la Ley de la Atracción) sin que nadie sepa que lo estás haciendo. Y lo más importante es que con tu ejemplo enseñarás a tus hijos el valor y la fuerza de estar en armonía con uno mismo. Enseñarle a alguien cómo sintonizar con la Fuente —ante circunstancias que no son favorables— es la guía más valiosa que puedes ofrecerle a otra persona. Ésa es la única guía que puedes ofrecerles a tus hijos: el poder de guiar sus propias vidas.

Empecemos el proceso a contracorriente/a favor de la corriente, y, como siempre, comentarás por donde te encuentras en estos momentos, pues no puede ser de otro modo.

Mis hijos me están volviendo loca. (A contracorriente.)

Siempre se están peleando. (A contracorriente.)

No sé cómo hacerlos cambiar. (A contracorriente.)

No me van a escuchar. (A contracorriente.)

Algún día se arrepentirán de cómo se han tratado mutuamente.

(A contracorriente.) No sé qué hacer. (A contracorriente.) Lo he probado todo. (A contracorriente.)

Es normal que, cuando empieces, tus afirmaciones sean a contracorriente. Pero has de recordar que tu trabajo en este proceso no es afirmar sólo lo evidente o intentar descubrir qué acción realizar para que se produzcan cambios; simplemente, has de buscar la forma de sentirte mejor con tus pensamientos.

El más mínimo sentimiento de alivio es un indicativo de que has liberado algo de resistencia. Y con mucho menos esfuerzo que intentar conseguir algún cambio en la conducta de otra persona, puedes soltar los remos y tu canoa girará para ir a favor de la corriente; luego seguirán más afirmaciones de bienestar, y con el tiempo fluirás felizmente hasta ver una mejoría en la conducta de tus hijos. Tu poder de influir, tu capacidad para evocar conductas distintas en los demás, dependerá de tu sintonización con tus propios deseos. Has de conseguir sentirte mejor antes de esperar atraer ningún cambio.

Su relación es cosa de ellos. (A favor de la corriente.) Probablemente ellos no experimentan una emoción tan negativa respecto a su relación como la siento yo. (A favor de la corriente.)

Si pudieras mantener la sintonización vibratoria con esa última afirmación durante al menos un día, tu frecuencia vibratoria habría variado lo suficiente como para empezar a realizar el cambio. Pero esta afirmación se te acaba de ocurrir, y no es la forma en la que sueles pensar sobre esta situación, por lo que es probable que tus pensamientos regresen a su habitual tendencia a contracorriente. De modo que para mantener tu postura vibratoria, por así decirlo, es importante que intentes permanecer más tiempo en esa postura generando más afirmaciones positivas. Cuanto más consigas mantener tus pensamientos de alivio, más pensamientos positivos atraerás, y con el tiempo lograrás sintonizar con tu deseo.

Eran adorables cuando eran pequeños. (A favor de la corriente.) jugaban juntos durante bastante tiempo. {A favor de la corriente.)

Es posible que mientras intentas aunar más pensamientos de alivio, te surja uno que pensabas que te ayudaría, pero que en realidad tiene el efecto contrario. A veces, al buscar un pensamiento que te ayude, amplificas tu necesidad de lo que deseas y que, ahora mismo, no tienes. Entonces, en lugar de sentir esa mejoría que andabas buscando, te sientes peor, aunque eso no significa que estés perdiendo terreno en el proceso de ir a favor de la corriente.

Recuerda: tus sentimientos de estos momentos tienen que ver con cómo te sentías. Contempla esto como un ejercicio fluido y flexible donde en cada momento puedes ir en la dirección que elijas. No pierdas de vista tu objetivo, que es sentirte mejor, sentirte mejor, sentirte mejor... Busca más alivio. Y con el tiempo —generalmente bastante corto— encontrarás lo que estabas buscando.

Es normal que los niños se peleen.

Es su forma de descifrar la vida.

Tienen derecho a responder a su entorno como lo sienten.

A ellos les gusta tan poco sentirse mal como a mí.

Si realmente no les gusta sentirse mal, encontrarán la manera de cambiar esta situación.

Voy a dejar de aportar mi respuesta negativa al asunto.

Voy a dejarles que lo solucionen por ellos mismos.

Será interesante ver cómo evoluciona esto.

Le he concedido más importancia de la que realmente tiene.  
Es gracioso ver ¡a importancia exagerada que le he dado a esto.  
Me siento bien al haber recobrado mi perspectiva.

Son unos niños estupendos.

Todos estamos juntos en esto.

Me alegra saber que tengo poder para controlar mis sentimientos.

Me gusta la idea de influir en que mis hijos se sientan mejor.

Me alegra saber que eligen cómo quieren sentirse.

Me encanta saber que elijo cómo sentirme respecto a cómo se sienten ellos.

Ser consciente de que tus hijos se pelean ha provocado que hicieras aportaciones a tu Depósito Vibratorio. Tus deseos respecto a estas relaciones familiares interpersonales han evolucionado mucho por tu exposición a ellas, y ahora, debido a tu voluntad de ir a favor de la corriente en ¡a dirección en la que ha evolucionado la relación, fluyes hacia tus ideales.

No sólo nada ha ido mal, sino que todo está yendo exactamente como sabías que iba a ir cuando tomaste la decisión de adoptar este cuerpo físico. Viniste a vivir la vida, a identificar las cosas que deseabas y a prestar tota! atención a esos deseos. Eso es la Creación Deliberada.

## **EJEMPLO 4**

### **Soy una persona muy desordenada**

Ejemplo: «Me gustaría ser una persona ordenada, pero me resulta imposible. Me interesan muchas cosas, y todas ellas implican acumular objetos. Así que mi casa está llena de cosas que me interesan, hasta el punto de que en todas partes hay cosas amontonadas.

»Siempre encuentro el momento para pensar en proyectos nuevos y recopilar más material, pero nunca para ordenarlo. Pierdo mucho tiempo buscando cosas. A veces pienso en dedicar un día a limpiar y organizar, pero me quedo bloqueado nada más empezar porque ordenar me abruma.

»He de hacer limpieza, pero no lo consigo porque pienso que si tiro algo luego lo voy a necesitar o, por alguna razón, lo querré de nuevo. Así que sigo acumulando y estoy enterrado entre mis propias posesiones. No puedo delegar esta tarea de ordenar porque nadie sabe lo importantes que son esas cosas para mí. Y si lo hiciera otra persona, luego yo no sabría dónde está cada cosa. He de limpiar y ordenar, pero no sé cómo empezar».

Ésta es una oportunidad para destacar el poder que la Ley de la Atracción tiene sobre ti, sea cual sea tu situación.

Miras el desorden a tu alrededor, que hace que te sientas más abrumado, y como te sientes así, eres incapaz de hacer nada al respecto. Quizás ahora puedas reconocer que tu misión en estos momentos es hacer frente al caos, pues ya has reconocido que te sientes paralizado y que no puedes hacerle frente. Primero has de hallar la forma de mejorar tu estado emocional, y cuando te sientas mejor emocionalmente, encontráros la manera de ordenar las cosas. En otras palabras, primero tienes que manejar el desorden en tu mente y luego podrás enfrentarte a sus manifestaciones físicas.

He de tirar estas cosas. Debo estar loco para haber guardado esto. ¿En qué estaría pensando?

Pero cuando tiro cosas, enseguida me doy cuenta de que ciertamente las necesitaba. La situación empeora. Nunca he sido ordenado.

Todas estas afirmaciones son válidas y todas van a contracorriente. Representan cómo te sientes. Pero ahora, en lugar de intentar hacer afirmaciones sobre cómo están las cosas o sobre cómo han estado, intenta buscar otras afirmaciones que te ayuden a

sentirte mejor. En otras palabras, tu meta no es hacer declaraciones válidas sobre la verdad de lo-que-es, sino tener pensamientos que cambien positivamente tu estado de ánimo. Si puedes sentirte mejor sobre el tema, tu Energía cambiará, y el sentimiento de estar estancado se transmutará en ideas que te ayuden a sentirte bien. Una mejoría en tu estado de ánimo significa mayor sintonización de las Energías entre tu yo y tu Ser Interior, resistencia o permisión, a contracorriente o a favor de la corriente.

No he hecho nada malo persiguiendo mis intereses.

Es lógico que guarde cosas que estén relacionadas con mis intereses.

Muchas personas tienen aficiones.

Recuerdo el entusiasmo que sentí cuando encontré parte de ¡as cosas que tengo en casa.

Mi interés en estos temas me ha hecho encontrar objetos afines a los mismos.

Esto es una demostración de la Ley de la Atracción.

No es necesario que tire todo esto.

No tiene nada de malo guardar todas estas cosas.

Buscaré la manera de guardarlo y ordenaría todo para encontrar las cosas cuando las necesite.

No es necesario que lo haga de golpe.

Hace tiempo que vivo así; no es urgente.

Con el tiempo sabré qué hacer con todo esto.

Igual que disfruté encontrando estas cosas, también disfrutaré ordenándolas.

Es importante reconocer que, aunque externamente no ha cambiado nada, el sentimiento de estar abrumado ha desaparecido porque has vuelto a sintonizar con quien-eres-realmente. Queremos que sepas que siempre que eliges pensar cosas desagradables de ti (o de cualquier persona) vas en contra de tu Ser Interior, que sólo siente amor hacia ti. Cuando te criticas, riñes o degradas, no estás en sintonía con esa parte superior que hay en ti, y no hay peores pensamientos que los que te denigran. Cuando te concedes el beneficio de la duda, vuelves a sintonizar con quien-eres-realmente.

Algunas personas dicen que negarse a ver los propios defectos es un estado de negación que no es saludable. Nosotros respondemos que fijarse en tus propios defectos es el mayor estado de negación en el que te puedes encontrar, pues te separa de quien-eres-realmente.

Algunas personas critican a las que observan sus propios aspectos positivos y las tachan de arrogantes o egoístas. Nosotros consideramos que ser egoísta es bueno, pues cuando te importas lo bastante como para sintonizar con lo mejor de quien-eres-realmente, a ¡a vez que te has hecho un servicio a ti mismo (y lo sabes porque te sientes mucho mejor), estás en posición de poder ayudar a los demás. Pero cuando estás deprimido, no puedes hacer nada por los demás, pues estás separado del Río de Bienestar desde el cual podrías entregarte a otros.

## **EJEMPLO 5**

### **Mi antigua pareja cuenta mentiras sobre mí**

Ejemplo: «He estado casada durante más de diez años y tengo una hija de diez años. Me divorcié de mi marido el año pasado y compartimos la custodia de la niña. Vivimos en la misma ciudad para que ella pueda ir de una casa a otra fácilmente. También disponemos de la logística adecuada para que eso nos funcione bastante bien.

»En nuestro divorcio, acordamos que la niña viviría conmigo durante la semana, y que estaría con su padre la mayor parte de los fines de semana. (Pasa algunos conmigo, pero la mayoría está con él, y nos turnamos para los cumpleaños y las vacaciones,

independientemente de que caigan entre semana o en fin de semana.) Es una niña estupenda y parece llevarlo bastante bien, aunque cuando vuelve después de haber estado con su padre, suele estar un poco rara conmigo. Está más irritable y sé que algo la preocupa.

«Últimamente, me he dado cuenta de que su padre hace comentarios negativos de mí, lo cual no me sorprende, yo tampoco lo tengo en gran estima. Pero él simplemente se inventa cosas. La verdad es que gran parte de lo que escucho son mentiras, y me preocupa que le vaya con esos cuentos a nuestra hija para intentar separarnos. Tengo miedo de que ella se crea lo que él le dice, y que nos distanciemos. Quiero defenderme, pero no sé qué es lo que le dice exactamente, así que no sé cómo hacerlo. Tampoco sé si le está hablando de mí a alguien más y qué le estará diciendo. ¿Qué puedo hacer para frenar todo esto?»

Puesto que no pudiste hallar armonía con esta persona mientras estuviste casada con él, no nos extraña que te cueste encontrarla ahora que os habéis divorciado, pero es posible. De hecho, si fuerais conscientes de que el tiempo que estuvisteis juntos hizo que ambos os expandierais de diversas formas, podríais beneficiaros enormemente de vuestra relación aunque ya no estéis casados.

Lo que nos gustaría haceros entender es que, aunque os hayáis divorciado, vuestra relación no ha terminado. Y nunca lo hará. Ésta es una de las cosas más inquietantes que descubren las personas tras el divorcio o la separación. Cuando están viviendo la emoción negativa extrema de la situación en la que se encuentran, creen que la separación resolverá casi todos los problemas. Pero la mayoría de las personas encuentran poca o ninguna mejoría en sus sentimientos respecto a su ex pareja después de divorciarse. De hecho, se esfuerzan tanto en justificar la razón de su divorcio que se mantienen en sintonización vibratoria con todas aquellas cosas que no deseaban de esa relación. Así que, aunque en el presente ya no compartan el mismo espacio, se sigue produciendo la incómoda presencia del otro, a pesar de que ya no se vean. Y aunque hayan cambiado los detalles de su vida exterior, su vibración sigue siendo la misma, y en sus próximas relaciones están destinadas a encontrarse con situaciones similares.

Recuerda que esa relación, por desagradable que fuera, te ayudó a evolucionar, y tu Ser Interior en estos momentos es una experiencia vibratoria de ese Ser Expandido. Si puedes encontrar pensamientos que mejoren tu estado de ánimo, y con la práctica consigues sintonizar vibratoriamente con ellos, podrás beneficiarte de la experiencia. Pero sólo encontrando y manteniendo pensamientos que te hagan sentirte mejor lograrás salvar esa distancia y convertirte en el Ser Expandido que tu experiencia de la vida ha hecho que fueras.

Vamos a empezar por algunos pensamientos a contracorriente. Comenzaremos por donde estás ahora: Me alegro de no tener que vivir con él.

Casi desde el principio supe que no iba a funcionar.

No sé por qué aguanté tanto tiempo.

No me sorprende que todavía intente causarme problemas.

No soporto no poder defenderme contra sus calumnias.

Es tan inseguro que no creo que cambie jamás.

Nunca me libraré del malestar que me provoca esta situación.

Siempre me sentí atada a él por nuestra hija.

Los pensamientos agradables no fluyen sólo porque hayas decidido que te gustaría que así fuera, porque la Ley de la Atracción no ofrece pensamientos que estén alejados de la vibración que predomina en ti en estos momentos. Y puesto que has estado teniendo pensamientos desagradables respecto a esa persona durante mucho tiempo, éstos no van a cambiar de repente. Pero tampoco es necesario. Lo único que necesitas es un pequeño cambio.

Lo único que realmente se requiere para empezar a sintonizar con el Río y fluir hacia una situación mejor es dejar de oponer resistencia. Se trata de liberar lo mejor que puedas todos los pensamientos desagradables. Cada vez que lo hagas, te sentirás un poco más aliviada, y eso se traducirá en un pequeño impulso a favor de la corriente, que hará que te resulte más fácil encontrar otro pensamiento afín... y así sucesivamente.

Tu meta en estos momentos es dejar de remar a contracorriente. Deja de intentar defenderte, de defender tu postura, tu decisión de divorciarte o de tener razón. Deja de defender nada, sencillamente flota en tu canoa.

Estoy harta de batallar. No quiero luchar.

En comparación con las afirmaciones anteriores que eran tan hostiles, éstas son un poco mejores, y sientes algo de alivio. No es necesario que continúes pensando hasta que te sientas mucho mejor. A veces simplemente basta con soltarte y abandonar la batalla de ir a contracorriente, pero si eso es lo que sientes y te apetece seguir un poco más, te beneficiarás de cualquier impulso extra que consigas alcanzar.

Divorciarnos fue una buena idea.

No hay que culpar a nadie de eso.

Fue algo que decidimos de común acuerdo.

Me alegro de que vivamos cerca y que nuestra hija pueda estar con los dos. Ahora que no vivimos en la misma casa, las cosas van mejor.

A veces, con sólo ese pequeño esfuerzo puedes llegar a un estado de ánimo mucho más positivo. Si te sucede, aprovéchate de ello y haz más afirmaciones a favor de la corriente.

Entiendo que siempre mantendremos una relación. Quiero sacar el máximo partido de nuestra situación. No quiero privar a mi hija de su padre. No creo que él quiera privarla de su madre. No creo que yo sea su tema principal de conversación. Los dos hemos seguido adelante con nuestras vidas. Quiero que mi hija se sienta bien con sus padres. Quiero que mi hija se sienta bien conmigo. Quiero que mi hija se sienta bien con su padre. No hay razón para que sigamos peleándonos. No tengo el menor interés en luchar.

Ahora parece que hemos empleado palabras que han evitado el tema más doloroso como: «Su padre suele hacer comentarios negativos de mí, se inventa cosas, casi todo lo que he oído es una mentira... No sé con quién más estará hablando o qué estará diciendo. ..», y es cierto. Al principio del proceso evitamos deliberadamente los temas demasiado espinosos, pues, al hacerlo, es probable que te sientas mejor porque tus pensamientos son más positivos.

Si eres consciente de cómo te sientes y buscas sistemáticamente pensamientos que te proporcionen la emoción de alivio, con el tiempo esas emociones negativas intensas habrán desaparecido, y no será porque tu ex marido haya cambiado, sino porque habrás sintonizado con la persona en la que te has convertido gracias a esta relación.

Cuando entiendas el valor de cerrar ese abismo vibratorio y de permitirte ser el Ser expandido que tu vida ha hecho de ti, hasta conseguirás adorar a ese miserable ex que aparentemente te ha causado tanto sufrimiento... Pero todo a su debido tiempo.

## EJEMPLO 6

### **Mi marido me dice cómo debo conducir**

Ejemplo: «Soy buena conductora. Nunca he tenido un accidente y conduzco mucho. Sin embargo, no tengo buen sentido de la orientación y no me aclaro mucho con los mapas, pero cuando he ido una vez a un sitio, suelo recordar el camino.

»Mi marido y yo pasamos mucho tiempo juntos en el coche y él prefiere que conduzca yo, pero quiere ser él quien tome las decisiones de lo que he de hacer. Siempre

me dice cuándo he de cambiar de carril o adelantar a un camión, hasta me dice lo que tengo que hacer cuando estamos en un aparcamiento. Se puede ir a los sitios de muchas formas distintas, y no entiendo por qué es mejor ir por aquí para salir de un aparcamiento que hacerlo por el otro lado. Y a veces, aunque su sugerencia pueda ser algo mejor, tengo la sensación de que la mente que toma las decisiones no es la que va unida al cuerpo que conduce el vehículo, por lo que siempre me siento incómoda, ya que mis impulsos naturales están siendo bloqueados constantemente por sus indicaciones.

»Si quiere conducir, que se ponga él al volante, pero que me deje tranquila cuando lo hago yo, y si me ofrece una sugerencia, que lo haga sin coaccionarme.

»Cuando conduzco, siempre me siento condicionada, aunque sólo esté maniobrando para salir del aparcamiento, ya que me pregunto si mi forma de ver cómo está aparcado el coche que tengo al lado o detrás diferirá de la suya. No es agradable conducir con esta presión, y probablemente tampoco sea seguro. Dudo como si fuera una principiante, en lugar de seguir adelante con la decisión que he tomado».

Es importante que te des cuenta de que las experiencias que tienes son de co-creación. Es decir, tu marido no te está haciendo eso, sino que con el tiempo los dos habéis creado este escenario. Puede que esto comenzara durante un incidente cuando realmente no sabías hacia dónde ir, y él tuvo que decidir cuál era la mejor ruta.

Muchas veces una sugerencia desde otro punto de vista puede ser muy útil. Sin embargo, lo que te sucede ahora es que te pones tan nerviosa con las sugerencias constantes que recibes que te has descentrado. Esta falta de armonía contigo misma te hace dudar y provoca que él sienta que te ha de guiar más. Es un desagradable círculo vicioso: te sientes incómoda, conduces peor; él te quiere ayudar, lo cual te pone más nerviosa, y conduces aún peor, así que él te quiere ayudar de nuevo... Los dos habéis desarrollado no sólo unos patrones de conducta habitual, sino también de ideas y sentimientos respecto a la situación.

Desde tu enojo y frustración no puedes hallar ninguna solución. Tu conducción no mejorará (y observamos que no tienes motivos para mejorarla, pues no crees que el problema sea ése). Pero tampoco puedes pedirle nada a tu pareja. De modo que, a menos que cambies tus sentimientos respecto a esta situación, no mejorará nada.

Muchas personas te sugerirían que le dejaras conducir a él, que fuerais cada uno en vuestro coche, o que le dijeras que se metiera en sus asuntos. Pero, por otra parte, hasta tú reconoces que hay momentos en que sus sugerencias son muy útiles.

No se pueden orquestar o legislar patrones de conducta sin empeorar la situación. O sea, si le dijeras que no quieres que interfiera en tu conducción con sus sugerencias, te privarías de otro punto de vista que muchas veces te parece muy útil. No puedes decirle a otra persona: «Quiero que siempre hagas esto o que siempre hagas esto otro». Para simplificar vuestras vidas, preferís pensar que es eso lo que queréis, pero no es práctico.

Lo que realmente necesitas es sintonizar con tu Perspectiva Expandida para recibir sus beneficios. Lo que realmente quieres es estar sintonizada con todos los recursos de tu Ser para que todas tus acciones sean excelentes.

Te prometernos que, cuando sintonizas con tu Perspectiva Expandida, actúas desde la destreza, la claridad y la precisión. Tus instintos son claros y agudos y tomas buenas decisiones. Aunque tu pareja quiera comunicarte las mejores opciones mientras conduces, no lo hará porque dude de tu destreza como conductora, sino por su deseo de actuar y co-crear de manera productiva.

No puedes cambiar a tu pareja. No puedes modificar lo bastante tu conducta como para conseguirlo, pero sí puedes sintonizar con tu Yo, y cuando lo hagas, todo mejorará.

Una vez más, el trabajo que has de realizar es el mismo. Haz tus afirmaciones desde el lugar donde estás ahora, pero esfuérgate por encontrar pensamientos a favor de la corriente que te ayuden a sintonizar con quien-eres-realmente.

Algunas personas nos dicen: «Abraham, a veces resulta molesto, por no decir otra cosa, que cada sugerencia que dais sea sobre lo que he de hacer. Nunca sugerís que sean las otras personas que hay en mi vida las que cambien. No me parece justo ser siempre yo el/la que necesite hacer el esfuerzo o los cambios». Comprendemos que os moleste que nuestras sugerencias siempre vayan dirigidas a vosotros y a las decisiones que tomáis. Pero podéis contemplar las cosas de dos maneras: a contracorriente o a favor de la corriente.

Soy yo el que tengo que hacer todos los cambios. {A contracorriente.}

Tengo el poder de influir en mi propia vida. (A favor de la corriente.)

Cuando crees que los demás tienen que hacer algo distinto a lo que están haciendo para que te sientas mejor, estás en una situación de falta de poder personal, porque no puedes controlar las acciones de los demás. Esos pensamientos siempre van a contracorriente.

Pero cuando entiendes que puedes controlar tus sentimientos porque puedes elegir tus pensamientos y que con algo de práctica puedes sintonizar con quien-eres-realmente, independientemente del tema, no sólo tendrás el control absoluto de cómo te sientes, sino que la vida transcurrirá de un modo agradable. Eso son pensamientos a favor de la corriente.

Te volverás loca si intentas averiguar la razón de la conducta de tu marido (¿ha tenido alguna mala experiencia con otros conductores?, ¿se aburre si no participa?, ¿tiene necesidad de controlar?, ¿soy tan mala conductora que provocho en él esta reacción?). No harás más que empeorar las cosas. No tienes por qué entender la razón que ha conducido a esta situación; tan sólo deja de emitir esa vibración que en este momento coincide con esa situación.

Observar lo-que-es la perpetúa. Intentar entender cómo empezó la perpetúa. Actuar mientras se siente una emoción negativa la perpetúa. Las cosas sólo mejorarán cuando hayan mejorado tus sentimientos.

Empieza desde donde estás y busca pensamientos que te ayuden a sentirte mejor, que vayan a favor de la corriente. Observa la mejoría gradual cada vez que haces una afirmación:

No me gusta el modo en que mi marido intenta dirigir cada uno de mis movimientos cuando conduzco. Si está tan seguro de que lo hace todo bien, que conduzca él. A veces da buenos consejos. Puesto que no se ha de preocupar de mirar hacia dónde vamos, puede fijarse más en otras alternativas. Cuatro ojos ven más que dos.

Nunca es desagradable cuando cometo un error conduciendo. No pretende ofenderme. Sus sugerencias son bienintencionadas. Cuando fluimos bien juntos, fluimos de verdad. Es agradable tener una pareja que se interesa por mí. Me hace sentir que estamos juntos en esto.

Aprecio su interés.

Aprecio su ayuda.

Soy una buena conductora.

Soy una buena conductora con un buen ayudante.

Formamos un buen equipo.

## **EJEMPLO 7**

### **No soy feliz en mi trabajo**

**Ejemplo:** «Llevo casi un año en esta empresa y hago un buen trabajo. Es un pequeño negocio familiar en el que trabajamos unas veinte personas. Algunos de los empleados son familiares que tienen acciones, pero la mayoría no estamos emparentados



con ellos. Yo soy la empleada más nueva, pero como la empresa es pequeña, es muy fácil que acabes haciendo más cosas de las que te corresponden. Soy buena en lo que hago, más rápida que la mayoría, y me gusta trabajar aquí.

»Sin embargo, me preocupa ver que muchos de mis compañeros hacen bastante menos de lo que son capaces de hacer. Todos intentan escaquearse de su trabajo, y noto que están resentidos conmigo al ver que me esfuerzo. Como pongo todo mi empeño en hacer bien las cosas, creo que piensan que estoy poniendo el listón demasiado alto y que a ellos les van a pedir lo mismo, y me hacen el vacío sutilmente (y a veces no tan sutilmente).

Me gustan todos los aspectos de mi trabajo y puedo hacer cualquier cosa que haga falta, pero me doy cuenta de que casi todos enfocan su actividad laboral en la dirección de hacer lo que les gusta, y me van pasando a mí y a otros dos empleados nuevos las tareas que ellos no quieren hacer. Siempre pienso que debería decir algo, pero no quiero tener problemas, ni tampoco ser el blanco de su ira.

»Estoy pensando en dejar este trabajo e irme a otro sitio, pero ya lo he hecho tres veces, y siempre me encuentro en situaciones parecidas; quizá suceda lo mismo en todas partes. Luego cada vez que cambio de trabajo he de volver a aprenderlo todo, a hacerme un sitio y a empezar con un salario más bajo.

»No sé qué hacer. No quiero marcharme, ni quedarme. Necesito que me toque la lotería».

Es importante que reconozcas que se repite un patrón en tus trabajos. Esto te sucede porque, cuando observas las cosas (deseadas o no deseadas) de tu situación actual, activas la vibración de lo que observas y la Ley de la Atracción te las lleva a tu nuevo entorno.

Lo que esté más activo en tu vibración es lo que ocurrirá en tu experiencia. Muchas personas se resisten a esta idea porque les cuesta no observar lo que sucede a su alrededor, y el problema de ser un observador tan tenaz es que, cuando observas lo que no te gusta, estás atrayendo más cosas no deseadas. Pero hay aspectos positivos de ver lo que no quieres: siempre que ves algo que no quieres, automáticamente lanzas un cohete de deseo, porque sabes con mayor claridad lo que sí quieres.

Cuando ves cosas en tu entorno laboral que no te parecen justas o que son inapropiadas, en esos momentos estás creando un Depósito Vibratorio de un lugar de trabajo mejor, y tu Ser Interior habrá centrado su atención en esas mejoras. De hecho, las emociones negativas que sientes surgen porque sigues centrada en el indeseado ¡o-que-es, mientras que tu Ser Interior ya ha pasado al pensamiento de mejora.

El siguiente Proceso a Contracorriente/A favor de la corriente te ayudará a sintonizar con lo que quieres ahora de tu entorno laboral:

No me parece correcto que mis compañeros de trabajo se esfuercen tan poco.

Me pone de muy mal humor ver que cobran sin hacer bien su trabajo.

Parece que piensen que con hacer acto de presencia en el trabajo basta para cobrar a fin de mes.

Me parece que creen que se les paga por estar allí tanto si hacen algo como si no. Cuando trabajo como creo que debo hacerlo, siento que no pego allí ni con cola.

Los dueños no tienen ni idea de lo que está pasando. Creo que si lo supieran despedirían a la mayoría de los empleados.

Cuando tienes unas ideas tan rotundas respecto a una situación, es muy probable que al principio del ejercicio hagas algunas afirmaciones a contracorriente que simplemente expresen dónde te encuentras, cómo te sientes. Recuerda que la Ley de la Atracción siempre se fija en tu vibración más activa, así que es natural que, cuando estás enfadada por algo, te vengan pensamientos afines. Recuerda que el propósito del Proceso a Contracorriente/A favor de la corriente es suavizar el efecto que tienen sobre ti esos pensamientos y ayudarte a virar a favor de la corriente para que lleguen pensa-

mientos más positivos. Con el tiempo y la práctica, los pensamientos positivos serán lo habitual, por así decirlo, y tu vida empezará a dar muestras constantes de mejoría.

Ahora continúa buscando pensamientos positivos:

No me encuentro en una situación crítica en la que tenga que tomar una decisión sobre quedarme o marcharme.

No sé lo que saben los propietarios acerca de sus empleados.

No me piden su opinión, por lo tanto no hago nada malo al no decirles lo que veo.

Sé muy poco respecto a las otras personas que trabajan en la empresa.

Realmente no entiendo por qué actúan como lo hacen.

Lo que hagan los demás no es asunto mío.

Me gusta el trabajo que hago aquí porque no es monótono.

Casi siempre puedo encontrar algo interesante que hacer.

Puedo hacer que cualquier trabajo que desempeñe resulte interesante.

En realidad, sólo soy infeliz cuando voy en contra de algo o de alguien.

Tengo la capacidad de ser feliz y no perder mi centro si así lo decido.

Puedo desconectar de los comentarios que hacen de mí los demás.

En realidad, no tengo forma de saber con certeza qué opinan mis compañeros de mí.

Sólo tengo mi opinión de sus opiniones sobre mí.

Si quiero, puedo controlar mis opiniones.

Todo lo que experimento hace que pida vibratoriamente con mayor concreción situaciones mejores.

De hecho, todo lo que me preocupa en este trabajo me impulsa a una mejor experiencia futura.

La rapidez con la que puedo llegar a esa experiencia mejor depende de mí y de mis pensamientos de sintonía o falta de sintonía.

Puedo elegir tener pensamientos a contracorriente o a favor de la corriente, y la elección sólo depende de mí.

## EJEMPLO 8

### Mi marido y mi hijo adolescente no se llevan bien

Ejemplo: «Estuve casada y tuve un hijo, ahora adolescente, con mi primer marido. Mi esposo actual y mi hijo no se llevan nada bien. No es una hostilidad abierta, pero mi marido siempre se está metiendo con él para que haga cosas que no quiere hacer.

»Mi hijo es muy inteligente e independiente. Cuando algo le entusiasma, siempre destaca en ello, pero le gusta hacer las cosas a su manera y no que le guíen o le hagan de tutor. Así que siempre hay una guerra de poder encendida entre ellos dos, y yo me siento atrapada en el medio.

»Mi marido tiene unas ideas muy cerradas respecto a la conducta de los hijos y se pone furioso cuando considera que mi hijo le falta al respeto a él o a mí. No comparto su opinión, pero quiero apoyarle.

»Estoy harta de tanta discusión. Me pregunto si las familias postizas realmente pueden ser felices. ¿Hay padrastros que quieran de verdad a sus hijastros?»

Aunque es perfectamente comprensible que te sientas mal por estar entre los dos, esta situación bien te podría ayudar a comprender algo que es de suma importancia: mantener una relación con otras personas puede ser relativamente fácil. Es decir, cuando te pidan algo que los haga sentirse mejor y tú estés dispuesta a hacer lo que te pidan, podrás mantener una relación agradable.

Siempre que cumplas con las exigencias de los demás, te apreciarán, y ésta es la manera en que muchas personas manejan sus relaciones. Uno u otro adopta el papel dominante. El sumiso se somete al dominante y este último domina, así cada cual acepta

más o menos su papel. (Resulta sorprendente escuchar que un gran número de relaciones son así en mayor o menor grado.) Pero cuando en la relación entra una tercera persona que te pide algo diferente, los cimientos se tambalean. En tu caso, tu hijo y tú ya teníais una relación. Y aunque no te hubieras dado cuenta, tu hijo había asumido el papel dominante y tú el sumiso, que se adaptaban bien a vuestras correspondientes personalidades. Puesto que tu hijo es una persona segura de sí misma —y bastante autosuficiente— y la vida le iba bastante bien, a ti no te parecía necesario tener más control. Pero cuando tu pareja actual entró en escena queriendo adoptar el papel dominante, hizo que todo se tambaleara.

Para ti no es tan difícil complacer sólo a una persona, pero al tratarse de dos, cada una con exigencias diferentes, deberás elegir a quién quieres complacer. Y si son como la mayoría de las personas —que creen que se sienten mejor cuando consiguen de ti la respuesta que ellos desean—, tienes un problema, porque no puedes complacer a ambos. Bajo esas condiciones, a cuantas más personas desees complacer, más fracasarás en conseguirlo y peor se sentirán todas.

Según como se mire, es halagador que piensen en ti lo suficiente como para preocuparse de lo que piensas o haces, pero en el fondo es una trampa. Simplemente no puedes vivir para satisfacer los requisitos de otras personas. Y la única oportunidad de éxito en semejante escenario será limitar drásticamente tus relaciones. En otras palabras, te darás cuenta de que sólo puedes complacer a un amo.

Te animamos a que tomes una decisión, aunque es muy probable que a las personas de tu entorno, a las que has acostumbrado a esperar ciertas conductas por tu parte, no les guste demasiado. Decide que de ahora en adelante vas a trabajar para sintonizar vibratoriamente tu yo con tu Yo. Vas a hacer todo lo posible para sintonizar tu pensamiento actual con la versión más Expandida de tu yo, y dejarás fuera de esta ecuación a los demás y sus opiniones.

Aunque al principio esta nueva decisión pueda parecer conflictiva, te ayudará mucho, porque no puedes realizar suficientes cambios para complacerlos a todos, y si lo intentas, te sentirás fatal y tampoco los satisfarás. Para sintonizar tu yo con tu Yo, para ser un Homólogo Vibratorio con tu Ser Interior, has de tomar la decisión de complacerte a ti misma.

Cuando estás en armonía puedes ofrecer lo mejor de ti a los demás, aunque ellos también tendrán que hacer lo mismo para estar satisfechos. Enséñales que su felicidad depende de ellos, y de este modo por fin serás libre.

Empieza siempre desde donde estás en este momento y esfuérzate un poco para mejorar la emoción de las siguientes afirmaciones:

Mi marido y mi hijo no se llevan bien.

No se gustan mutuamente.

Mi marido es demasiado susceptible y torpe cuando trata con mi hijo. Mi hijo empeora deliberadamente las cosas.

Así es como te has sentido. Ahora intenta buscar pensamientos que te hagan sentirte mejor. Puesto que es un tema que aparece a menudo en tu vida, tendrás muchas oportunidades para trabajarlo, y cada vez que dediques un tiempo a ir a favor de la corriente —aunque no exista la evidencia de una mejoría—, tu sintonización personal habrá mejorado. Si eres constante en tu determinación de sintonizar con este terna, podrás influir en la situación, y al final se producirá el cambio en el plano material. Además, tendrás el beneficio extra de sentirte mucho mejor incluso antes de que empiecen a cambiar su actitud.

Realmente vale la pena observar que una gran parte del desequilibrio de ellos dos se debe a tu respuesta a lo que está pasando. Los dos te están utilizando para justificar su «contracorriente», y cuando omitas tu opinión discordante, toda la situación se

suavizará notablemente. Es decir, puede que todavía esté el ruego encendido, pero tú no le echarás más leña. Sigue buscando afirmaciones que te ayuden:

Los dos son personas estupendas.

Están intentando encontrar su lugar en esta nueva familia que hemos creado.

Aquí hay muchas dinámicas en juego, pero no tengo por qué conocerlas todas.

Podrías detenerte aquí. Te sientes mejor. Ya has hecho tu trabajo de momento. Pero sí te apetece continuar, podrías beneficiarte del impulso que has logrado:

Me doy cuenta de que he exagerado esta situación, y de que cuando deje de hacerlo, mejorará.

Esta última afirmación hace que te sientas peor que las anteriores porque una vez más estás intentando responsabilizarte de su relación. Sólo tú sabrás si una afirmación te ayuda a sentirte mejor o peor; continúa tu tarea de ir a favor de la corriente:

Esto también pasará.

Mi hijo acabará marchándose de casa y haciendo su propia vida.

Este pensamiento también te incomoda porque no quieres que tu hijo se sienta mal en casa y decida marcharse. Cambia las palabras de la frase para que puedas sentirte mejor:

Los hijos quieren su independencia.

La mayoría de los jóvenes quieren ser independientes mucho antes de que puedan serlo. Es normal que los jóvenes se enfrenten a cualquiera que intente dominarlos.

Es natural que los jóvenes se pongan en contra de cualquier persona nueva que intente decirles lo que han de hacer.

Aunque este pensamiento te tranquiliza respecto a la conducta de tu hijo, hará que te sientas peor respecto a la de tu marido. Ahora intenta cambiar eso también.

Todo esto es muy nuevo para mi marido.

Sé que hace lo que cree que es mejor para mi hijo.

Está intentando encontrar su papel en esta nueva familia.

Ya veo cómo puedo marcar las pautas en todo esto.

Cuando no deje que esto me afecte y pueda mantener mi equilibrio, conseguiré un efecto positivo.

A todos nos gusta sentirnos bien, y el hecho de que yo me sienta bien, pase lo que pase, tendrá un efecto positivo.

Sentirse bien puede ser contagioso.

Siempre se me ha dado bien cambiar de estado de ánimo.

Me gusta ser alegre.

Es fácil tomarse la vida demasiado en serio.

Aquí no pasa nada malo.

En el gran esquema de las cosas, todo va de maravilla.

Voy a disfrutar viendo la evolución de mis deseos.

Voy a disfrutar experimentando el beneficio de mi armonía personal.

No tengo intención de controlar a nadie, pero va a ser muy divertido observar mi poder para influir.

A medida que vayas practicando y consiguiendo pensamientos a favor de la corriente, tu poder para influir será tremendo en comparación con el que tenías cuando tus Energías estaban divididas. La lucha que has estado experimentando ha contribuido a esclarecer tu deseo, y con la práctica de tener pensamientos a favor de la corriente, sintonizarás con la versión expandida de esta relación.

## **EJEMPLO 9**

### **Desde que murió mi padre no he podido recuperar mi equilibrio**

Ejemplo: «Mi padre murió hace un año, y todavía no me he recuperado. No entiendo por qué siento tanto dolor. Hacía veinte años que no vivía con él, y en los últimos tiempos apenas le había visto; quizá le veía una vez al año y sólo le hacía una corta visita (y ni siquiera entonces teníamos demasiadas cosas que decirnos). No teníamos muchas cosas en común, por lo que no entiendo por qué me afecta tanto su muerte».

Aunque estés en tu cuerpo de carne, y hueso, ante todo eres un Ser Vibratorio. Aunque las vibraciones que estés emitiendo hoy sean nuevas debido al tema al que estés prestando tu atención, la mayoría de las personas tienen muchas vibraciones residuales de sus experiencias pasadas simplemente porque es más fácil seguir con la inercia vibratoria de un pensamiento que elegir una nueva dirección.

Por ejemplo, si algo te ha estado preocupando, llevas varios días pensando en ello, te pones a hablar con alguien que está de acuerdo contigo y seguís conversando largo y tendido sobre ese asunto, os resultará mucho más fácil seguir manteniendo la conversación sobre ese desagradable tema que cambiar a otro. Y si otras personas participaran, es muy probable que o bien se sintieran atraídas hacia el mismo tema debido a la intensidad vibratoria que habéis logrado, o bien abandonarían la conversación; pero no es muy probable que pudieran introducir otro tema que no tuviera nada que ver con el asunto que se estaba tratando.

Asimismo, desde pequeño aprendes a emitir vibraciones que respondan a tu entorno; te estableces en tus patrones vibratorios, por así decirlo. Como sueles permanecer en esos entornos durante muchos años —y puesto que tus padres suelen ser los que marcan el tono vibratorio en el hogar—, desarrollas los patrones de pensamiento, de vibración, de responder a la vida que aprendes en esos primeros años. Puesto que es más fácil seguir con la inercia de esas vibraciones que cambiarlas, la mayoría de las personas, aunque acaben marchándose de la casa de sus padres, se llevan muchos de esos patrones vibratorios.

Aunque probablemente no seas consciente de ello, gran parte de tu forma de responder a la vida tiene que ver con tu primera conciencia de la vida física. En palabras más sencillas: aprendiste tu visión del mundo muy pronto, y puesto que era más fácil proseguir con la misma que cambiarla, no la has modificado demasiado con el paso del tiempo.

Esto no significa que estuvieras de acuerdo con todas las ideas de tus padres. En realidad, estamos hablando de vibraciones, que son más profundas que lo que denominarías ideas. En tus primeros años te fueron inculcados conceptos como estabilidad, seguridad o Bienestar, aunque ese entorno, según las reglas de la sociedad, no fuera considerado estándar. De hecho, puesto que todas las cosas son relativas, tu sentido del Bienestar en la vida está perfectamente cimentado en esas primeras vibraciones de tu infancia. Y en muchos niveles subconscientes, has mantenido activas esas vibraciones a lo largo del tiempo. Como la Ley de la Atracción responde a la vibración de tu Ser, y puesto que tus vibraciones actuales tienen algunos patrones activos que se remontan a tu pasado, sigues atado a él.

Sin embargo, eres un Ser polifacético y estás viviendo una vida muy plena y activa. Aunque todavía mantengas la esencia vibratoria que se basa en la infancia, tu naturaleza vibratoria ha madurado y evolucionado, por lo que actualmente emites muchas vibraciones que nada tienen que ver con tu pasado. Como ha sido una evolución gradual, apenas te has dado cuenta y sigues avanzando hacia el Asimismo, desde pequeño aprendes a emitir vibraciones que respondan a tu entorno; te estableces en tus patrones

vibratorios, por así decirlo. Como sueles permanecer en esos entornos durante muchos años —y puesto que tus padres suelen ser los que marcan el tono vibratorio en el hogar—, desarrollas los patrones de pensamiento, de vibración, de responder a la vida que aprendes en esos primeros años. Puesto que es más fácil seguir con la inercia de esas vibraciones que cambiarlas, la mayoría de las personas, aunque acaben marchándose de la casa de sus padres, se llevan muchos de esos patrones vibratorios.

Aunque probablemente no seas consciente de ello, gran parte de tu forma de responder a la vida tiene que ver con tu primera conciencia de la vida física. En palabras más sencillas: aprendiste tu visión del mundo muy pronto, y puesto que era más fácil proseguir con la misma que cambiarla, no la has modificado demasiado con el paso del tiempo.

Esto no significa que estuvieras de acuerdo con todas las ideas de tus padres. En realidad, estamos hablando de vibraciones, que son más profundas que lo que denominarías ideas. En tus primeros años te fueron inculcados conceptos como estabilidad, seguridad o Bienestar, aunque ese entorno, según las reglas de la sociedad, no fuera considerado estándar. De hecho, puesto que todas las cosas son relativas, tu sentido del Bienestar en la vida está perfectamente cimentado en esas primeras vibraciones de tu infancia. Y en muchos niveles subconscientes, has mantenido activas esas vibraciones a lo largo del tiempo. Como la Ley de la Atracción responde a la vibración de tu Ser, y puesto que tus vibraciones actuales tienen algunos patrones activos que se remontan a tu pasado, sigues atado a él.

Sin embargo, eres un Ser polifacético y estás viviendo una vida muy plena y activa. Aunque todavía mantengas la esencia vibratoria que se basa en la infancia, tu naturaleza vibratoria ha madurado y evolucionado, por lo que actualmente emites muchas vibraciones que nada tienen que ver con tu pasado. Como ha sido una evolución gradual, apenas te has dado cuenta y sigues avanzando hacia el futuro, sintonizando con nuevos patrones de pensamiento y manteniendo tu estabilidad. Ése es el proceso evolutivo que experimentan todos los Seres.

Con la muerte de tu padre, tu atención volvió a centrarse en el pasado en lugar de hacerlo en el presente. Es decir, durante un breve periodo de tiempo te has concentrado en las experiencias de tu infancia, las has recordado y has reflexionado sobre ellas. Has hablado con personas con las que no hablabas o con otras en las que ni tan siquiera habías pensado en años, y en la intensidad de esos pocos días reactivaste tu pasado vibratorio, que no coincide con tu presente vibratorio. Por eso sientes que has perdido tu centro.

Tu vida ha seguido haciendo que pidieras más (has lanzado cohetes de deseo a tu Depósito Vibratorio), y has hecho un buen trabajo al mantenerte en aquello en lo que te has convertido. Pero, de pronto, con la muerte de tu padre, al mirar atrás en lugar de adelante, has girado para ir a contracorriente, y eso nunca ayuda a sentirse bien.

Si eres como la mayoría de las personas, habrás vivido una versión de la siguiente situación: naciste. Tu vida hizo que te identificaras con tus deseos, pero esos deseos únicos a veces no agradaban a tus padres. Intentaron guiarte. Unas veces cediste, otras no. Cuando tenías un sentimiento muy fuerte respecto a algo, ganabas tú; y cuando eran ellos quienes lo tenían, ganaban ellos, pero principalmente eras tú quien ganaba, porque se trataba de tu vida, no de la suya. Siempre que hacías cosas para complacerlos (o para complacer a otro), perdías tu equilibrio, y cuando hacías cosas que coincidían con tu deseo, volvías a recuperarlo. Con el paso del tiempo, lo que pensaran tus padres ya no era tan importante para mantener tu equilibrio vibratorio porque ya no discutías demasiado con ellos. Empezaste a centrarte en otros temas que no les incumbían, y ellos a su vez hicieron lo mismo.

Siempre es más fácil establecer y mantener el equilibrio de tu vibración cuando no intentas integrar lo que otras personas quieren de ti. Y si te dedicas a sintonizar con tus

vibraciones, la Ley de la Atracción no atraerá a tu experiencia a personas que no sintonicen con ellas. Pero sí tú no estás en sintonía contigo mismo, puedes atraer a una extraña variedad de personas.

Es normal que una persona se sienta más tranquila cuando abandona un entorno que le resulta desagradable, pero antes de que pueda hallar su equilibrio vibratorio, cae de cabeza en otra relación con componentes similares a la anterior. Con frecuencia una chica que ha tenido un padre muy controlador abandonará físicamente el entorno familiar, para luego casarse con un hombre con las mismas características de control. Así que, aunque hayan cambiado los rostros y los lugares, su experiencia general seguirá siendo la misma.

Vamos ahora a considerar los componentes vibratorios de tu relación con tu padre desde el punto de vista de ir a contracorriente/a favor de la corriente. Aunque tu relación con tu padre hubiera cambiado con el tiempo —y tu equilibrio vibratorio respecto a la misma haya ido evolucionando—, no tienes más remedio que comenzar desde tu situación actual. Es probable que reconozcas muchos de los pensamientos que surgirán durante este proceso como cosas que ya has pensado en el pasado, que han estado latentes, por así decirlo, y que han resurgido con la muerte de tu padre.

Es importante que comprendas que el hecho de que estés sintiendo emociones provocadas por esos pensamientos significa que ahora están activos. Si las emociones que sientes son desagradables, significa que los pensamientos que los están provocando van a contracorriente. Todo pensamiento a contracorriente va en contra de tu dirección natural (y de la evolución de tu Ser), por eso es muy útil suavizar esos pensamientos, encontrar consuelo y hacer que tu canoa fluya en la dirección de quien-eres-realmente. Ésta es tu meta en este proceso:

Me encuentro mal.

Estoy muy deprimido.

No estaba preparado para la muerte de mi padre.

No tuve ningún control en ese acontecimiento.

Siento no haber pasado más tiempo con él.

Ninguno de los dos disfrutó realmente de estar en compañía del otro.

En realidad, no sé qué es lo que pensaba.

No sé qué es lo que quería.

Me hubiera gustado que hubiera tenido una vida más satisfactoria.

Estos pensamientos son una descripción de cómo te sientes ahora y todos ellos van claramente a contracorriente (no hay nada de malo en ello. Es normal bajo esas circunstancias). Pero, aun así, no estás fluyendo con tu Ser, de modo que intenta encontrar pensamientos que te ayuden:

Siempre había deseado tener mejor relación con mi padre. Debería haberme esforzado más.

No sé qué es lo que debería haber hecho de manera distinta. No teníamos una mala relación.

Ni siquiera estoy seguro de que tuviéramos lo que podría denominarse una «relación».

No ha mejorado mucho, pero tu deseo de sentirte mejor va creciendo y estás consiguiendo un poco de inercia que puede valer la pena, así que continúa:

Nuestra relación fue lo que fue.

Sólo somos un aspecto de nuestras polifacéticas vidas.

No nací para vivir para él, ni él para vivir para mí.

Quizá nada fue mal.

Puede que simplemente fuera lo que fue.

Ya te sientes mejor. Has dejado de remar a contracorriente por un momento.

Pero incluso así, me gustaría haber podido... A contracorriente. Vuelve a intentarlo:

Fue una base importante para mi experiencia, pero ha habido mucho más en mi vida.

Estoy agradecido por la educación que me dieron mis padres. No puedo volver atrás y volver a vivir mi vida. No quiero volver atrás y volver a vivir mi vida.

Mejor. Sigue:

Puedo pensar en muchas cosas.

Hay muchos aspectos positivos de mi experiencia en la vida.

Mi pasado siempre formará parte de mí, pero mi presente es lo que más me importa.

Estoy muy contento por la forma en que ha transcurrido mi vida. Tuve unos comienzos bastante buenos.

Pueden aparecer varios grados de vibraciones, pero ya sabes lo que tienes que hacer cuando surjan.

Muchas veces, cuando muere el padre o la madre, se despierta tu sentido de la mortalidad y el sentimiento de que la Vida es demasiado corta. Existen innumerables escenarios que podrían provocarte momentos de malestar, pero siempre que suceda esto has de reconocer que el pensamiento desagradable va a contracorriente... y ahora debes intentar cambiarlo por otro que te haga sentirte un poco mejor.

En general, hasta que no muere uno de tus progenitores no te dedicas a sintonizar con tus vibraciones. Puesto que la mayor parte de las vibraciones que emites comenzaron cuando vivías con tus padres, es muy habitual que muchos de los patrones de pensamiento que hoy te estorban estén vinculados con ese período de tu vida. Con frecuencia la muerte de uno de los progenitores puede suponer un momento decisivo en tu vida si dedicas algún tiempo a identificar esos pensamientos desagradables y los transmutas en sentimientos a favor de la corriente. A través de este sencillo proceso se pueden liberar fácilmente años de patrones de resistencia no reconocidos.

Esperamos que llegue un momento en que no sólo te sientas mejor que nunca con tu presente, sino que hayas establecido una Conexión Vibratoria tan clara con el Ser que has desarrollado que puedas ver tu infancia y tu pasado a través de la visión que tienes cuando estás Conectado; entonces tus recuerdos de la infancia serán los recuerdos dulces que siempre habías querido tener:

Tuve una infancia maravillosa. Hubo muchos aspectos buenos. Aprecio a mis padres por darme la oportunidad de venir a esta

vida maravillosa. Me ayudaron a venir y me dejaron en libertad para que pudiera crear mi propia experiencia de la vida. La vida es buena.

En la vida suceden muchas cosas que tienen el potencial de provocar emociones negativas fuertes, y la mayoría escapan a vuestro control.

No puedes evitar ¡a muerte de tu padre, ni tampoco cambiar su personalidad. Pero desarrollando el patrón de buscar siempre el pensamiento que te ayude a sentirte mejor, que ahora ya conoces —preocupándote de tus sentimientos y virando deliberadamente en la dirección de tu Corriente natural—, puedes vivir una vida feliz, independientemente de las circunstancias que te rodeen.

## **EJEMPLO 11**

### **mí amiga habla de mí a mis espaldas**

**Ejemplo:** «Voy al instituto y tengo una amiga {siempre ha sido mi mejor amiga) que por alguna razón parece querer arruinarme la vida. Actúa como si todavía fuera mi amiga cuando me habla, pero luego me entero de que va diciendo cosas de mí a mis espaldas. Dice a los demás que digo cosas que no he dicho sólo para crearme conflictos con ellos. Lo peor de todo esto es que no sé con quién habla, ni qué es exactamente lo que dice,



por lo tanto no puedo defenderme. Ahora estoy histérica porque pienso que todo el mundo ha oído sus mentiras. ¡Por qué hace esto y cómo puedo detenerla?»

Sabemos que en estos momentos no te va a apetecer escuchar esto, pero queremos que entiendas que no te estás planteando las preguntas adecuadas. Si has pasado mucho tiempo intentando averiguar por qué hace esto, lo único que estás haciendo es mantener más tiempo esa vibración y atraer más de lo mismo, hasta que al final podrías encontrarte con más de una amiga que se comportara de esa manera.

Pretender que otra persona deje de hacer algo es una tarea inútil, porque aunque tuvieras la fortaleza física como para exigir un cambio de conducta, al actuar de ese modo estarías emitiendo unas vibraciones que contra dirían completamente tu verdadero deseo y sólo conseguirías descentrarte más aún.

En lugar de pedir a otros que cambien su conducta, Tu poder reside en que cambies tu reacción frente a ésta. No puedes controlar la conducta de los demás, pero sí puedes controlar completamente tu reacción. Cuando le prestas atención a algo, estás activando una vibración que coincide con aquello que estás enfocando. Si te centras en algo que coincide con quien-eres-realmente, te sientes bien cuando lo haces porque estás sintonizando con los dos aspectos vibratorios de tu Ser. Si aquello en lo que te has centrado despierta en ti emociones negativas, significa que los dos aspectos de tu Ser no están en armonía. Cuando entiendas que tu armonía interior es lo único que te ha de importar y trabajes para conseguirla, no sólo te sentirás bien la mayor parte del tiempo, sino que habrá más cosas en tu vida que se producirán como tú deseas.

Muchas personas se quejan cuando se dan cuenta de que les estamos diciendo que cambien su centro de atención. «Pero ¿qué pasa con la persona que está contando mentiras? ¿No debería hacer algo al respecto? ¿Por qué me estáis pidiendo que cambie mis pensamientos cuando es ella la que está haciendo algo incorrecto?» La respuesta a esas preguntas razonables es muy sencilla: si tu felicidad depende de los cambios que hagan los demás, nunca serás feliz, pues siempre habrá más personas que tienen que cambiar.

Cuando mires a tu alrededor, verás un sinfín de cosas sobre las que no tienes ningún control. Pero si aprendes a dirigir tus pensamientos hacia tu armonía personal, conseguirás sintonizar contigo misma. No sólo te sentirás mejor, sino que estarás emitiendo una única y poderosa señal vibratoria a la que la Ley de la Atracción responderá. No importa cuáles sean las intenciones de los demás —incluso si sus intenciones se refieren a ti—: no podrán contra la gran Corriente de sintonización que habrás logrado. Nos encanta decir que cuando estás en sintonía, conectada con la Fuente de Energía que es quien-eres-realmente y enfocada hacia ella, y eso constituye tu estado de Ser, sólo puedes experimentar cosas que consideras buenas. Simplemente desconectas de las intenciones negativas.

Cuando una persona está contando mentiras deliberadamente sobre ti, es un indicativo de su falta de autoestima, pues nadie que esté en armonía con su Fuente de Energía actuaría de ese modo. Muchas personas te sugerirían que hagas lo que puedas para ayudarla, especialmente si habéis sido amigas durante tanto tiempo. Puede que te apetezca hacerlo, puesto que quieres que empiece a sentirse mejor, pero es importante que tengas en cuenta que, si intentas ofrecerle tu ayuda desde la perspectiva de que ella ha perdido su centro de equilibrio, lo que harás será aumentar ese desequilibrio y empeorará vuestra relación.

Has de ver los aspectos positivos de tu amiga para poder ayudarla, y antes de que puedas verlos, has de estar en armonía con quien-eres-realmente. El proceso de pensar a favor de la corriente es para ayudarte a sentirte mejor, y si sólo te centras en sentirte mejor, habrás hecho lo que, debías y ¡lo único que puedes hacer, y con eso basta.

De modo que empieza por donde estás ahora:

Mi supuesta amiga inventa cosas para causarme problemas. No sé por qué está haciendo esto y no sé cómo detenerla. Ya no es mi amiga. Una verdadera amiga nunca haría eso.

Válidas y ciertas, pero no sirven para nada. Busca pensamientos que te tranquilicen:

La gente suele creerse ¡os rumores negativos. No sé con quién habrá estado hablando o qué es lo que habrá dicho.

Quizá sea cierto, pero no puedes controlar ninguna de esas cosas, por lo que al fijarte en eso sigues con una postura de resistencia; vas a contracorriente. Recuerda que tu objetivo es sentirte mejor, no afirmar la situación existente. No estará hablando con todos.

Si siempre tiene esa actitud negativa, las personas que quieran sentirse bien la evitarán.

Muchas personas pueden cuestionarse la fuente de los comentarios negativos.

Es muy probable que los demás no estén muy interesados en difundir rumores negativos sobre mí.

No soy el centro de la vida de las demás personas.

Esto denota una ligera mejoría en tus emociones. Intenta beneficiarte de la pequeña inercia que acaba de producirse... Ésta bien podría ser una estupenda oportunidad para sintonizar tus pensamientos con los aspectos más positivos de las personas de tu círculo de amistades. Si alguna de ellas oyera alguno de estos rumores negativos de tu conflictiva amiga y lo confrontara contigo, que estás en armonía con quien-eres-realmente, enseguida debería darse cuenta de que son totalmente infundados. Pero cuando estás enfadada y a la defensiva, no es posible determinar si fuiste tú quien empezó ese rumor, o si simplemente estás furiosa porque te has enterado de ello. De todos modos, tu vibración será la misma.

Si sintonizas tus pensamientos con los aspectos más positivos de la gente que conoces, con el tiempo nadie se planteará creer ese rumor negativo sobre ti. Simplemente dirán (en el caso de que llegara a sus oídos): "Lo que me dices no es propio de esa persona. No creo que haya dicho eso». Y tendrán razón.

Quiero que mi amiga se sienta mejor.

Es estupendo tener buenas amistades.

Todos tenemos días buenas y días malos.

Me encanta que predominen los días buenos.

Es bueno saber que la Ley de la Atracción lo resuelve todo.

Es bueno saber que no puede suceder nada contrario a la Ley de la Atracción. Es bueno saber que puedo controlar mis emociones.

Es bueno saber que no puedo controlar las emociones o pensamientos ajenos.

Espero que mi amiga se encuentre mejor. No me preocupo por eso. Todo está bien.

## EJEMPLO 12

### **Tengo muy poco dinero, y muy pocas expectativas de que mejore mi situación**

Ejemplo: «Me ha llamado un amigo para salir a cenar e ir al cine, pero no podía permitírmelo. No se trata sólo de que piense que no debo gastarme ese dinero, es que realmente no lo tengo. Me quedan dos días para cobrar, pero en estos momentos no tengo ni un céntimo. Tengo comida en casa —nada especial, varias latas de sopa, cereales, algunas barritas de granóla [muesli mantequilla de cacahuetes y galletitas saladas—, así que no me voy a morir de hambre.

n Estoy harto de no tener dinero. Algunos de mis amigos tienen más que yo y ni siquiera trabajan; su familia se lo envía. ¡Qué maravilla! Quiero volver a estudiar, así que

he de conseguir otro trabajo mejor; pero tardaré algún tiempo en notar la diferencia; por otra parte, tampoco sé cómo lo voy a hacer para trabajar y estudiar a la vez. Me gustaría que alguien me mandara dinero».

Siempre que estás viviendo alguna experiencia muy intensa, cuesta no fijarse en ella. Es normal que tengas interés en saber cuánto dinero tienes en estos momentos, puesto que tu situación económica influye mucho en la forma en que experimentas la vida; muchas de las cosas que te importan están relacionadas con el dinero. Pero aunque sabemos que no es probable que puedas dejar de pensar en que ahora no tienes dinero, queremos que empieces a entender que puedes elegir cómo te sientes respecto a tu situación. Es decir, puede que no tengas dinero y que estés asustado o enfadado, o puede que no tengas dinero y te resulte divertido. La mayoría de las personas descubren que sus emociones dependen de las circunstancias: Sí no tengo dinero pero voy a cobrar pronto, me siento mucho mejor que si no tengo dinero y no sé cuándo voy a recibir algún ingreso.

Las emociones de las personas en un momento dado suelen estar sujetas a su conciencia de cómo son las cosas. Cuando las cosas van bien, se sienten bien; cuando van mal, se sienten mal, y por esta razón mucha gente cree que ha de controlar las circunstancias que la rodean.

Comprendemos lo fascinante que resulta intentar controlar las circunstancias, porque a través de la acción y el esfuerzo puedes controlar algunas de ellas en cierta medida; pero cuando empieces a ver tu mundo y tu vida desde el concepto de la vibración, y te esfuerces más en la sintonización vibratoria y menos en la acción física, descubrirás la influencia y el poder del pensamiento. Descubrirás lo que las personas ricas e influyentes de tu mundo siempre han sabido y aplicado a lo largo de la historia

Mientras experimentas la incomodidad de no tener dinero, te están sucediendo algunas cosas muy buenas, pues desde ese lugar desagradable de saber lo que no quieres, estás lanzando cohetes de deseo de lo que si quieres: quieres sentirte más seguro y tener más dinero. Quieres descubrir actividades que te produzcan ingresos. Quieres acceder a cosas y experiencias que te sean placenteras. Tu situación actual es la que te invita a pedir otras cosas, y debido a tus peticiones, éstas te están esperando aunque todavía sigas en ese estado de malestar.

Sin embargo, siempre y cuando sientas el malestar, no podrás acceder a lo que has pedido. Tu malestar indica que vas a contracorriente, mientras que lo que has pedido está a favor de ja corriente. Has de encontrar algunos pensamientos a favor de la corriente respecto a ti y el dinero, y hasta que no lo consigas no cambiará nada. Por lo tanto, intenta encontrar pensamientos que te produzcan cierto bienestar: Me pagarán el viernes y tendré algo de dinero.

Ese pensamiento es más tranquilizador, pero puede que dure poco porque eres demasiado consciente de tu patrón habitual: te pagan y tienes dinero durante algunos días, te lo gastas rápidamente y vuelves a ese incómodo lugar. Tu malestar no se debe sólo a no tener dinero en estos momentos, sino a no tener suficiente para que te dure o para vivir como te gustaría. Puede que te sientas mal contigo mismo por no haberte espabilado antes, por no haberte graduado o no haber elegido la carrera todavía, cuando tienes amigos de tu misma edad que ya lo han hecho. Puede que te fastidie que tus padres no te ofrecieran suficiente apoyo cuando cumpliste la edad de ir a la universidad, o que tu familia no tuviera un negocio en el que pudieras trabajar, o no tener perspectivas de cobrar alguna herencia.

Muchas veces el tema del dinero puede tener raíces muy profundas para las que has de buscar alguna solución, de lo contrario no te permitirás virar para fluir en la dirección de los deseos que la vida te ha ayudado a identificar. En otras palabras, realmente vale la pena dedicar un tiempo a buscar un consuelo cuando eres muy consciente de que tienes emociones negativas, porque cada vez que realizas el esfuerzo,

liberas parte de esa resistencia. Con el tiempo, puedes eliminarla por completo, incluso en temas como el del dinero que tienen tantas conexiones con pensamientos y sentimientos de resistencia.

Recuerda que estás donde estás, y eso está bien. Simplemente sumérgete en el proceso desde donde estás haciendo tus afirmaciones, sean las que sean, y luego esfuérzate un poco en buscar afirmaciones que te tranquilicen y te ayuden a ir a favor de la corriente.

Cobro ¡os viernes, pero probablemente el lunes volveré a estar sin blanca. No gano bastante para vivir bien.

Estás donde estás. Así son las cosas, pero puedes sentirte mejor si lo intentas.

Tengo un trabajo.

No me gusta demasiado.

Tampoco me costó mucho encontrarlo.

Surgió de una forma relativamente fácil.

Tenía y todavía tengo otras opciones laborales.

Podría encontrar otro trabajo mejor si quisiera.

Ya te encuentras un poco mejor. Y eso es estupendo porque, aunque sólo estés un poco mejor, ello te abre la puerta a otro nivel de ideas más positivas,

Al principio este trabajo me parecía bien.

Aunque quería un trabajo mejor, en ese momento éste era el único que me veía capaz de realizar. Mis ideas de lo que me gustaría hacer han cambiado. Podría hacerlo mejor si quisiera.

Las palabras de tu última frase son casi idénticas a las de la última frase del grupo anterior, pero esta vez las sientes más. Ahora se nota que te encuentras mejor.

Puedo conseguir trabajos donde me paguen mejor. Si ese chico puede ganar más dinero, yo también. Todos hemos de empezar desde donde nos encontramos. Hay muchos millonarios que se han hecho a jí mismos. Mírame a mí, estoy sin blanca y ya pienso en millonarios que se han hecho a sí mismos.

Hoy no ha cambiado nada respecto al dinero que tienes, pero en los últimos minutos se ha producido un maravilloso cambio vibratorio. Queremos que entiendas que la diferencia entre cómo te sientas y cómo te sientes ahora es la diferencia entre no tener dinero y ser millonario. Pero necesitarás hacer más de un ejercicio a fin de cambiar lo suficiente como para ver resultados tangibles. Lo que acabas de hacer bastaría si pudieras mantener ese sentimiento de libertad, seguridad, incluso humorístico que tienes a veces en relación con el dinero, pero es probable que haya circunstancias que te dispersen y que vuelvas a tus pensamientos habituales.

Si te quedas con este sentimiento durante un rato, tomas la decisión de que lo vas a utilizar como piedra de toque y realizas un esfuerzo constante para tener pensamientos a favor de ¡a corriente, en poco tiempo tu vibración y tus deseos estarán en la misma frecuencia. Entonces no sólo empezarás a sentir seguridad económica, sino que tu situación financiera comenzará a reflejar esos cambios vibratorios. Llegará un momento, no muy lejano, en que el dinero fluirá hacia ti con tanta facilidad y abundancia que te parecerá imposible que te haya faltado durante tanto tiempo.

Sigue buscando pensamientos que te ayuden a sentirte mejor:

Siempre tengo suficiente dinero para hacer todo lo que quiero.

Quiero tener muchas cosas caras y maravillosas.

Ahora entiendo que puedo conseguir todo lo que deseo.

Sólo tengo que identificarlo y vendrá a mí.

Ahora entiendo ¡a abundancia que he visto en las situaciones económicas de otras personas.

Ahora ya no tengo por qué preocuparme del dinero.

Cuando la vida me ayuda a entender que deseo algo, se producen las circunstancias perfectas para conseguirlo.

Siempre puedo sentir qué vías son las mejores para mis logros.

Me interesan todos los caminos que se me ofrecen.

Hay mucha variedad, todos los caminos son bonitos a su manera, pero todos conducen al éxito económico que busco.

Si has seguido estas pautas y has dedicado un tiempo a intentar encontrar algunos de los sentimientos que hemos estado proyectando en las afirmaciones anteriores, has recorrido un largo camino, desde la situación de no tener dinero hasta la independencia económica.

Estás donde estás. No importa cuánto dinero tienes con relación a los demás; no hay limitaciones para ti. Tu vida te está ayudando a definir tus metas actuales, y cuando encuentres pensamientos a favor de la corriente, las alcanzarás. Las Leyes Universales te están apoyando en esto; la Ley de la Atracción seguirá mostrándote el camino de la mínima resistencia, y tu vida mejorará indefinidamente.

## **EJEMPLO 13**

### **No encuentro pareja**

Ejemplo: «Hace mucho tiempo que quiero tener una relación seria con una mujer, pero no encuentro ninguna adecuada. De hecho, he salido con muchas chicas que querían un compromiso, pero ninguna me parecía bien. Ahora casi me da miedo quedar con alguna, porque no puedo encontrar a nadie que realmente me complazca y no quiero herir los sentimientos de más chicas. Cuando no buscaba una relación seria, era más fácil, pero ahora no sé qué hacer. Si no salgo es difícil que encuentre a alguien, pero tener citas tampoco me funciona».

Cuando de verdad quieres algo y estás mirando en dirección contraria, siempre tienes emociones negativas. Cuando realmente quieres algo y crees que no lo puedes conseguir, también sientes emociones negativas. Cuando algo no te preocupa y emites pensamientos contradictorios, no te importa demasiado. Dicho de otro modo, si alguien que no conocieras te llamara por teléfono y te dijera que iba a ser la última vez que lo hacía, no sentirías ninguna emoción negativa.

Cuando tu deseo de conseguir algo es fuerte, tus sentimientos también lo son; cuando te concentras en pensamientos que te conducen a favor de la corriente hacia tu deseo, sientes fuertes emociones de bienestar. Pero cuando te concentras en pensamientos que te hacen ir a contracorriente y te alejan de tu deseo, sientes fuertes emociones de malestar.

Con el tiempo, tu deseo de tener una relación estable se ha vuelto muy fuerte, y eso es bueno. Y con tus expectativas positivas de que las cosas te funcionen, se producirán las circunstancias y acontecimientos necesarios para atraer a la pareja perfecta para ti. El problema es que muchas de las personas que desean que aparezca su pareja intentan forzar una relación fijándose en alguien y pretendiendo que esa persona sea la pareja perfecta que buscan. Entonces, cuando ven que algo no va bien, dejan de ir a favor de la corriente y las cosas van de mal en peor.

Si pudieras tener una visión menos seria sobre tus relaciones —sin intentar que cada una sea «la que estoy buscando», sino que simplemente te plantearas que «esta persona es alguien con quien tengo el placer de compartir una comida», o «alguien con quien tengo una conversación agradable», o «alguien con quien me lo estoy pasando bien hoy»—, no utilizarías este momento en el tiempo como excusa para desafiar tus intenciones y deseos, y el Universo te podría proporcionar con mayor facilidad y rapidez la

cita que estás esperando... Cuando confías en las Leyes del Universo y en el fluido vital y productivo del Río de la Vida, encuentras todo lo que estás buscando. Pero con tu creencia de que has de hacer que suceda a través de la acción, sueles ponerte en contra de la Corriente y te alejas de tus deseos expansivos.

Cuando te muestras desenfadado con las personas con las que te relacionas, atraes a personas afines y desenfadadas. Pero si las diseccionas a todas para ver si son tu compañera ideal, sólo atraerás a personas que hagan lo mismo contigo, y seguirás defraudándolas a todas.

Cuando adoptas una buena actitud respecto a conocer gente nueva y esperas una cita por el mero placer de pasártelo bien ese día en lugar de planificar una relación de por vida, es más probable que seas un Homólogo Vibratorio para lo que realmente quieres en una relación, y el Universo atraerá con mayor rapidez a tu pareja perfecta.

Cuando estás tenso y preocupado por encontrar a alguien, o te preocupa que otra persona te desee si no sientes lo mismo por ella, vas en dirección opuesta a lo que estás buscando y te conviertes en un Homólogo Vibratorio de justamente lo que no deseas, y por lo tanto sigues experimentando lo que no quieres. A veces cuesta aceptar la simplicidad de esta poderosa visión, pero es realmente simple. Si te lo estás pasando muy bien en una cita, aunque no se trate de la mujer de tus sueños, estás yendo a favor de la corriente hacia lo que deseas. Pero si no te lo estás pasando bien porque ves que no es la persona adecuada para ti o te preocupa hacerle daño porque no te gusta, no vas a favor de la corriente y no estás salvando el abismo.

Para conseguir lo que quieres, has de hallar la manera de sentirte bien ahora; incluso ante la ausencia aparente de lo que deseas. Aunque puedas tener un montón de excusas válidas para no estar bien en el presente, encontraremos la forma de minimizarlas y hacer que te sientas mejor, pues hasta que no eres capaz de estar siempre bien, no puedes llegar hasta donde deseas.

Tomarás la decisión de que cada cita, conversación y pensamiento sobre una posible pareja o relación fluya a favor de la corriente. Practicarás sentirte mejor hasta que tus pensamientos fluyan a favor de la corriente de forma natural. Entonces, no sólo vivirás sintiéndote bien —no sólo empezarán a aparecer personas felices en tu vida para que podáis compartir momentos gratos—, sino que en poco tiempo aparecerá alguien sin que tengas que hacer el menor esfuerzo, y los dos sabréis que sois la respuesta a vuestros mutuos deseos.

Cuando te suceda eso, no habrá lugar a juegos. Ninguno de los dos engañará al otro. No tendrás que decir ni te dirán: «Te quiero, pero necesito que cambies este pequeño detalle por mí». Verás a la otra persona como la respuesta perfecta a la petición perfecta que has estado formulando durante casi toda tu vida. Será una relación que os satisfará a los dos: expansiva, placentera y permanente.

Ahora, tu única meta es sentirte mejor con algunos pensamientos a favor de la corriente. Empieza desde donde estás ahora y procura mejorar tus emociones:

Es difícil encontrar la pareja adecuada.

Ellas me desean a mí, pero yo no las deseo a ellas.

No quiero herir sus sentimientos, pero tampoco quiero conformarme con cualquiera.

Es normal que empieces con pensamientos a contracorriente, pero ahora intenta encontrar pensamientos que te ayuden a sentirte mejor:

No es necesario que cada cita se convierta en un casting para encontrar a la pareja de mi vida.

Me gusta conocer a personas por muchas razones diferentes.

Las mujeres con las que salgo me parecen muy interesantes.

Me lo paso bien explorando mis opciones.

Mi imagen de la pareja de mi vida se ha perfeccionado gracias a todas las citas que he tenido todos estos años.

Cada una de ellas ha aportado algo a esa idea de la persona que busco.

Todas las experiencias en la vida ayudan a que evolucionen nuestras ideas y deseos.

Me doy cuenta de que es un proceso muy natural.

No sé por qué he complicado tanto las cosas.

Cada uno de estos pensamientos te aporta mayor tranquilidad. Y además te está sucediendo algo muy importante: te estarás preparando para la cola de mujeres interesantes que aparecerán en tu vida, aunque éstas serán distintas en un aspecto nuevo e importante: ellas, al igual que tú, estarán explorando, recopilando datos, buscarán divertirse y tener agradables charlas. No estarán necesitadas ni desesperadas. Serán personas seguras de sí mismas e interesadas en vivir la vida. En este grupo de mujeres más positivas puede encontrarse la que estás buscando, o puede conducirte a otro grupo mejor; en cualquier caso, no tardarás en estar frente a ese rostro que también te reconozca a ti como la persona que estaba buscando. Entonces, tendrás que dar las gracias a todas tus amigas y citas anteriores por este encuentro.

## **EJEMPLO 14**

### **Mi hermana y yo no nos hablamos**

**Ejercicio:** «Discutí con mi hermana hace más de un año, y no nos hemos hablado desde entonces. A veces pienso que debería llamarla, pero cuando recuerdo cómo nos enfadamos la última vez que hablamos, no quiero arriesgarme a que me vuelva a pasar. No me gusta esta situación, pero es mucho mejor que sentirme como aquel día.

»Fue ella la que inició la pelea, y luego ni siquiera intentó comprender mi punto de vista. Siempre ha sido muy testaruda, siempre cree que tiene razón, y siempre soy yo la que cede para mantener la paz. Pero ya estoy harta, por eso no la llamo».

En general, a las personas les gusta que las quieran, que las valoren y las entiendan. El problema con estos deseos es que no puedes controlar el aprecio, el amor o la comprensión de los demás.

Hemos observado que es tan bueno amar, valorar o entender como lo es ser amado, valorado o entendido, y lo más interesante de todo esto es que tienes control absoluto sobre ello. Puedes amar a alguien porque has decidido hacerlo. Y aunque lo que haya hecho la otra persona te haya herido tanto que no quieras volver a intentar relacionarte con ella, nos gustaría que entendieras que, a menos que vuelvas a quererla, no podrás sintonizar vibratoriamente contigo misma, porque, te guste o no, tu Ser Interior la ama.

Puesto que esa persona es el tema de tus pensamientos y te sientes fatal cuando piensas en ella, la culpas de tu malestar. Ésta es razón suficiente para estar enfadada porque parece ser la causa de tu estado de ánimo negativo. Si cambiara, te sentirías mejor; pero como no quiere hacerlo, piensas que no puedes sentirte mejor, de modo que parece que esa persona tiene poder sobre ti. No nos extraña que estés enfadada con ella, pues le has dado tu don máspreciado: la llave de tu poder.

Cuando recuerdas que puedes controlar tus emociones, sean cuales sean, puedes recobrar el poder y volver a sintonizar con quien-eres-realmente. Una vez que has sintonizado con quien-eres-realmente, te resulta más fácil colocar sus acciones, palabras y actitudes en la perspectiva correcta. Eso no es asunto tuyo. Ni siquiera lo que piense de ti lo es.

Aunque el dolor de una relación se remonte a tu infancia, puedes sintonizar con mucho menos esfuerzo del que piensas porque no tienes por qué retroceder en el tiempo, volver a pensarlo y ordenarlo todo y buscar soluciones. Tu dolor, entonces y ahora, siempre depende de una sola cosa: de tus vibraciones actuales, provocadas por lo que

estás pensando, en este momento, y el modo en que esas vibraciones se relacionan con tu Ser Interior y con esa parte de ti en la que éste se ha convertido... Tú eres quien amas, y cuando, por la razón que sea, no lo haces, te estás alejando de tí misma.

Entendemos que creas que tu odio o enfado son justificados, tanto si el objeto de tu malestar es tu hermana, un malvado dictador o algún amante que te ha abandonado, pero. Independientemente de quién sea, no existe justificación alguna para otro sentimiento que no sea el amor y el cariño. El precio que pagas por tu discordia es demasiado grande. Según nuestro punto de vista, nada justifica una desconexión a contracorriente de tu ser.

Normalmente, cuanto más intentamos que las personas liberen sus patrones de odio hacia alguien, más se aferran a ellos, en busca de una justificación más vivida de sus sentimientos. Esto no es más que el resultado de tu malestar por el rechazo. En otras palabras, cuando te has sentido mal durante mucho tiempo y asocias ese sentimiento a la conducta de otra persona, te tomas todas las cosas de un modo demasiado personal y tu actitud suele parecerte muy justificada. Pero toda esta furia es porque entiendes de manera innata que deberías sentirte bien, y cuando no es así, lo llevas muy mal.

Cuando descubres tu capacidad para desviar deliberadamente tus pensamientos a favor de la corriente, sin que nadie ajeno a ti tenga que cambiar su conducta, sientes el indescriptible alivio que sólo se experimenta cuando aflojas tu resistencia. Al entender el poder de tu propia mente, ya no buscarás a alguien que te quiera, te aprecie o te entienda -o te tranquilice, te sirva o te ayude—, porque estarás totalmente conectada con los recursos del Universo, y te sentirás realizada con esa Conexión. Entonces sucede algo muy interesante: cuantío conectas con la vibración del amor y ¡Je! respeto, te conviertes en una persona amada y respetada por muchos.

Empieza desde donde estás ahora:

Sí mi hermana quiere hablar conmigo, puede hacerlo.

Estoy harta de ser siempre yo la que intente arreglar las cosas.

Cuando no trato con ella soy más feliz.

Mantener una relación con ella supone demasiado esfuerzo.

Estás donde estás. Muchas personas podrían decirte que tu hermana no se merece tu cariño, pero nosotros te animamos a que realices este proceso no por tu hermana, sino porque tú te mereces sintonizar con quien-eres-realmente. Y si habláramos con tu hermana, le diríamos exactamente lo mismo: no pretendas sintonizar y descubrir los sentimientos de amor y respeto por tu hermana, hazlo por ti. Aunque éste sería un mundo fantástico si todas las personas entendieran esto y consiguieran deliberadamente sintonizar sus vibraciones con su interior, no es necesario que la otra persona lo entienda para que seas feliz, porque tu felicidad no depende de nadie.

Ahora intenta sentirte mejor:

Hace mucho tiempo que estoy enfadada. Sería estupendo dejar de estarlo. Ni siquiera recuerdo por qué nos peleamos.

Estoy segura de que ni siquiera era importante.

Si no la quisiera, probablemente no me importaría tanto lo que piensa.

Entiendo que no puedo controlar lo que piensa mi hermana. Quizá pueda quererla sin importarme ¡o que piense. Sé que puedo controlar mis propios pensamientos, Me siento libre al saber que puedo controlar mis pensamientos. Creo que siempre lo he deseado, y por eso me enfado tanto cuando veo que no puedo controlar mis pensamientos. Creo que ya ha llegado el momento de dejar de responsabilizar a mí hermana.

Queremos que entiendas que no te estamos animando a que intentes sintonizar y sentirte bien para que actúes. No pretendemos que llames a tu hermana para hacer las paces. Lo que deseamos es que hagas las paces contigo misma y que encuentres la manera de elegir los pensamientos que te permitan sintonizar con quien-eres-realmente.



Luego, cuando lo hayas hecho, puede que encuentres la inspiración para actuar. Lo cierto es que, cuando estás en armonía, tus acciones inspiradas siempre te favorecen, y cuando no lo estás, las acciones que llevas a cabo nunca te favorecen.

Me siento mucho mejor. Amo y respeto a mi hermana. Quizá la llame más tarde, o quizá no... No tengo que decidirlo ahora.

Ahora que te sientes mejor, haz lo posible por mantener esos buenos sentimientos redirigiéndolos cada vez que dejes de sentirte bien. Con el tiempo, los sentimientos positivos respecto a este asunto serán normales, y entonces las circunstancias parecerán llevarte felizmente hacia el siguiente paso lógico.

A veces, cuando empiezas a sentirte mejor, quieres pasar inmediatamente a la acción para que los demás lleguen tan deprisa como tú a ese estado de felicidad que has alcanzado. Pero lo mejor es disfrutar un poco de esas nuevas-y-mejoras emociones hasta que se hayan asentado en tu interior. Después la Ley de la Atracción se encargará de tus encuentros con otras personas y de orquestar las circunstancias y acontecimientos. Tu tarea —tu única tarea— es encontrar sentimientos que te tranquilicen y sintonizar con quien-eres-realmente y con lo que deseas.

## EJEMPLO 15

### Mi pareja me controla y me siento asfixiado

Ejemplo: «Me sentí muy feliz al encontrar a esta persona. Éramos muy compatibles de muchas formas, y sé que en muchos aspectos nos ayudamos mutuamente. Lo hacemos todo juntos, y se nos da bien lo de trabajar y vivir juntos. Nos gusta el mismo tipo de comida, compartimos amistades y muchos intereses. De hecho, si tuviéramos que rellenar una de esas encuestas de compatibilidad, estoy seguro de que saldría que somos el uno para el otro.

»Pero últimamente he empezado a no sentirme libre. Mi compañera demuestra tanto interés por todo lo que hago que apenas puedo plantearme hacer algo sin ella, y el otro día me di cuenta de que estoy un poco harto de pensar en lo que opinará cada vez que tomo una decisión. La verdad es que no me siento libre.

«Tengo un amigo que está buscando pareja ansiosamente, y ahora me doy cuenta de que pienso: "Estás mejor de lo que crees sin pareja". Esto me sorprende porque siempre había creído que era mucho mejor tener a alguien con quien compartir la vida. Pero quizás eso no implique compartir cada momento, pensamiento e idea. Me siento asfixiado».

Independientemente del grado de conexión que tengas con una persona, tu relación puede verse más afectada por tus pensamientos que por la otra persona con la que compartes tu hogar o tu experiencia de la vida. A nosotros nos resulta muy interesante ver lo que se esfuerzan las personas por intentar controlar a otras, mientras hacen muy poco por controlar sus propios pensamientos y percepciones; sobre todo, porque nadie ejerce un poder real sobre otro y sí lo puedes ejercer sobre ti mismo.

La gente cree que se sentiría mejor si su pareja cambiara, pero eso en realidad es una forma negativa de contemplar las cosas. Cuando dices: «Me sentiría mejor si cambiaras este aspecto de tu conducta o personalidad», lo que en realidad estás diciendo es: «Mi felicidad depende de tu voluntad y capacidad para modificar tu conducta; por lo tanto, me siento indefenso». La razón por la que tantas personas son tan duras con los seres con quienes comparten su vida es porque en el fondo todo el mundo quiere ser feliz, pero también creen que su felicidad depende de cosas sobre las que no tienen ningún control.

Al principio de la mayoría de las relaciones, las cosas suelen ir bastante bien, puesto que ambos buscáis los aspectos positivos del otro. También os veis forzados a intentar

complaceros mutuamente. Pero cuando actúas desde el punto de ventaja de intentar complacer a otro en lugar de hacerlo desde un estado de sintonización personal, estás preparando el terreno para que surjan problemas, pues no es posible que los deseos de otra persona sean el centro de tu vida, porque, como creador, estás hecho de otra forma.

Al intentar complacer a los demás estás fomentando la idea distorsionada de que otra persona puede ser responsable de tu felicidad, ¡o que, a largo plazo, acaba teniendo repercusiones negativas y haciendo infeliz al otro. Podemos decir con toda certeza que cuanto más intentes hacer feliz a otras personas, más infelices son, porque dependen de una conducta ajena a ellas sobre la que no tienen ningún control, en lugar de buscar la armonía en su interior, proceso sobre el que sí tienen control.

Cuando tu pareja es el objeto de tu atención —decirte a ti mismo cuánto la amas y lo importante que es para ti su felicidad— y tratas de controlar su felicidad a través de tus acciones, no es de extrañar que te sientas asfixiado, porque estás intentando una tarea imposible que requiere una enorme cantidad de tiempo y atención.

También, en la mayoría de los casos, cuanto más tratas de controlar las circunstancias para hacer felices a otros, éstos más dependen de ti y, con el tiempo, se vuelven más exigentes. Sois Seres tan independientes por naturaleza que, cuando os volvéis dependientes, sois infelices. ¿No os parece interesante que, aunque vuestras intenciones fueran hacer felices a otros, lo que habéis conseguido es justo el efecto contrario?

Tu única oportunidad de aumentar la felicidad de otro es que tú seas realmente feliz. Y la única forma de que seas realmente feliz es conseguir un estado de sintonización vibratoria entre tu yo y tu Yo. Vamos a aplicar la fórmula al tema de que deseas que tu pareja sea feliz:

ESCENARIO 1:

- Quieres que tu pareja sea feliz.
- La observas y te das cuenta de que es feliz.
- Tu deseo y lo que estás observando coinciden, por lo tanto has sintonizado y eres

feliz.

ESCENARIO 2:

- Quieres que tu pareja sea feliz.
- Te das cuenta de que por alguna razón no es feliz.
- Tu deseo y lo que estás observando no coinciden, por lo tanto no has sintonizado

y no eres feliz.

ESCENARIO 3:

- Quieres que tu pareja sea feliz.
- Te das cuenta de que por alguna razón no es feliz.
- Haces todo lo que puedes para que se sienta mejor.
- Se distrae de su falta de sintonización y se siente mejor temporalmente.
- Te gusta que se sienta mejor y te responsabilizas de su bienestar.
- Va perdiendo su sentido de independencia, lo que vuelve a hacerla desgraciada.
- De modo que pones más empeño en hacerla feliz de nuevo, pero cada vez es más

desgraciada, porque tu conducta parte de una premisa falsa, la de que debes, o incluso puedes, hacer feliz a otra persona.

ESCENARIO 4:

- Quieres que tu pareja sea feliz.
- Te das cuenta de que por alguna razón no es feliz.
- Utilizas tu poder mental para que no te afecte su estado de ánimo y te fijas en algo

que te permita seguir siendo feliz/.

• Ella piensa que deberías prestarle más atención y que deberías esforzarte más por complacerla.

- Tu felicidad es tu principal objetivo, de modo que no te dejas influir por su estado de ánimo deprimido y sigues siendo feliz.
- Tu victoria de seguir siendo feliz (porque has practicado bastante), se debe a que has sintonizado con tu Perspectiva Expandida.
- Como has sintonizado con tus recursos superiores, tu sincronización, claridad y vitalidad son buenas y te sientes de maravilla.
- Como has sintonizado con tus recursos superiores, emites una fuerte señal de Bienestar, y como tu pareja quiere sentirse bien, y la vibración que emites es positiva, sientes la influencia vibratoria que la ayudará a sintonizar consigo misma. Es decir, gracias a tu deseo egoísta de estar conectado con tus propios recursos de Bienestar, has podido elevar a tu pareja para que consiga lo que desea.
- Pero lo más importante de todo: por muy sintonizado que estés y por muy fuerte que sea tu señal vibratoria de Bienestar, tu pareja tendrá que esforzarse en sintonizar con esa señal. No puedes hacer eso por otra persona.

Mi pareja no intenta controlarme.

Nuestra convivencia ha evolucionado.

No estoy en desacuerdo con ella con la mayor parte de lo que me dice.

En muchos aspectos somos muy compatibles. Nunca ha intentado dominarme o controlar mis pensamientos. Mi sentimiento de agobio se debe a mi confusión mental. Puedo elegir mis pensamientos si me lo propongo. Controlo mis pensamientos. Me puedo concentrar en muchos otros temas. Tengo plena libertad para realizar cualquier actividad que desee.

Una vez que hayas empezado a ir a favor de la corriente, te será bastante fácil seguir teniendo pensamientos mejores:

No tengo por qué resolverlo todo de golpe.

Nuestra relación es muy positiva.

No me siento confinado.

El sentimiento de agobio ha desaparecido por completo.

Si vuelve alguna vez, sabré la razón y qué hacer con él.

## **EJEMPLO 16**

### **Me voy a divorciar y me siento perdida**

Ejemplo: «He estado casada diez años, y el mes pasado mi marido me dijo que quería divorciarse. Me explicó que lo había estado pensando durante mucho tiempo y que no veía la razón de seguir posponiéndolo. Sé que nuestra relación no era ni mucho menos perfecta, pero no tenía ni la menor idea de que estuviera pensando en abandonarme.

Esa misma semana se marchó de casa. Intenté hablar con él, pero había llegado a una resolución tan firme antes de comunicarme su decisión que estoy convencida de que no volverá. Estoy intentando seguir adelante con mi vida, pero hay demasiados aspectos que están vinculados a él: no me siento cómoda viendo a amigos mutuos, no soporto ir a nuestros restaurantes favoritos, y los programas de televisión que nos gustaban ahora me ponen melancólica. Me siento perdida en mi nueva vida».

Vamos a empezar diciéndote lo que la mayoría de las personas en tu situación no están dispuestas a escuchar y no quieren oír, pero si puedes escucharlo, te ayudará a salir de tu intenso sufrimiento;

Tu sufrimiento por la pérdida se debe a una contradicción vibratoria en tu interior, y eso lo puedes resolver.

En general, las personas que sufren por una pérdida dicen: «Bueno, pues claro que sufro por mi pérdida, mira lo que me ha pasado», y naturalmente que nosotros entendemos la correlación entre la marcha de tu esposo y tu sufrimiento. Pero en estos

momentos hay algo mucho más importante que tu respuesta a su acción, por muy importante que fuera para ti.

Toda tu vida (incluso antes de que nacieras) has ido creando un Depósito Vibratorio respecto a tu relación, y esa creación vibratoria es detallada, poderosa y real. Así, cuando hoy piensas en la acción de tu marido (o en la ausencia de relación), vas a contracorriente en medio de una poderosa Corriente que fluye en sentido opuesto. Es decir, tu sufrimiento no es sólo por la partida de esta persona, sino que surge porque estás interfiriendo en una poderosa creación, intención y realidad vibratoria. Cuando una Corriente fluye con tanta fuerza y tú vas a contracorriente, tu emoción negativa es muy fuerte.

Este intenso sufrimiento no es porque esta persona te haya dejado. Es un indicativo de que con tus pensamientos estás desafiando a tu poderosa creación de la relación viva y saludable que está esperándote en tu Depósito Vibratorio. Queremos decir en voz alta a todas las personas que sufren por la pérdida de una relación: tu relación —la que realmente quieres, la que has estado creando y a la que has estado aportando cada día de tu vida, la que has corregido durante el proceso de tu ruptura— sigue estando en tu Depósito Vibratorio, pero este sufrimiento que ahora sientes significa que en este momento no te estás dirigiendo hacia ella, sino que te estás alejando. En otras palabras, tu dolor no se debe tanto a la persona que te ha abandonado como al hecho de que, al centrarte en su acción, te estás concentrando en lo opuesto a ese «sueño» que has estado creando durante tanto tiempo.

Cuando seas plenamente consciente de cómo se han creado todas las cosas y entiendas lo que es tu Depósito Vibratorio y tu Sistema de Guía Emocional, que te indica la dirección de tu corriente de pensamiento actual, nunca más dependerás de la conducta de otro.

Cuando alguien sale de tu vida, has de entender que no es más que una persona que sale de tu vida. No es el final del sueño, ni de tu creación, ni de tu vida. Es sólo otra experiencia que te está proporcionando más claridad sobre lo que deseas y lo que no deseas. Es otra oportunidad para que crees un Depósito Vibratorio todavía más agradable.

Muchas veces, cuando explicamos de qué modo creáis vuestra propia realidad y que podéis ser, hacer o tener lo que deseáis, las personas que están en tu situación preguntan: «Entonces, ¿volverá conmigo mi marido, puesto que es a él a quien deseo?» Claro que es posible que, al sintonizar con la imagen de la vida que deseas que existe en tu Depósito Vibratorio, ese hombre y esa relación podrían suponer el camino que ofreciera menor resistencia para conseguirlo. Suele ser así. Sin embargo, nos gustaría que te dieras cuenta de que, por importante que pueda ser este hombre para ti y para tu felicidad en estos momentos, en realidad esta persona específica no desempeña ningún papel.

Lo único pertinente es que sintonices con tu Depósito Vibratorio, ya que, cuando lo haces, el Universo te proporciona la pareja perfecta. Es decir, lo que ha de funcionar es tu relación entre tu yo y tu Yo, y cuando ambos están en armonía, el resto también lo está.

La marcha de tu pareja ha hecho que pensaras a contracorriente, pero eres lo bastante fuerte como para analizar esos pensamientos uno a uno y hacer que cambien de dirección. Incluso bajo estas circunstancias puedes hacerlo. Te sentirás mucho mejor, y todo lo que desees se convertirá en tu realidad física.

Lo que suele ir mal en la mayoría de relaciones fracasadas es que uno o el otro (o ambos) considera(n) al otro responsable de su felicidad. La mayoría de las personas le dicen a su pareja algo parecido a esto: «Quiero ser feliz. Cuando hagas esto y aquello, lo seré. Cuento contigo para que siempre hagas lo que me hace feliz».

Cuando crees que tu felicidad depende de lo que haga otra persona, te estás preparando para sufrir mucho, porque nadie puede ofrecer una conducta que te ayude a sintonizar contigo mismo. Sólo tú puedes hacerlo eligiendo a favor de la corriente. Nadie más puede ni tan siquiera empezar a entender el Depósito Vibratorio que has acumulado.

Cuando cuentas con la conducta de otro para ser feliz, literalmente estás pidiendo lo imposible.

La falta de libertad que siente tu pareja —si cree que tu felicidad depende de ella— la está asfixiando... y por eso, como hacen la mayoría de las personas, abandona la relación para buscar más espacio y libertad.

Pero percibe la tranquilidad que sentirías si alguien te dijera:

Me encanta estar contigo, y en este momento me siento de maravilla a tu lado. Por cierto, soy responsable en todo momento de mis propios sentimientos. Pase lo que pase, tengo el poder de dirigir mis pensamientos para sintonizar con quien-soy-realmente y sentirme bien. Así que eres libre de vivir tu vida como te apetezca, porque yo estaré bien. Me gusta mucho estar contigo, vivir contigo y amarte, pero mi felicidad es cosa mía.

Una pareja que busque la libertad y la felicidad medrará en semejante relación, puesto que este tipo de entendimiento es la base para gozar de una relación gozosa y Eterna. Cuando dos personas comprenden que pueden vivir, amarse y expandirse juntas indefinidamente, no hay razón para que una se marche y se vaya a otro lugar, porque la libertad que buscan tantas personas está presente en el mismo lugar donde se encuentran.

Cuando sintonizas con quien-eres-realmente y con la relación que has vuelto a crear, a la que te está conduciendo tu Ser Interior, es posible que ese hombre aparezca con facilidad en tu experiencia, pero en realidad eso (y sabemos que ahora no te apetece oír lo que vamos a decirte) no cuenta aquí para nada. Cuando estás en armonía y empiezas a fluir constantemente a favor de la corriente, es más que probable que se produzca la relación que has soñado. Lo sabrás cuando le veas, y no te importará la cara que tenga, pues todo lo que tenga relación con esa persona será aquello que has estado intentando identificar durante toda tu vida. Todas las denominadas relaciones fallidas que has tenido te han servido para que evolucionara tu Depósito Vibratorio. Está preparado para ti. La pregunta es: ¿estás preparada tú?

Empieza desde donde estás ahora (puesto que no tienes otra elección) e intenta encontrar pensamientos con los que te vayas sintiendo cada vez mejor: No tengo ni idea de lo que voy a hacer.

No quiero levantarme de la cama.

No quiero ver ni a mi familia ni a mis amigos.

Quiero estar sola.

Estas afirmaciones de impotencia y abandono van a contracorriente, pero eso es totalmente normal cuando empiezas este proceso. Te ha sido útil hacerlas porque con ello has ampliado la vibración del punto en el que te encuentras ahora, y lo más importante de saber dónde te encuentras es que puedes sentir cómo mejora tu vibración en cuanto haces un esfuerzo por buscar pensamientos que te hagan sentirte mejor.

He entregado una gran parte de mi vida a esta relación. Pensaba que habíamos adquirido un compromiso para toda la vida.

Siempre mantengo mis promesas. Nunca haría lo que ha hecho él. No me merezco esto.

Estas afirmaciones muestran una ligera mejoría. Todavía expresan sentimientos de indefensión, pero te sientes un poco mejor porque estás recopilando recursos para hacer frente a la situación. Es importante tener en cuenta que cualquier pensamiento a favor de la corriente es mejor que un sentimiento de impotencia. Puede que, cuando otras personas observen que pasas de un sentimiento de indefensión a uno de rabia, te pongan sobre aviso, pero no pueden valorar la mejoría en tu estado vibratorio. Desde su punto de vista no pueden sentir la impotencia que tú sientes; para ellos la rabia puede ser un pensamiento a contracorriente.

Pero éste es tu Río, no el de los demás, y sólo tú sabes qué pensamientos te tranquilizan. Puede que pases unos días, o incluso semanas, en tu modalidad

rabia/venganza, pero no es necesario, porque cuando te das cuenta de que ahora mismo tienes otras opciones para sentirte de otro modo, no hay razón para que sigas estando incómoda (en comparación) con tu rabia y venganza.

Vale la pena tener en cuenta lo siguiente: desde tu estado de indefensión, la emoción de la rabia o de la venganza era más cómoda (a favor de la corriente), pero, desde la frustración, la emoción de la rabia sería menos cómoda (a contracorriente). Tu tarea es buscar pensamientos y sentimientos que te proporcionen más tranquilidad y comodidad. De modo que sustituir tus sentimientos de impotencia por sentimientos de ira puede ser el siguiente paso lógico en tu avance a favor de la corriente:

No me merezco esto.

Me merezco un compañero que quiera estar conmigo.

No tengo intención de aferrarme a alguien que prefiere estar en otra parte. Mi vida no depende de una persona que no es capaz de mantener su palabra. La vida es demasiado corta para malgastarla con alguien así.

Se han escrito miles de libros respecto a las relaciones interpersonales en los que expertos y asesores intentan señalar cuáles son las actitudes o conductas apropiadas. Pero lo que la mayoría no llega a entender es que existe más de una actitud u opinión respecto a cualquier tema, por dos razones extraordinariamente importantes:

1. Primero, desde tu situación actual no tienes acceso a todos los pensamientos.

2. El hecho de que un pensamiento sea apropiado o no sólo lo es en relación con el punto en el que te encuentras ahora.

En otras palabras, nadie más sabe qué pensamientos son buenos para ti. Tú sí que lo sabes; tu Sistema de Guía Emocional te lo está diciendo.

Ahora que has descubierto que el sentimiento de la rabia es un poco mejor que el de indefensión, váraos a continuar para lograr mejorar tu estado de ánimo:

He de reconocer que en cierto sentido estoy contenta de que haya sucedido.

Al menos ya no nos gritamos.

Ahora que ha salido Todo a la luz, me siento extrañamente aliviada.

No es necesario que lo resuelva todo ahora.

Me siento agotada.

Observa el alivio que sientes. Has llegado a una especie de resignación sobre lo que ha sucedido y a una aceptación de lo-que-es. Pero lo que queremos que observes aquí es que has dejado de «ir en contra». Has aflojado tu resistencia, estás dejando que el Río te lleve —sin esfuerzo— a favor de la corriente:

Las cosas tienen su forma de resolverse por ellas mismas. Siempre he sido una superviviente. Al final encontraré mi equilibrio.

En tu interior empiezas a sentir esperanza, y a partir de ahí empiezas a fluir. Al lograr deliberadamente un sentimiento de esperanza, el poder de tu sueño y de quien-eres realmente te hará avanzar. Has conseguido mucho con el mero esfuerzo de sentirte mejor.

Muchas veces, en situaciones importantes como éstas, que afectan a tu vida de diversas formas, puede que vuelvas a tener algunos pensamientos a contracorriente que, por el momento, habías abandonado. Quizá tengas ganas de contarle tu experiencia a algún amigo o familiar y, al hacerlo, se pueden volver a activar tus sentimientos de ira o incluso de depresión. Sin embargo, al haberte centrado en una emoción más privilegiada respecto a este tema, ahora sabes **que** puedes volver a hacerlo. A medida que vas avanzando, te sientes más importante para ti misma —y no necesitas contar a la defensiva todos los detalles de tu saga personal—, y así proseguirá tu movimiento a favor de la corriente hacia todo lo que deseas (que tu vida te ha ayudado a definir).

## EJEMPLO 17

### Mis hijas no me respetan

Ejemplo: «Soy una madre que está educando sola a tres hijas que me tratan muy mal. No recuerdo cuándo se empezaron a torcer las cosas, pero ninguna me tiene el menor respeto. De pequeñas eran encantadoras. A veces se peleaban entre ellas, como hacen todos los niños y niñas, pero cuando les decía algo, me escuchaban y me hacían caso.

»Sin embargo, esos días han quedado muy atrás. No sólo no hacen lo que les pido, sino que se mofan de mí abiertamente, poniendo los ojos en blanco y riéndose entre ellas. Es como si hubieran aunado sus fuerzas contra mí. No sé cómo ni cuándo sucedió, pero es muy desagradable. ¿Cuándo perdí el control?»

Aunque actualmente hay un montón de dinámicas distintas en vuestra cultura familiar, muchos padres tienen una creencia que es contraria a las Fuerzas Universales, lo que, a nuestro entender, es causa de confusión y discordia familiar. Y tu última frase da de lleno en el clavo: « ¿Cuándo perdí el control»

Claro que hasta cierto punto es posible controlar la conducta de otra persona (especialmente de un niño o niña cuando acaba de llegar a este mundo y es pequeño y dependiente en muchos aspectos), pero el concepto de controlar a otro o de ser controlado no es lo que ninguno de vosotros pretendíais cuando tomasteis la decisión de venir a esta realidad espacio-tiempo. Desde ese punto de ventaja más amplio, sabíais que todas las cosas se sienten atraídas entre ellas vibratoriamente y, por consiguiente, teníais muy claro que lo único necesario para crear cualquier cosa que desearais era centrar vuestra atención sobre el objeto del deseo y mantener la conexión hasta su manifestación en el plano físico. Sin control, manipulación, justificación o esfuerzo, sólo con atención pura y sin resistencia al objeto del deseo.

¡Qué maravillosa y libre es ¡a vida cuando nadie intenta controlarte ni tú intentas controlar a nadie!

Has nacido con unos instintos básicos, no sólo para sobrevivir en este entorno, sino para que lo hagas felizmente. Habéis venido siendo poderosos creadores, todos sin excepción, para explorar posibilidades que os harán llegar a vuestras conclusiones únicas respecto a lo que queréis, y para crear vuestra realidad gracias al poder de vuestra atención unidireccional. Así que cuando otros entran en tu experiencia y proclaman ser los decididores de lo que has de crear, desear, pensar o hacer, sientes una fuerte discordia en tu interior, una especie de rebelión, que indica la dirección a contracorriente de tus pensamientos.

Cuando entiendas las Leyes del Universo y la naturaleza independiente y creadora de tus hijas, podrás ofrecerles una guía que recibirán gratamente sin entrometerte en su impulso creativo. Cuando te des cuenta de que tus hijas, al igual que tú, han venido a esta vida a vivir su propia experiencia, comprenderás por qué se rebelan cuando alguien intenta arrebatarles ese derecho. Para algunas personas esa presión es como si las estuvieran ahogando con una almohada y les faltara el aire.

Algunos padres que están en situaciones extremas creen que cuanto más rebelde son sus hijos, más fuerte ha de ser el control que han de ejercer sobre ellos. Hay padres que reciben el consejo de otros maestros del control parental, de dar un ultimátum y aferrarse a él hasta que los hijos ceden y entregan de nuevo el poder a los padres (una especie de «doma» de los espíritus de los hijos, como la «doma» de un caballo salvaje, hasta conseguir que hagan lo que ellos quieren). Aunque estemos de acuerdo en que la doma de estos niños puede llevar a un hogar más tranquilo y organizado, no aconsejamos domar el espíritu de nadie. El tema de ser padres es de los más conflictivos, y las personas llevan mucho tiempo intentando descubrir la mejor forma de enfocarlo. Ninguna otra relación marca con más fuérzale! curso déla experiencia de la vida de las personas

que la relación entre padres e hijos, pues desde la más tierna infancia las personas sintonizan con las frecuencias vibratorias que acarrearán durante el resto de sus vidas.

Esta lucha no es nueva en vuestra cultura y entorno, y nunca sintonizarás hasta que te plantees el tema desde el punto de vista vibratorio, a través del pensamiento, en lugar de la acción (tanto si eres padre como madre de un niño o de una niña, o de ambos). Lo que suele ir mal en una relación padre/madre e hijo es que el padre o la madre, que por alguna razón está preocupado, intenta dirigir al hijo o la hija con sus palabras o acciones. En otras palabras, el padre o la madre no han sintonizado con los recursos de su Perspectiva Expandida y, desde ese estado de desconexión, pretenden influir en su hijo o hija, pero eso nunca puede funcionar.

Se podría escribir (y se ha escrito) sobre innumerables casos en los que se explica la extensa gama de malas conductas tanto de padres como de hijos, pero cada caso de conducta no deseada se podría resolver fácilmente si se entendieran las importantísimas premisas que vienen a continuación.

#### PARA LOS PADRES:

- Has facilitado a tus hijos la llegada a esta experiencia de la vida.
- No eres el creador de la experiencia de tus hijos.
- Tus hijos tienen recursos más poderosos para guiarse y más sabiduría que tú.
- No eres responsable de lo que tus hijos creen ahora que están aquí.
- Tus hijos tienen los recursos para lo que deseen.
- Tus hijos son Seres de Energía Pura y Positiva que han venido aquí con un gran propósito.
- Tus hijos ya se habían puesto en movimiento mucho antes de que tú los trajeras aquí.
- Tus hijos cuentan con un Sistema de Guía Emocional poderoso y preciso.
- La mejor forma de ayudar a tus hijos es enseñarles a mantener su Conexión con su Fuente de Energía.
- No puedes ayudar a tus hijos a conectar con su Fuente de Energía si tú no estás conectado a la tuya.
- No es tu misión controlarlos.
- Cada pelea, sentimiento negativo, desacuerdo, discusión o crisis que tengas con tus hijos tiene lugar cuando no estás conectado con tu Fuente de Energía.
- Tu sintonización, tu Conexión con tu Fuente de Energía, es más importante que tu relación con tus hijos. Ése es el control que estás buscando.
- Cuando te enfadas con tus hijos, no estás sintonizando con quien-eres-realmente; el malestar que sientes es responsabilidad tuya.

#### PARA LOS HIJOS:

- Tus padres te han proporcionado una maravillosa oportunidad para venir a esta realidad tiempo-espacio.
- Aunque quieran lo mejor para ti, no pueden saber lo que es.
- No has venido a este mundo a cumplir con los designios de otra persona.
- Eres el creador de tu propia experiencia.
- Eres una extensión de la Fuente de Energía y has venido a cumplir un gran propósito.
- Tus emociones te indicarán cuándo estás en tu camino.
- No obstante, como tus padres llevan más tiempo aquí, intentarán transmitirte su sabiduría para tu beneficio.
- Muchas de las cosas que han aprendido serán valiosas para ti.
- Puesto que tus padres llevan más tiempo aquí, es menos probable que recuerden esa Perspectiva Expandida.
- Cuando estás conectado con la Energía de tu Fuente, siempre sabes si es adecuado lo que estás haciendo o lo que piensas hacer.



- Tus padres intentarán ejercer algún control, pero no es necesario que luches contra ello, pues sólo tú tienes control sobre ti mismo. Controlas tu vida y tu realidad con pensamientos que coincidan con tus intenciones más ambiciosas.

- Cuando te enfadas con tus padres, no estás conectado con quien-eres-realmente y eres el responsable de tu malestar.

La gente suele perderse en los detalles de su evaluación de las acciones ajenas y de su opinión de si éstas son correctas o no, pero de ese modo nunca se encuentran verdaderas soluciones. Se crean comités y se realizan estudios para descubrir los mejores métodos educativos, y las opiniones sobre este tema son tan numerosas como los granos de arena de una playa. Los métodos varían desde ejercer menos control a más control, otra vez menos control, de nuevo más control, pero el secreto de las relaciones satisfactorias y productivas entre padres e hijos siempre ha estado en tu interior.

Cuando pienses en tus hijos y prestes atención a las emociones que despierten esos pensamientos, tendrás la guía perfecta para su educación y para todo lo demás.

Empieza desde donde te encuentras ahora:

He de controlar a mi hijo.

No puedo controlar a mi hija.

Mi hijo es incontrolable.

Mi incontrolable hijo está destinado a una vida conflictiva.

He de encontrar la manera de controlar a mi hijo.

Todas estas afirmaciones hacen que te sientas mal (vas a contracorriente), lo que significa que tu Ser Interior piensa de un modo muy distinto respecto a tu rol como padre. Si no controlo a mi hijo, en su escuela me considerarán un mal padre.

Esta afirmación te provoca malestar porque no puedes controlar a tu hijo, pero sus profesores intentan controlarte a ti. Nada de esto te sirve para tus intenciones Expandidas respecto a tu hijo.

Mis hijas no me respetan.

Si no me respetan, no respetarán a los otros adultos, y eso repercutirá negativamente en sus vidas.

Piensas que tu sufrimiento se debe a que tus hijas no te respetan, pero en realidad se debe a tu desarmonía con tu Ser Interior. Tus pensamientos-de-este-momento respecto a este tema no coinciden con los de tu Ser Interior. Es muy común intentar justificar tu postura negativa actual, porque en el fondo sabes que has de sentirte bien. Te justificas explicando que las vidas de tus hijas se verán gravemente afectadas si no haces algo para corregir su actitud, pero tu Ser Interior tampoco está de acuerdo con esa lógica.

En lugar de intentar resolver todos los problemas parentales desde el principio de los tiempos comparando todas las técnicas, nos gustaría que vieras todo esto desde una perspectiva más simple, haciendo lo único sobre lo que tienes control y que está en sintonía con los pensamientos, vibraciones y Energías que hay dentro de tu Ser.

Concéntrate y reflexiona sobre este tema a la vez que sientes la armonía de tu Perspectiva Expandida. Intenta encontrar un pensamiento a favor de la corriente que te ayude a sentirte un poco mejor que el anterior; continúa con el proceso hasta que te hayas demostrado lo que tu Ser Interior, o tu Fuente, piensa sobre la responsabilidad parental, sobre ti y tus hijas:

No soporto que mis hijas pongan los ojos en blanco de esa manera. Lo hacen delante de mí y ni siquiera les importa cómo me siento.

Esto es lo que ha sucedido y te sientes mal al respecto. Ahora intenta encontrar pensamientos que vayan a favor de la corriente sin pedirles que cambien su conducta, porque tienes control sobre tus pensamientos y sentimientos, pero no puedes controlar su conducta (tal como tu experiencia con ellas te ha demostrado):

No es personal, sencillamente no respetan a ningún adulto.

Esto no te ayuda mucho, porque te sigue preocupando el modo en que su conducta afectará a sus vidas.

No queremos dedicar más tiempo a explicar por qué tus pensamientos hacen que te sientas mejor o peor, porque nos retrasa y tiene el potencial de llevarte en una dirección desagradable. Sencillamente haz el esfuerzo de sentirte mejor con los pensamientos que tú has elegido.

Mientras intentas remar a contracorriente, es un buen momento para recordarte la diferencia entre agarrarte con fuerza a esos remos, o bien soltarlos para dejarte llevar por la corriente. Intenta abandonar el control sobre tus hijas y observa si eso te ayuda a sentirte mejor;

He probado todo lo que se me ha ocurrido. He leído todos los libros que han caído en mis manos. Es el primero y lo último en que pienso cuando me levanto y cuando me voy a dormir. No sé qué hacer. Me rindo.

Ahora observa sólo cómo te sientes. Nota el alivio de rendirte, de soltar los remos. Intenta recordar que es bueno sentirse aliviada, pues significa que has liberado algo de tu resistencia. Todo el malestar que has experimentado en tu relación con tus hijas ha aportado más deseos específicos a tu Depósito Vibratorio respecto a tu relación con ellas y su éxito en la vida, y ahora, al relajarte, has empezado a avanzar hacia esos deseos. Por lo tanto, tienes acceso a otros pensamientos que te ayudarán a sentirte mejor:

No tengo que resolverlo todo ahora.

Quizás no sea mi trabajo resolver sus vidas.

El día no tiene suficientes horas para revisar todos los pormenores de las vidas de mis hijas adolescentes. Creo que he pasado demasiado tiempo intentándolo. Puedo hacer otras cosas al respecto.

Son muy importantes para mí, pero yo tengo mi propia vida. Es un alivio descansar del tema de mis hijas. Probablemente a ellas también les gustaría que lo hiciera.

Ahora te sientes mucho mejor. Desde tu estado vibratorio actual, tus sentimientos negativos recientes hasta te parecen un poco extraños. Incluso puedes ver con cierto buen humor la idea de que tus hijas aprecien tu alivio tanto como tú:

¡No sabrán qué hacer si no las estoy atosigando constantemente!

Será divertido ver su cara de sorpresa en vez de su cara de asco.

Mi retirada no puede causar resultados más negativos, puesto que ¡o que he estado haciendo hasta ahora no ha producido ningún resultado positivo.

Me gusta la idea de ver a mis hijas con los ojos amorosos de mi Ser Interior.

Esos maravillosos y viejos sentimientos me resultan muy familiares.

Recuerdo que antes me parecían perfectas y me sentía muy esperanzada respecto a su futuro.

No quiero relegar esos sentimientos respecto a ellas.

Me pregunto qué hora es; deben estar a punto de llegar a casa.

Estaré contenta de verlas.

Será divertido. No te estamos diciendo que tu problema con tus hijas adolescentes se haya resuelto por completo con este tipo de ejercicio, pero has sintonizado con la Fuente. Y si tienes la determinación de buscar pensamientos positivos cuando se produzcan circunstancias desagradables, esas relaciones se transformarán.

Cuando tus hijas empiecen a darse cuenta de tu voluntad de no sólo permitirles crear su propia realidad, sino de animarlas a que lo hagan, empezarán a relajarse respecto a ti. Será como si les hubieras sacado la almohada que las estaba asfixiando y dejaran de retorcerse en un intento de tomar aire... Ahora ya podéis regresar a vuestras canoas y seguir vuestro viaje por esta maravillosa experiencia de la vida.

## **EJEMPLO 18**

### **Me roban mis ideas creativas**

Ejemplo: «Hace dos años que trabajo como escritor autónomo. Escribo para varias revistas, y mi trabajo empieza a ser conocido. Ahora puedo mantener a mi familia y me llueven las ofertas.

"Últimamente mis amigos y compañeros me han estado enviando artículos escritos por otras personas que se nota claramente que han utilizado mis ideas. Cambian algunas palabras e intentan encubrir que están plagiando mis artículos, pero es evidente que sólo están reescribiendo lo que yo ya he escrito.

»En primer lugar, me resulta muy molesto cuando pienso en el tiempo y el esfuerzo que he invertido en la creación de mi obra. En segundo lugar, es claramente un plagio y no entiendo cómo se pueden sentir bien al respecto. Yo no voy por ahí investigando lo que les funciona a otras personas para copiarlo y aprovecharme de ello. ¿Dónde está su sentido del honor?

»Pero lo que más me preocupa es que toman mis ideas y las mezclan con conceptos que no son válidos, y lo único que consiguen con ello es crear confusión sobre lo que yo intento transmitir. ¡Por qué no se dedican a escribir algo de su propia cosecha?»

Has estado recopilando información desde hace algún tiempo, y es normal que hayas llegado a tu propio punto de vista sobre el mundo, como también es normal que creas que tu visión es la correcta. Cuando ves la conducta de otros seres humanos de tu planeta, es normal que la compares con tu visión del mundo y que llegues a ciertas conclusiones: «¡Yo nunca haría esto!» También se activa un sentimiento en tu interior de que has de controlar la conducta de los demás para que dejen de hacer cosas inapropiadas.

Las guerras, cargadas de palabras y de armas de todas clases, están presentes en todas las épocas, mientras los humanos se esfuerzan por examinar minuciosamente los detalles de su experiencia en busca de una conducta humana e ideología «correctas". Pero con vuestras guerras actuales no estáis más cerca de encontrarlas de lo que lo estaban vuestros antepasados con sus guerras, pues no hay una forma correcta de actuar, pensar o vivir.

Los seres humanos creen que el objetivo de la vida es descubrir la forma correcta de vivir y convencer (o coaccionar) a los demás para que la adopten, pero es justamente lo contrario de lo que sabéis gracias a vuestra Perspectiva Expandida, así como gracias a vuestras intenciones cuando vinisteis a esta realidad física de tiempo-espacio. Antes de nacer en este planeta Tierra, nunca tuvisteis la intención de reducir el Universo eliminando sistemáticamente una mala idea tras otra hasta quedaros con un puñado de buenas ideas, porque entendíais que en este Universo Eterno la expansión es inevitable. Pero lo más importante es que entendíais que la diversidad de ideas —las buenas y las malas— era necesaria para la expansión Eterna. Te ofrecemos esto porque sabemos el gran beneficio que recibirás cuando ya no tengas la actitud de insistir en que tu punto de vista es el correcto y que el de los demás es incorrecto.

No importa lo popular o correcto que sea tu punto de vista según cualquiera de las normas al uso; al ir contra las ideas de los demás, estás activando una vibración contradictoria dentro de ti que te está apartando del beneficio de tu idea preferida. Y luego, sí eres como la mayoría, culparás de tu fracaso en promocionar tu idea del bien a los que opinen de otro modo. Y la guerra continúa.

Cuando recuerdes que eres el creador de tu experiencia y que no es necesario que nadie esté de acuerdo con tus premisas, intenciones o conducta para conseguir lo que pretendías, permitirás a los demás hacer lo propio. No es necesario que estés de acuerdo en nada con el resto de los humanos con los que compartes este planeta, pero sí has de

estarlo con tu propio Ser. Cuando consigas esa armonía, empezarán a fluir -te ideas positivas que favorecerán el bienestar de todo lo que te rodea, animado o inanimado.

No permitas que la conducta de otro, por malintencionada que te parezca (desde tu punto de vista), te quite el poder de la claridad y la felicidad de tu verdadero yo.

Puedes malgastar toda tu vida intentando corregir la conducta de los demás, clasificando conductas entre «buenas» y «malas»; «verdaderamente mala»; «algo mala»; «no tan mala»; «bastante mala»; «no tan mala como otras», «casi correcta»; «más correcta»; «muy, muy correcta», y así sucesivamente...

No es tan distinto decir: «Nunca haría tal y tal cosa». Puede que no lo hicieras porque no te sentirías bien. Puede que ya seas consciente de la Conexión entre tu yo y tu Ser Interior No-Físico, por lo tanto ya sabes claramente qué conductas están en tu camino y cuáles no. Pero simplemente no puedes llegar a ese punto de ventaja en los demás, para ver quiénes son ahora y cuál es su parte expandida. No puedes evaluar la rectitud de su conducta, cualquiera que ésta sea, y cuando intentas decidir qué es lo que debería o no debería hacer la otra persona, te estás saliendo de tu camino.

Y eso, amigo, es lo que te intranquiliza. No es porque te estén robando o modificando tus ideas. No es porque te estén quitando lectores o por la competencia en el mercado. Lo que realmente te molesta es que, mientras te centras en estos imitadores, te estás alejando de quien-eres-realmente.

«Si esa persona se comportara de otro modo, me sentiría mejor.» No hay trampa más grande que esa, porque no sólo no puedes controlar a los demás —por muy poderosos que sean tus ejércitos—, sino que vas en contra de la razón de tu Ser y de tu naturaleza Eterna.

Cuando descubres el factor tranquilizante que encierra tu intención de ir a favor de la corriente, descubres el camino hacia la auténtica libertad, la liberación de la esclavitud de intentar dominar a los demás cuando lo único que has de hacer es controlar la vibración de tu propio Ser.

Lo mejor de esta visión es que no necesitas que nadie más posea o aplique este conocimiento. Puedes aplicarlo tanto si lo hacen los demás como si no, y cuánto lo hagas, tu mundo será justamente como deseas. Ése es el «control» que has estado buscando. Es el secreto de la vida que siempre han buscado los seres humanos.

Vamos a citar una serie de afirmaciones; cada una de ellas representará un estado mejor que el anterior, hasta regresar a una sintonización perfecta con quien-eres-realmente:

He pasado muchos años creando y difundiendo mi trabajo.

Está mal que otros lean mis artículos, les gusten, escriban un artículo cambiando sólo algunas palabras y los reivindiquen como suyos.

Yo nunca harta eso.

Siempre me he esmerado en reconocer las fuentes en las que me he inspirado.

Siempre que algo me es útil, lo reconozco.

Pedírselo con amabilidad no sirve de nada.

Es evidente que ven la vida diferente a como la veo yo.

Existen leyes de derechos de autor para evitar esto.

No me costaría probar que se han inspirado en mi obra.

Hay cientos de miles de personas que conocen mi trabajo y que me apoyarían.

Siempre tengo esa opción si elijo ese camino.

Sé que enfrentarme a otras personas, aunque considere que obran mal, no es bueno para mí.

Mí experiencia me ha demostrado que no hay escasez de recursos.

No quiero ser la única voz.

Cuantas más personas haya que transmitan mensajes que ayuden a los demás, mejor.

Mi deseo de que otras personas entiendan mi mensaje se ve satisfecho a través del trabajo de otros; todos estamos juntos en esto. Todas las personas empiezan desde donde se encuentran en este momento, y si mi trabajo ha sido su punto de partida, tanto mejor.

Nada me hace más feliz que ver que mejora la vida de otras personas.

Me alegra ver que hay tantas personas que intentan ayudar a que este mundo eleve su conciencia.

Siempre aplaudo a quienes intentan satisfacer sus deseos.

Nunca me siento mal por el éxito de otra persona, sino que mi experiencia se ve engrandecida.

Adoro este Universo ilimitado.

El entusiasmo que me despierta mi entendimiento de que yo también soy ilimitado hace que me sienta vivo.

Me encanta entender que los demás también son ilimitados.

## **EJEMPLO 19**

### **A mí madre le han diagnosticado Alzheimer**

Ejemplo: «A mi madre le han diagnosticado Alzheimer y estoy muy preocupada por ella. Me inquieta cómo será su vida y cómo voy a cuidarla. El médico me ha dicho que se encuentra en las primeras fases, pero la enfermedad puede evolucionar bastante rápido y hemos de estar preparadas. No sé cómo se puede estar preparada para esto. Es una mujer muy inteligente a la que siempre le ha encantado conversar y discutir ideas. No creo que yo pueda soportar ver cómo pierde todo eso».

Cuando observas las experiencias de los demás, es bueno recordar que tu visión de su experiencia siempre es distinta de la visión que tienen ellos de su propia experiencia. Es decir, puede que tu madre no tenga emociones negativas a medida que vaya disminuyendo su agudeza mental, mientras tú te torturas al respecto.

Cuando veas que va perdiendo facultades, puede que quieras devolverla a un estado de mayor atención. Algunas personas se esfuerzan mucho en intentar que sus seres queridos no pierdan facultades, haciéndoles juegos y ofreciéndoles estímulos del mismo modo en que intentarías motivar a un niño a aprender algo. Pero estas personas bien intencionadas no entienden algo muy importante respecto al estado de sus padres: esta enfermedad es el camino de menor resistencia que ellos mismos han escogido para salir gradualmente de esta experiencia física, y ningún intento de hacerles conservar sus facultades físicas les será de alguna ayuda.

Como es lógico, te sentirías mejor si tu madre viviera su experiencia con claridad, agudeza y felicidad, pero no puedes crear esas condiciones para ella. La mayoría de las personas nunca llegan a gozar de una situación equilibrada y feliz porque dependen de encontrar circunstancias más propicias para sentirse mejor. Pero como no tienen forma de solventar una situación como ésta, no encuentran el modo de mantener su equilibrio personal.

«Mejora mi situación y me sentiré mejor», es lo que dice la mayoría de la gente, pero lo que en realidad se te pide es tu capacidad para mantener tu equilibrio y tu Conexión con quien-eres-realmente, con independencia de las circunstancias que te rodean. EL amor incondicional es «mantener mi Conexión con mi Fuente» —que es amor—, sean cuales sean las circunstancias que me rodean.

Tu madre ha encontrado en esta situación la manera de liberarse de los pensamientos que la mantenían alejada de quien-es-real-mente, y en su experiencia de la muerte, experimentará la Conexión completa. Sin embargo, entendemos lo que te están diciendo tus emociones, y si haces un esfuerzo continuado para encontrar pensamientos

positivos, hallarás tu Conexión completa sin necesidad de que el Alzheimer o la muerte te la proporcionen.

Empieza a sintonizar desde tu situación actual sin pedirle a tu madre que cambie las circunstancias de su experiencia:

No puedo soportar ver que mi madre pierda su conexión con la vida.

Siempre ha sido muy brillante, nunca pensé que llegaría a suceder le esto.

Pero aunque veo su frustración, en realidad no es superior a la que ella estaba acostumbrada a sentir.

De hecho, parece que muchas de las cosas que ¡a atormentaban en el pasado ya no tienen tanta importancia para ella.

La frustración que siente parece haber reemplazado a su habitual rencor. Actualmente, muchas veces veo en ella una especie de pacífica resignación.

Tengo la sensación de que se ha liberado de muchas de sus luchas internas.

Su memoria suele ser muy vivida respecto a algunas cosas.

Sin duda, ella no sufre con esto tanto como sufre la familia.

Nunca he pensado que mi madre fuera a vivir eternamente.

Nunca pensé que mi madre fuera a vivir más que yo.

Aunque cuesta estar preparado para la muerte de un ser querido, esta enfermedad nos está preparando a todos.

Y, lo más importante, la está preparando a ella.

Cuando lo veo de este modo, valoro mucho todo ¡o que está sucediendo.

Empiezo a entender que todas las cosas suceden por nuestro bien.

Hay momentos en que las cosas parecen derrumbarse y que no están a nuestro favor, cuando es justamente lo contrario.

Deseo poder recordar que siempre recibimos bendiciones, y que las cosas suceden en beneficio nuestro.

## **EJEMPLO 20**

### **Mis empleados no se llevan bien**

Ejemplo: «Tengo una pequeña empresa con unos veinte empleados. El negocio va bastante bien y sigue creciendo, pero a veces no estoy seguro de si quiero que sea así. Tengo la sensación de que cuanto más crece y más personal necesito y contrato, más problemas me traen. Creo que era más feliz cuando el negocio era más pequeño y podía dedicarme más a mí. Estoy harto de las discusiones y de las mezquindades de mis empleados. A veces me siento más como un padre o un cuidador de parvulario que como un jefe. Me gustaría que se llevaran bien, hicieran su trabajo y dejaran de causarme problemas».

Cuando te centras en tu negocio, empleados, clientes y productos, te parece que tienes muchas cosas en qué pensar, dirigir y controlar. Cuantos más productos y clientes tienes, más gente necesitas para trabajar, y con todos esos detalles es fácil olvidarse de 3a parte más importante de tu creación: la esencia de todo esto es vibración. Has creado tu negocio gracias a tu pensamiento, no a tus acciones.

Hay muchas personas que no están de acuerdo con esta afirmación porque creen que están viendo los resultados de su esfuerzo físico y de sus acciones. No negamos que vivís en un mundo de acción, y que los resultados se pueden atribuir a las acciones. Pero cuando te das cuenta de que tu vibración desempeña un papel mucho más importante en los resultados que tus acciones, y empiezas a fijarte más en tus vibraciones, pensamientos y emociones, descubres una poderosa herramienta para aprovechar tu tiempo y energía, lo cual influirá notablemente en todo lo que consigas. Resumiendo, obtendrás mejores resultados con menos tiempo y esfuerzo.

Cuando te centras en un problema, pierdes la conexión con tu visión Expandida y todo empieza a atascarse. Cuando te orientas hacia una solución, estás conectado con tu visión Expandida, y no sólo eres capaz de encontrar soluciones específicas para los problemas, sino que disfrutas del incesante proceso de tu inevitable expansión.

No puede haber expansión en el futuro si tu presente no pide más soluciones. Y ¡tu presente no puede pedir más soluciones sin que haya un problema. Tu presente no puede pedir más respuestas si no existe una pregunta. Es decir, los problemas que deseas evitar son necesarios para la expansión que buscas. Cuando comprendes esto, puedes lograr un gozoso ritmo creativo, del que disfrutaréis tanto tú como tus empleados.

Puesto que tu negocio —no importa cuál sea su estructura o producto— es una extensión de la vibración de tu pensamiento, la mayor parte de su creación se produjo antes de que pusieras la primera piedra físicamente. Pusiste en marcha tu negocio gracias a tus reflexiones, preguntas, especulación es y decisiones; durante ese proceso de pensamiento tuviste muy pocos pensamientos que se opusieran a tus planes.

Puesto que todo lo que existe en tu plano físico primero fue pensamiento y luego como, pudiste ver claramente tu negocio antes de que encontraras una estructura física para albergarlo, contrataras a tus empleados o crearas los productos, y en ese estado vibratorio había muy poca resistencia, por eso se expandió rápidamente. La mayor parte del rumbo positivo de las empresas tiene lugar antes de que se manifieste el negocio en el plano físico; pero para la mayoría también cesa el impulso positivo cuando ya están en marcha los edificios, los empleados y los productos, porque sus creadores empiezan a centrarse en los problemas y pierden de vista la solución.

Cuando puedas entender que lo que denominas problemas, en realidad son peticiones de respuestas de un Universo que puede proporcionar respuestas para cada pregunta y soluciones para cada problema, y que de hecho esas preguntas y respuestas, problemas y soluciones son el proceso por el que se produce la expansión, entonces podrás empezar a establecerte en el feliz despliegue de tu maravilloso negocio.

En lugar de ver lo que sucede con tus empleados como quejas mezquinas, contéplalo como oportunidades para la creación de lo que ellos son realmente, y empezarás a apreciar la interesante mezcla de personas e ideas que has reunido.

La llave del éxito para tu negocio y tu felicidad personal es siempre la misma: encuentra pensamientos agradables en lugar de pedir a tus empleados que se comporten como a ti te gustaría. Busca la forma de sentirte bien, hagan lo que hagan.

Insistiendo en sentirte bien y remodelando tus pensamientos hasta que sean predominantemente positivos, sintonizarás con tus deseos siempre expansivos en relación con tu negocio, y el Universo te entregará lo que necesites para que se manifiesten físicamente. Cuando contemples la voluntad, destreza y personalidad de tus empleados y te centres en lo que consideras mejor para formar esa mezcla, el Universo te proporcionará más de lo mismo. Si enfocas lo que se ha de cambiar, el Universo te proporcionará más de eso.

Nada te trae lo peor más deprisa que el hecho de centrarte en ello. Nada te trae lo mejor más deprisa que centrarte en ello.

Algunos empresarios prefieren apartarse de los pequeños detalles de su organización para centrarse en el conjunto, en ideas más grandes, y sin duda eso tiene valor. Pero prestar atención a los «pequeños» aspectos no es lo que te estanca, sino pensar en los aspectos que te desconectan. Si cada vez que eres consciente de un «problema» lo ves simplemente como una pregunta que está pidiendo una respuesta, ésta llegará con rapidez, y disfrutarás del proceso de expansión. Es decir, no son los detalles lo que te obstaculiza, sino la dispersión de tu Energía. Si puedes cuidar tu Energía y mantener tu conexión con los deseos que vas desarrollando respecto a tu negocio, aparecerán más personas con talento que se encargarán de esos detalles de los que

quieres despreocuparte y te dejarán vía libre para atender los aspectos de tu negocio que más te gustan.

No hay fin para la expansión de tu negocio o de ti mismo. Empieza donde estás y encuentra pensamientos que vayan a favor de la corriente. Puesto que comienzas desde un estado de frustración, no de desesperanza o depresión, te resultará relativamente fácil sintonizar con tu deseo de tener una empresa que funcione bien y donde haya buen ambiente, y, lo más importante, sintonizar con quien-eres-realmente.

Estoy harto de las discusiones de mis empleados.

Aunque dejaron de ir al instituí hace años, tienen mentalidad de adolescentes.

Tengo que prestar atención a muchas cosas importantes.

Mis empleados me importan.

E! Bienestar de mis empleados también es importante para mí.

Siempre he querido que hubiera buen ambiente de trabajo.

Pasan una gran parte de sus vidas en mi empresa.

Es comprensible que quieran que las cosas vayan bien.

Es normal tener una reacción de rechazo cuando te enfrentas a una situación desagradable.

La vida es explorar contrastes, y eso es lo que estamos haciendo.

Al saber lo que no quieren, sabrán lo que quieren.

Puede que no estén tan preocupados por esta situación como yo.

A pesar de todo cumplen con su trabajo.

Su felicidad no es responsabilidad mía.

Soy infeliz porque me centro en cosas negativas.

No debería pedirles que se comportaran de forma diferente.

Las personas que trabajan conmigo tienen muchos aspectos positivos.

Cuando pienso en la larga lista de aspectos positivos de mis empleados, desaparece esta situación desagradable.

Deseo que encuentren la manera de que también desaparezca para ellos. Me gusta proporcionar un entorno que propicie la expansión y la prosperidad. Quiero a mis empleados.

## EJEMPLO 21

### **Mi marido piensa que esta filosofía es una tontería y no quiere saber nada de ella**

Ejemplo: «He leído sobre la Ley de la Atracción y me parece perfectamente lógica. Intento prestar atención a lo que pienso y digo, y he utilizado algunos de los Procesos para mejorar mi vida, pero mi marido no cree en ninguna de estas cosas. Hasta se enfada cuando piensa que estoy aplicando deliberadamente uno de sus ejercicios. Cuanto más consciente soy del funcionamiento de la Ley de la Atracción, más cosas negativas dice para molestarme.

»Me gustaría que intentara aprender cómo funciona la Ley de la Atracción. Creo que si los dos estuviéramos juntos en este trabajo, nuestra vida mejoraría mucho. Pero como ni siquiera lo intenta, ¿no influirán sus pensamientos negativos en los míos positivos?»

Los pensamientos ajenos no tienen poder en tu creación, es decir, a menos que pienses en los pensamientos de tu esposo. Cuando piensas en los pensamientos de él, se convierten en tuyos, y entonces si afectan al equilibrio de tus creaciones.

Cuando tu vida está interconectada con otra, muchas veces crees que has de estar de acuerdo en todo con la otra persona y «avanzar juntos», por así decirlo, en las cosas que estás creando, pero nosotros queremos que entiendas que no necesitas «arrastrar» a nadie contigo, porque el Río de la creación encierra toda la fuerza de «arrastre» ne-



cesaria. Sin embargo, no puedes ir en tu contra y pretender llegar a donde deseas. La razón por la que a veces te sientes frenado por otro es porque vas contra algo. Por ejemplo, tienes muchas ganas de cambiar de casa y de vecindario y tu marido quiere quedarse donde estáis. Si sólo pensaras en tu nueva casa, tus pensamientos cotidianos serían un Homólogo Vibratorio con tu deseo de tener una casa nueva, y ante la ausencia de resistencia, se producirían las circunstancias y acontecimientos necesarios para cumplir tu deseo.

Sin embargo, si piensas en la decisión opuesta que ha tomado tu marido, dedicas tiempo a justificar tus razones por las que quieres una casa nueva y eres desgraciada porque él ni tan siquiera se lo plantea, tus pensamientos cotidianos no coincidirán con tu deseo. Pensando en la oposición de tu marido habrás introducido resistencia en tu mezcla vibratoria y no estarás avanzando hacia el resultado que deseas. En resumen, tu atención a la resolución de tu marido te ha puesto en dirección contraria a tu deseo. De este modo, te parece que el problema es él, cuando en realidad son tus propios pensamientos.

Algunas personas podrían decir: «Pero si mi marido estuviera de acuerdo conmigo, yo no tendría estos pensamientos contradictorios». Es evidente que es más fácil sentirse bien cuando estás contemplando lo que quieres ver, y es lógico que fuera más fácil para ti sintonizar con tu deseo si tu marido estuviera de acuerdo contigo. Pero la creencia de que tu creación iría mejor si todos los que están a tu alrededor cooperaran es una trampa, porque en la mayoría de los casos los que tienes cerca no van a mirar contigo en la misma dirección de tus deseos, puesto que todas las personas prestan atención a sus propios intereses.

Saber que no necesitas la aprobación de nadie para crear lo que deseas es muy tranquilizador. Cuando ya no incluyes los pensamientos opuestos de otras personas en tu mezcla vibratoria, tu poder para influir aumenta notablemente.

En el tiempo que lleváis viviendo en esta casa, tu marido ha visto cosas que le gustaría mejorar. Al igual que tú, cuando se da cuenta de que no tiene espacio para hacer algo, lanza cohetes de deseo para conseguirlo. De hecho, nos gustaría hacerte entender que tener una casa más grande y mejor también está en el Depósito Vibratorio de tu marido. Pero ha estado aplicando su lógica a la idea y ha llegado a la conclusión de que una casa nueva provocaría un trastorno económico, sería difícil encontrarla y os quitaría más tiempo hasta que estuvierais bien instalados. Aunque él también quiera muchas de las cosas que tú quieres por casi las mismas razones, está contradiciendo su deseo con sus pensamientos «prácticos». De modo que no sólo es tu deseo el que forma parte de la fuerza de esta Corriente, sino también el de tu marido. En otras palabras, tanto si es consciente de ello como si no, está colaborando en la creación de tu nueva casa.

Ahora que los dos habéis creado este maravilloso lugar para vivir en vuestro Depósito Vibratorio, y que ya no estás usando las preocupaciones de tu marido como excusa para contradecir tu deseo (y que estás en perfecta sintonización con tu nueva casa), aparecerá la oportunidad. Llegará sin problemas y él la aceptará fácilmente.

Nadie puede privarte de nada. Cuando consigues entender eso y ya no opones resistencia, todo lo que deseas lo experimentarás fluidamente. Con el tiempo, gracias al poder de tu ejemplo, tu marido también entenderá que estas Leyes del Universo no son «tonterías», sino que son muy poderosas, coherentes, comprensibles y aplicables... y que es divertido trabajar con ellas.

Es muy importante que entiendas que, aunque en estos momentos tu marido pueda estar viendo la vida de forma muy distinta, su vida actúa para él del mismo modo. Déjale que piense como piensa, que sea como es y que quiera lo que desee, pues de esta manera nada de lo que venga de su parte supondrá un obstáculo para ti. Pero si intentas «reformularle», te centrarás en aspectos no deseados que incluirás en tu miscelánea vibratoria, obstaculizarán tu creación y, con el tiempo, desembocarán en un resentimiento hacia él por ser la causa (aparentemente) de que te alejaras de tus deseos. Todas las

otras personas que rondan por tu vida—amigos, extraños, incluso enemigos—contribuyen positivamente a tu Proceso Creativo. Pero tú eres quien determina si te aportan un beneficio o un perjuicio, porque tú eres quien los ve a contra corriente, en modo de resistencia, o a favor de la corriente, en modo de permisión.

Empieza desde donde estás y mejora tu estado de ánimo con pensamientos a favor de la corriente:

Nuestra vida podría ser mucho mejor si mi marido intentara ser más positivo.

Estos Procesos son positivos para mí, pero él ni siquiera quiere oír hablar de ellos.

Si intentara probarlos, se beneficiaría de ellos.

Si intentara probarlos, sé que yo me beneficiaría de ello.

Cuando me preocupo de lo que está haciendo, no estoy aplicando los Procesos.

Ni siquiera alguien tan próximo a mí como mi marido debería influir en mi punto de atracción.

Estamos de acuerdo en muchas cosas.

Aunque sea gratificante que esté de acuerdo contigo, no lo necesito para obtener lo que deseo.

He tenido ¡a experiencia de desear cosas en secreto que han acabado sucediendo.

Esas cosas maravillosas me vinieron sin la colaboración de nadie.

Tengo suficiente poder en mi Ser para crear lo que desee.

He sido injusta con mi marido al exigir que estuviera de acuerdo conmigo,

Al mantener mis ideas de lo que deseo, no estoy oponiéndome a él.

Formamos un buen equipo porque vemos ¡a vida de un modo distinto.

Me satisface observar que el Universo cooperador me está respondiendo.

Con el tiempo, si él lo desea, podremos co-crear abiertamente en muchos temas.

Entretanto, crearé gozosamente y en silencio todo lo que me plazca.

Espera su feliz descubrimiento de estos Procesos. Le amo.

## EJEMPLO 22

### En esta sociedad se me considera «viejo»

Ejemplo: «Tengo setenta años, y cuando era joven hice muchas cosas que ahora ya no puedo hacer, pero no me siento muy diferente a como me he sentido durante toda mi vida. Sin duda, tengo otro aspecto, pero no me siento tan distinto.

"Últimamente, he observado que muchas personas hacen referencia a la "edad" y a la "veje?". Los cómicos de la televisión no dejan de hacer parodias de las enfermedades de los "mayores", y he de confesar que me está empezando a afectar. Creo que todavía tengo por delante muchos años felices y potencialmente productivos, pero ern-pie/,o a sentirme mal —casi hasta deprimido— respecto a mi edad».

Nos resulta cómico oír hablar a un Ser Eterno de la brevedad de la vida, pero entendemos que no te ves con tu visión expandida como te vemos nosotros. La visión que tienen la mayoría de los humanos sobre sí mismos abarca sólo desde su llegada a este cuerpo físico hasta la salida de él, y cuanto más viven y más cerca creen estar de esa marcha, peor se sienten. Si supieran que esa salida no es más que otra entrada, su malestar sería sustituido por un delicioso sentido de aventura Eterna.

Podríamos hablar sin parar sobre la naturaleza Eterna de tu Ser, pero, por supuesto, tú sólo seguirías viendo lo que ves. Y esta realidad tiempo-espacio que absorbe vuestra atención es un entorno en el que estáis tan vividamente centrados que la denomináis «vida real»; lo que sería como decir que su parte No-Física, incluidos nosotros, no es real. Cuando buscas deliberadamente pensamientos más positivos para aplicar nuestra repetitiva analogía de ir a contracorriente/a favor de la corriente, acabas sintonizando la vibración de tu Ser físico con la de tu Perspectiva Expandida. Con esta práctica, las

fronteras entre tus entradas y salidas del mundo material se irán borrando e irán perdiendo importancia a medida que te identifiques con tu ser Eterno expandido. Cuando te centras con alegría en tu momento actual en el tiempo —permitiendo que tu parte Expandida fluya libremente, y explorando el presente en busca de las semillas para una vida agradable—, desaparecen todos los sentimientos de escasez, porque domina tu naturaleza Eterna. Tu momento actual será tan exquisito y atractivo que no tendrás tiempo o ganas de mirar al pasado con nostalgia o sentir la brevedad de cualquier tiempo futuro. Empezarás a reconocer que vivirás toda la Eternidad.

No tienes ni idea de tu verdadera «edad». Pero eres el único que puede hacer algo respecto a cómo te sientes. Lo mejor de todo esto es que en realidad no puedes hacer nada —en lo que a acción se refiere— para cambiarlo. No puedes arreglarlo pidiendo un cambio de conducta de otra persona o retrocediendo en el calendario. Pero sí puedes hallar la manera de enfocar el tema de tu edad de forma que sintonices con tu Perspectiva Expandida, y cuando lo hagas, no sólo te sentirás mejor inmediatamente, sino que el resto de tu experiencia física rebotará de asombro y placer.

Empieza desde donde estás ahora y busca pensamientos que te ayuden a sentirte mejor:

No soporto las parodias que hacen los humoristas de las personas mayores.

Los humoristas no conocen el respeto. No ¡es importa herir los sentimientos ajenos. Me consuela pensar que un día ellos también serán viejos. También serán viejos, claro que sí, salvo que les pase un camión por encima. Ese pensamiento también me da satisfacción. (Te divierte.)

No les deseo ningún mal.

Me gustaría que fueran más comprensivos.

No me gusta que hieran los sentimientos de los demás.

Pero las personas se sienten heridas por muchas razones.

A veces la gente se siente herida sin razón aparente.

Es imposible controlar a los demás para evitar que hieran los sentimientos de alguien.

No necesito que nadie modifique su conducta para calmar mis sentimientos.

Puedo hacerlo yo solo.

Creo que lo que quería era proteger a los demás para que no se sintieran heridos.

Me doy cuenta de que sus sentimientos son responsabilidad suya.

Los humoristas tienen una manera de abordar temas delicados que crispera al público.

Me doy cuenta de que siempre me pongo de mal humor si no intento mejorar mis vibraciones.

Creo que voy a empezar a escuchar el aspecto divertido y ser menos susceptible.

## **EJEMPLO 23**

### **Mi hija siempre me miente**

Ejemplo: «Mi hija es capaz de mirarme a la cara y contarme la mentira más absurda sin pestañear. Tendría gracia si no me hiciera enfadar tanto. Miente respecto a casi todo. Lo hace incluso con las cosas que no tienen importancia. Siempre he creído que la sinceridad es la mejor política y jamás le he dado el ejemplo de mentir. ¿Por qué lo hace? Es muy desecorazonador».

Todos habéis venido a este cuerpo físico entendiendo que sois poderosos creadores, pero habéis nacido en un entorno que desde el principio os exige vuestra conformidad. Cuando eres joven, tu recuerdo de quien-eres-realmente es más intenso, pero cuando los que te rodean introducen sus intereses, ideas y exigencias en tu experiencia, empiezas a sentir la dispersión de tus Energías. En general, esta integración es

tan gradual que tus allegados están contentos de que te vayas adaptando a su proceso de socialización intencionado, pero a veces hay Seres muy fuertes (como tu hija) que se rebelan.

Al principio, esta rebeldía no se debe a nada específico, y muchas veces los niños ni tan siquiera son conscientes de ella. Sencillamente sienten emociones negativas intensas cuando las influencias ajenas dividen sus Energías. Y como cualquiera que desea sentirse bien y no lo consigue, suelen culpabilizar de su malestar al primero que se les pone por delante. Por eso es lógico que la mayoría de los niños dirijan sus emociones negativas contra sus padres, puesto que son los que con más frecuencia e intensidad intentan influir en ellos. A veces las mentiras son un síntoma del fuerte malestar que sienten debido a que se ven forzados a situaciones imposibles para contentar a todos.

La gente piensa que se puede guiar fácilmente a los niños, que siempre hacen lo que se les dice, y que los que lo hacen son muy buenos niños. Y, en cambio, los niños que tienen sus propias ideas —que no quieren someterse a las de los demás— suelen ser considerados conflictivos. Normalmente, no salen los problemas hasta que su experiencia de la vida ha provocado que añadan cosas a su Depósito Vibratorio (hacia el que se sienten atraídos) y alguien les está impidiendo que lo hagan. La mayor parte de las discusiones entre padres e hijos se producen porque los primeros no están dispuestos a permitir que sus hijos vivan su propia vida. Los padres suelen tener muy buenas intenciones; creen que lo que a ellos les han enseñado es lo mejor para sus hijos, pero todas las personas que llegan a esta experiencia física lo hacen con un propósito y un plan.

Al poner directrices y normas y vigilar atentamente a tus hijos para asegurarte de que hacen lo que les dices, estás violando un principio esencial de su propia existencia. No estás permitiendo que elijan ellos. Y con frecuencia también estás proyectando la actitud de que no confías en ellos. Y la mayoría, en cuanto se dan cuenta de ello, cambian su actitud en relación con sus padres, puesto que es contraria a su entendimiento de su propio Ser Interior.

Cuando alguien se interpone en tu intención de crear tu propia experiencia, vigila, porque nunca da buen resultado.

Cuando impones reglas severas a tus hijos —o a cualquier otra persona—, sin pretenderlo estás creando el entorno perfecto para la mentira. Si tus hijos observan una respuesta positiva cuando siguen tus reglas y negativa cuando las rompen, esa respuesta suele convertirse en su principal intención, y el modo en que la consigan es secundario. Te mienten para que te sientas bien.

Sólo volver a conectarte con tu Ser Interior puede llenar el vacío provocado por la desconexión, y cuando has descubierto la maravillosa experiencia de conseguir tu Conexión con tu Fuente, estás enseñando a tus hijos a que hagan lo mismo. Cuando tus hijos son testigos de tu claridad, alegría y Bienestar general, con la fuerza de tu ejemplo les estás enseñando a conectar con su propia guía. Esa enseñanza es mucho más valiosa que obligarlos a cumplir cualquier norma que quieras imponerles.

Es interesante observarlo. Por la razón que sea, tu hija no está conectada con la Fuente, y por lo tanto se siente mal. Tú observas en ella algo que no te gusta; por consiguiente, no estás Conectado con la Fuente y te sientes mal. Culpas a tu hija de tus sentimientos. Ella te culpa a ti de lo suyos, y así sucesivamente.

Cuando buscas de forma deliberada pensamientos a favor de la corriente respecto a tu hija (aunque lo que veas en este momento no te lo ponga fácil), y logras aflojar tu resistencia y sintonizar con quien-eres-realmente, te es más fácil verla desde tu Perspectiva Expandida. Cuando consigas esto, te prometemos que también inspirarás la Conexión en ella.

Cuando hayas sintonizado con quien-eres-realmente, sólo verás ¡o mejor de ella. Y cuando tu hija haya sintonizado con quien-es-real-mente, no tendrá motivos para mentirte.

No hay mayor regalo que pueda hacer un padre que dar a sus hijos el ejemplo de estar en sintonía con su propia guía. A medida que te vayas convirtiendo en una persona que siempre busca y encuentra pensamientos a favor de la corriente, tus hijos aprenderán a mantener su conexión con su guía Expandida y el don de la prosperidad se transmitirá de generación en generación.

Empieza desde donde estás ahora e intenta mejorar tus sentimientos respecto a tu hija:

Mi hija me miente cuando decir la verdad le haría un mejor servicio.

No entiendo su necesidad de mentirme.

La mayor parte de las veces, cuando una persona miente, esa mentira vuelve a ella y le hace más daño.

No quiero que mi hija desarrolle patrones negativos para ella.

Todas las personas tienen su punto de vista personal.

Aunque no entiendo las razones, me doy cuenta de que ella debe tener las suyas.

Me gustaría que confiara en mí para decirme la verdad.

Si siempre le respondo estando Conectado, quizá confíe más en mí.

No puedo retroceder y deshacer todo lo que he hecho, pero sí puedo empezar a ser más permisivo con ella.

Me doy cuenta de que a veces miente para que la vea con ojos más positivos.

También entiendo que cuando me miente es porque no sintoniza con quienes realmente.

Quiero que mi esfuerzo vaya dirigido a que ella sea capaz de sintonizar, en lugar de forzarla por no ser capaz de conseguirlo.

Soy consciente de que sus mentiras se deben a una falta de Conexión, y eso es lo que quiero remediar.

No me preocupan las mentiras en sí mismas, sino la razón por la que miente.

No quiero impedir que siga mintiendo, sino que Conecte con su Fuente.

Esta jovencita adorable ha Conectado muchas veces con su Fuente.

Cuando era pequeña, era la fuente de mi inspiración de cada día.

De mí depende que vuelva a serio.

## **EJEMPLO 24**

### **Nunca me han ascendido en mi empresa**

Ejemplo: «Hace muchos años que trabajo en la misma empresa, y probablemente la conozco mejor que nadie. ¡De hecho, creo que la conozco mejor que su dueño! Mi trabajo es muy variado y eso me gusta, pero muchas veces tengo la sensación de que me asignan tareas que nadie quiere hacer. Y como llevo aquí tantos años, sé hacerlo casi todo.

»La semana pasada, un empleado que no lleva ni la mitad de tiempo que yo fue ascendido a supervisor de tienda, aunque yo pensaba que iba a ser el siguiente en la línea y que estaba más cualificado para el puesto. No entiendo por qué no me lo han ofrecido. Tengo ganas de marcharme».

Todas las situaciones en realidad tienen dos aspectos: 1) lo que se quiere, y 2) la ausencia de lo que se quiere. En estos momentos sólo piensas en que no has obtenido un ascenso. La mayoría de las personas dirían: "Sí, no pensaba en que no me habían ascendido hasta que no me ascendieron». Sin embargo, lo que piensas y sientes siempre coincide con lo que realmente sucede. Cuanto menos valorado te sientes, menos te valoran los demás. «Bueno, si alguien me valorara, yo también me valoraría.» Pero lo que queremos que entiendas es que te has de sentir valorado para atraer ese sentimiento. Tu

vibración es tu punto de atracción, y eso puedes controlarlo, porque puedes controlar la dirección de tus pensamientos.

No es necesario que retrocedas en tu experiencia para averiguar cuándo empezaron tus sentimientos de no sentirte valorado, pues eso lo único que hace es activar más esas vibraciones y hacer que te sientas peor. Pero puedes empezar desde donde estás ahora y buscar pensamientos positivos.

Mucha gente se queja de que otras personas con menos méritos reclaman las cosas que ellas creen que se merecen, pero has de entender que nadie recibe nada injustamente. La Ley de la Atracción responde con justicia, coherencia y fuerza a las vibraciones que emites, y si lo que sucede en tu experiencia no te complace, basta con que identifiques lo que prefieres, te concentres en ello hasta que te resulte fácil hacerlo, y luego será tuyo.

Además, si no recibes algo que desees y ves que otro se lleva el premio, por así decirlo, esa situación también te beneficia, porque tu Depósito Vibratorio se hará más fuerte y claro, y las fuerzas del Universo fluirán con más fuerza para ti. Pero si sigues quejándote, estarás navegando a contracorriente, cuando tu creación nueva-y-mejorada está a favor de la corriente. Por este motivo, cuanto más la «desees», peor te sentirás.

Queremos que te des cuenta de que no puedes fracasar, porque cada momento de tu vida provoca una evolución en tus deseos, y las fuerzas del Universo están trabajando para satisfacerlos. Tú eres el único que puede interponerse en el camino e impedir que se cumplan esos deseos. La buena noticia es que cuando obstaculizas tus propios deseos, tu emoción negativa, a contracorriente, te está indicando, en este preciso momento, que lo estás consiguiendo.

Una forma interesante de plantear esta situación es ésta: piensa en la persona que ha sido ascendida y alégrate de haber tenido celos, pues esa intensa emoción implica que le has dado más fuerza a tu deseo de conseguir un puesto mejor.

Entonces alégrate de:

- Ser consciente de tus celos y de tus sentimientos heridos, porque eso significa que tu Sistema de Guía funciona correctamente.
- De que esta molesta situación te haya aclarado las cosas y de que tu Depósito Vibratorio haya aumentado y sea mejor que antes.
- De que en estos momentos, si lo desees, tengas el valor de soltar los remos y empezar a avanzar hacia tu ascenso que será aún mejor.
- De que no hay límites para las promociones que te están esperando.
- De que, al centrarte en tu estado de ánimo y buscar constantemente el alivio de un pensamiento a favor de la corriente, aparecerá un flujo infinito de maravillosas oportunidades.

Cuando te centras en tus deseos y te sientes bien porque has sintonizado, emites un curriculum vibratorio y se te presentan todo tipo de oportunidades. Cuando practicas el sentimiento del éxito, atraes a personas con éxito. Cuando practicas el sentimiento de frustración, las personas de éxito no pueden encontrarte. Aunque estés muy cerca de ellas, no te ven porque no has sintonizado con el éxito que están buscando.

Puede que un jefe miope no vea lo que vales y elija a otro, pero el Universo te tiene en su punto de mira y es imposible que pase por alto tus méritos. Tus méritos recibirán la recompensa más satisfactoria imaginable.

No dejes que una decepción insignificante te haga ir a contracorriente alejándote de todo lo que desees. Saca el máximo partido al lugar donde te encuentras, busca pensamientos que te ayuden a sentirte mejor, y prepárate para sorprenderte y maravillarte por el calibre de los ascensos que están por llegar en tu infinito viaje hacia la expansión.

Empieza donde estás ahora e intenta encontrar pensamientos mejores que vayan a favor de la corriente:

Por más tiempo que lleve aquí y por grande que sea mi dedicación, siguen sin tenerme en cuenta.

Nunca me ascenderán porque, aunque he hecho todo lo humanamente posible, sigo igual que siempre.

Hay factores injustos en todo esto que no entiendo. Aunque tengas razón en lo que piensas y sientes, los pensamientos anteriores son de frustración y van *a contracorriente*. Sigue intentándolo:

*Ese puesto debería haber sido para mí.*

*Sé que mi jefe sabe que yo estoy más cualificado. Entonces, ¿cuál puede haber sido la razón para tomar esta injusta decisión? Debería marcharme, me gustaría ver cómo se las arreglan sin mí. Se darían cuenta de quién ha hecho que esto funcionara durante todos estos años.*

¡Ah, el dulce sabor de la venganza! Todavía estás muy negativo en este estado, pero en comparación con la impotencia que sentías, has mejorado. Sigue intentándolo:

*Sé que no soy ¡a única persona que trabaja en esta empresa.*

*Hay muchas otras personas que también se merecen reconocimiento y recompensas.*

*No es mi intención hacer que ¡a empresa vaya mal ni tampoco quiero perjudicar a nadie.*

*Probablemente, no soy el único a quien le hubiera gustado este ascenso.*

*Probablemente, tampoco soy el único que siente que se lo merecía.*

*Puedo sobreponerme y sacar el máximo provecho de esto.*

*Voy a observar al compañero que ha recibido el ascenso e intentaré descubrir las razones por las que le han elegido a él.*

*Estoy dispuesto a aprender y a expandirme.*

*Puede que este ascenso en particular no fuera lo mejor para mí.*

*Puede que me esté esperando algo mejor.*

*Tal vez no estaba preparado para asumir la responsabilidad de ese puesto.*

*Sin embargo, me gusta que todo esto me haya hecho pensar.*

*Este proceso me ha dado energía. Me doy cuenta de que me ha ayudado a expandir mi conciencia y mis horizontes.*

*No me desagrada el modo en que se ha desarrollado todo esto. Estoy bastante contento de estar donde estoy. Estoy entusiasmado con lo que ha de venir*

## **EJEMPLO 25**

### **No tengo ni tiempo ni dinero para cuidar de mis padres, y me siento culpable**

*Ejemplo: «Mi padre y mi madre están enfermos y ya no pueden vivir solos. Vivo a cientos de kilómetros y tengo un trabajo a jornada completa, por lo que me es imposible cuidarlos personalmente. Su médico me ha aconsejado que les busque una residencia de ancianos. Siempre han trabajado mucho, pero nunca han ahorrado nada y tienen muy pocos bienes canjeables por dinero en efectivo. He estado haciendo cuentas y yo no puedo pagar la residencia en la que me gustaría que estuvieran, y las otras opciones son poco menos que impensables. Me siento muy mal al respecto».*

*Cuando nos encontramos con padres que están preocupados por sus hijos, siempre les decimos que con su preocupación no ¡os están ayudando, y cuando nos encontramos con hijos preocupados por sus padres, les decimos exactamente lo mismo: tu preocupación no los está ayudando, sino que es un indicativo de que te estás alejando de esa ayuda que podrías brindarles.*

*Cuando ves algo que no te gusta, como la enfermedad de algún ser querido, envías un poderoso cohete de petición a tu Depósito Vibratorio. Aunque no te hayas dado cuenta hasta ahora, desde que conoces a tus padres —y especialmente durante los años que te has preocupado por ellos—, tu Depósito Vibratorio se ha expandido notablemente en su nombre.*

*Pero en los momentos de preocupación estás tan afincado en tu oposición a tus deseos respecto a tus padres que no puedes acceder ni tan siquiera a una buena idea para ayudarles. Sin embargo, cuando aprendas a ignorar los pensamientos de preocupación y a guiarte de un modo más coherente hacia los pensamientos favorables sobre el tema, se producirán circunstancias y acontecimientos que te ofrecerán la solución a tus problemas y las respuestas a tus preguntas.*

*No puedes resolver la crisis sanitaria mundial, pero ése no es tu trabajo. Tu misión es sintonizar con tus deseos personales, y tienes muchos respecto a tus padres. Por tu estado de ánimo sabrás si te estás encaminando hacia soluciones a favor de la corriente, y aunque te sientas bien durante un tiempo a pesar de no ver mejoría alguna, es imposible que te mantengas en una actitud positiva respecto a algo que te importa sin ver ningún resultado. Cuando tengas alguna prueba de que has sintonizado, no tardarán en llegar más.*

*Cuando te enfrentas a lo que te parece una crisis inmediata, te da la sensación de que no existen opciones agradables. Mientras le das vueltas en la cabeza, pensando en una opción mala tras otra, tu malestar aumenta, y desde el lugar donde te encuentras, sintiéndote como te sientes, no pueden aparecer soluciones viables. Es decir, no pueden llegar soluciones mientras el problema te destruye interiormente. Has de encontrar el modo de tranquilizarte respecto al problema.*

*Podrías decir que te sentirías mejor si mejorara la salud de tus padres, o si tuvieran suficiente dinero para costearse la residencia, o si hubiera un maravilloso geriátrico en su población que fuera gratis, o si tuvieras suficiente dinero para contratar a cuidadores, pero no existen esas condiciones, y en este momento no tienes forma de hacer que existan. Por eso, la mayoría de las personas que se enfrentan a situaciones desagradables sobre las que no tienen ningún control siguen preocupándose, pero con esa actitud no tienes acceso a las soluciones.*

*Tu única opción en estos momentos es encontrar la forma de sentirte mejor. Y aunque al principio no te des cuenta, es una opción muy importante, pues cuando puedes sentirte mejor, sin que hayan cambiado las circunstancias adversas, tu vibración cambiará y te acercará a la sintonización con los deseos más claros respecto a tus padres. Cuando sintonices con lo que quieres para ellos, se te empezarán a abrir muchas puertas y sabrás lo que has de hacer.*

*En todo momento tienes soluciones viables a tu alcance, pero en tu estado de preocupación o culpabilidad (podríamos poner una larga lista de emociones negativas), no puedes ver estas soluciones.*

*Haz un esfuerzo para mejorar tu estado de ánimo. Recuerda que aquí tu objetivo no es hallar una solución para este momento, sino sólo sentirte mejor. De hecho, cuando estás dispuesta a encontrar una solución antes de haber sintonizado con tu energía, casi siempre vas a contracorriente. Aquí tu meta es sentirte mejor:*

*Estoy muy preocupado por mis padres.*

*No sé qué les va a pasar.*

*Ojala se hubieran cuidado mejor.*

*Ojala hubieran sido más previsores respecto a su futuro.*

*Estas afirmaciones reflejan dónde te encuentras en ese momento. Ahora busca pensamientos que te proporcionen consuelo:*

*No he de tomar ninguna decisión hoy.*



*Aunque esta situación no es nueva, todavía tengo mucho tiempo para resolverla. Ya conozco la experiencia de estar sin ideas y que de pronto se te haga la luz. Antes de que llegue una respuesta, siempre te parece que ésta no va a aparecer nunca y, cuando llega, te preguntas por qué habías dudado tanto.*

*Ahora ya te sientes mejor, e incluso con el breve tiempo que has dedicado a tranquilizarte, las ideas empezarán a fluir. Sin embargo, te animamos a que te resistas a la tentación de pasar enseguida a la acción, porque cuanto mejor te sientas antes de actuar, más apropiado será lo que hagas y más positivo el resultado. Tiene que haber muchas personas en circunstancias similares.*

*Estoy seguro de que hay muchas personas que se encuentran en esta situación.*

*Eso significa que hay muchas personas que están pidiendo soluciones.*

*Cuando las personas piden, siempre vienen las respuestas, por lo tanto hay muchas soluciones viables a la espera de ser descubiertas.*

*Es muy probable que permitamos la solución que está reservada para cada uno de nosotros.*

*Cuando la descubra, me resultará muy satisfactorio.*

*Cuando yo cambie y pueda acceder a soluciones maravillosas, quizá cambien las cosas en nuestra sociedad y existan soluciones más generales.*

*Lo que otros permitan o no, no me afecta.*

*Deseo ardientemente un importante flujo de buenas ideas que me ayuden a cuidar a mis padres.*

*Cuando te das cuenta de que no necesitas más que un ejercicio breve como éste, estás en el camino. No sólo es lo que has de hacer, sino que es lo único que puedes hacer, y con eso basta. Cuando te sientes mejor, es porque has aflojado tu resistencia, y cuando no hay resistencia, se abre ante ti un nuevo camino que te conduce, paso a paso, a las soluciones que estás buscando.*

## **EJEMPLO 26**

### ***Estoy malgastando mi vida en los atascos de tráfico***

Ejemplo: «Vivo en una ciudad con millones de personas y el tráfico es horroroso. Cada día empleo dos horas en desplazamientos para ir y volver del trabajo, y eso cuando todo va bien. Pero hay días en que me paso horas en los atascos, ya sea porque hay obras o porque ha habido algún accidente.

»Creo que podría buscar una casa más cerca de mi trabajo, pero he de tener en cuenta muchas cosas. No es fácil encontrar todo lo que mi familia y yo deseamos en una casa, que además esté lo bastante cerca de mi trabajo como para que valga la pena el cambio. Pero siento que estoy malgastando mi vida en los atascos de tráfico».

*Sea lo que sea lo que las personas deseen, uno de los grandes impedimentos que retrasa el proceso de recibirlo —y que a veces hasta lo impide definitivamente— es su fijación en su situación actual en lugar de centrarse en lo que quieren conseguir.*

La gente dice: «Quiero estar allí, pero estoy aquí». Y puesto que les resulta tan fácil observar el *aquí*, su situación actual, ésta suele ser la que domina sus vibraciones. Puede que estés pensando: «Sí, pero ésta es la situación donde estoy realmente, y preferiría estar allí, y no puedo trasladarme físicamente a otro lugar». Nos gustaría que entendieras que tanto si quieres estar bien en lugar de enfermo, ser delgado/a y no gordo/a, ser rico/a y no pobre o fluir en el tráfico en lugar de estar en un atasco, la dinámica de la creación es la misma: cuando quieres algo y crees que tenerlo te ayudará a sentirte mejor, si en este momento te sientes mal, no avanzas hacia lo que desees,.. Has de *sentirte bien ahora*,

*sean cuales sean las circunstancias, de lo contrario no mejorarán las condiciones. Has de hacer las paces, por así decirlo, con tu situación actual para permitirte avanzar hacia donde te gustaría estar.*

A la gente le preocupa que hacer las paces con una situación desagradable equivalga a aceptarla, y que de ese modo ésta dure más tiempo, pero eso no es así. Cuando haces las paces con tu situación actual, te sientes mejor —o vas a favor de la corriente— y fluyes hacia lo que quieres. Siempre que sientes malestar, te lamentas o te quejas, estás yendo a contracorriente y alejándote de lo que deseas mientras sigas con esa emoción.

Cuanto más te quejes del tráfico, más empeoras la situación. Algunas personas dirían que el tráfico es el tráfico, por lo tanto no puedes controlar tu experiencia al respecto, pero nada de aquello sobre lo que no tengas control puede afectarte. Sin embargo, no puedes realizar cambios positivos desde tu carencia. *Cualquier acción realizada con una actitud negativa no dará resultados positivos.*

Si puedes transmutar una actitud negativa en otra positiva, aunque externamente no cambie nada, en poco tiempo la condición exterior *ha de* cambiar. Sí sigues observando la situación desagradable sin hacer ningún esfuerzo para verlo de un modo más positivo, esa situación no sólo *no* mejorará, sino que la *Ley de la Atracción* traerá más condiciones que la favorezcan. Los objetos que observas no pueden cambiar a menos que los veas con otros ojos. Muchas personas dicen: «Dame más dinero y sentiré la prosperidad». Nosotros decimos: «Has de sentir la prosperidad para que llegue el dinero».

*El secreto de la Creación Deliberada es decidir cómo quieres sentirte y luego hallar la manera de conseguirlo, ahora. Cuando lo pones en práctica, todo lo que te rodea acepta tu nueva plataforma de atracción; la poderosa Ley de la Atracción es extraordinariamente cooperadora y exacta.*

*Siempre tienes a tu alcance una ruta clara para ir desde donde estás hasta donde quieres llegar, pero cuando tienes emociones negativas, no puedes encontrarla. A medida que te vayas sintiendo bien, mejorará tu sincronización de los horarios e irán apareciendo ideas nuevas; se despejarán accesos que hasta ahora habían estado cerrados, se te presentarán los proyectos de trabajo que deseabas, tu jefe te dirá que prefiere que trabajes desde casa... Los recursos del Universo son enormes e ilimitados, y ahora tienes acceso a los mismos.*

*Empieza desde donde estás y busca pensamientos más positivos.*

*¿Por qué he elegido vivir en un sitio que me obliga a estar aquí sentado respirando todos estos aires nocivos?*

*No puedo soportar estar aquí, desearía salir del coche e internarme entre los matorrales.*

*Hemos puesto este ejemplo exagerado de lo que sienten algunas personas cuando están en un atasco de tráfico para poner de relieve algo importante: tu estado de ánimo cuando estás en un atasco rara vez se debe a esa situación. Es decir, a las personas que están satisfechas con su vida, con sus relaciones, que prosperan económicamente, que se sienten bien en su piel, no les preocupa tanto estar en un atasco como a las que están en una situación límite contemplando otros aspectos de su experiencia.*

*Sin embargo, sin importar lo mal que te sientas, ni las razones por las que te sientes tan mal, tu misión es la misma: has de hacer un esfuerzo para estar un poco mejor desde donde estás ahora.*

*Si tu malestar por encontrarte en un atasco de tráfico no es más que un sentimiento de frustración por el propio atasco, no te costará cambiar a un estado de ánimo más positivo. Si te esfuerzas cada día mientras estás sentado en tu coche soportando un tráfico denso, empezarás a recibir nuevos impulsos que te serán útiles. Tardarás menos en las rutas que tomas habitualmente. Tu impulso de dejar la autopista e ir por carreteras secundarias te dará buen resultado. Cuando hayas sintonizado, empezarás a fluir con los*

*otros conductores en una especie de danza cósmica que te parecerá sorprendente y maravillosa. El Universo entero cooperará contigo cuando fluyas con tu Corriente Vibratoria.*

*Creo que utilizaré ese tiempo para reflexionar sobre cosas importantes.*

*Puesto que pensar es más importante que actuar, utilizaré este tiempo de inacción para pensar.*

*Es divertido observar a otras personas que también están en sus coches.*

*Es como ir a una fiesta donde puedes ver a otras personas manteniendo otras conversaciones aunque no te involucres con ellas.*

*Es divertido imaginar de qué deben estar hablando o cómo es su vida.*

*Disfruto con la variedad de personas, vehículos e historias que me rodean cuando estoy en el coche.*

*Me gusta la idea de utilizar mis pensamientos para crear mi historia.*

*Me gusta la idea de irradiar mi historia fuera de mí y de mi vehículo.*

*Es divertido sintonizar con mi yo optimista y observar que otros conductores también me observan a mí.*

*Es muy probable que la parte favorita de mi vida transcurra lentamente por esta autopista, observando ¡prueba de la emisión de mis vibraciones.*

*(Esto es un dilema para próximas discusiones: «A veces echo de menos el tráfico lento que me permitía pensar tranquilamente».)*

## **EJEMPLO 27**

### **Ahora que conozco la Ley de la Atracción, me preocupan mis pensamientos**

Ejemplo: «Me está costando controlar mis pensamientos, y realmente me preocupa saber que estoy atrayendo la esencia de lo que pienso. Creo que antes de conocer la *Ley de la Atracción* era más feliz; ahora mis pensamientos me asustan. A veces Me doy cuenta de que pienso en cosas terribles, y me preocupa que sucedan por estar pensando en ellas».

*Es muy bueno que seas consciente de que tus pensamientos te asustan, porque significa que puedes sentir los resultados de tu Sistema de Guía. Es decir, cuando tienes miedo significa que tu pensamiento de-este-Momento es contrario a los pensamientos de tu Ser Interior sobre ese tema. De modo que cuando piensas en cosas negativas, es lógico que tu Ser Interior no te siga en ese tipo de pensamientos.*

La propia emoción del miedo que estás describiendo no es más que tu *Sistema de Guía* advirtiéndote de que estás pensando *a contracorriente*, de que tienes pensamientos de resistencia. El miedo no significa que vaya a suceder algo malo inmediatamente, sino sólo que estás teniendo un pensamiento *a contracorriente*.

Si sigues pensando *a contracorriente* el tiempo suficiente, podrías privarte de tu Bienestar natural. Pero no tiene por qué costarte retomar la costumbre de pensar *a favor de la corriente*. Con un poco de práctica descubrirás lo fácil que es soltar los remos de la resistencia, y cuando te liberas de los sentimientos de miedo dirigiendo deliberadamente tus pensamientos, será imposible que te sucedan cosas malas. Cuando te sientes bien habitualmente y fluyes hacia las cosas que deseas, las personas que tienes a tu alrededor se verán influidas por tu ejemplo, e incluso puede que influyas positivamente en tus hijos, tu pareja, tus padres, hermanos y amistades hacia una Creación Deliberada más positiva... No queremos que temas al miedo. Nos gustaría que lo entendieras y te beneficiaras de la guía que te está ofreciendo. El miedo simplemente significa que vas *a contracorriente*, y queremos que entiendas que has de mantener ese enfoque durante bastante tiempo para transformar tu Bienestar en una creación realmente negativa. Y aun

*en el caso de que se produjera algo negativo, siempre tienes la habilidad de reagrupar, reenfocar y crear de un modo diferente la próxima vez.*

*Muchas personas justificarían que su miedo era natural y válido, al revisar las cosas malas que les han estado sucediendo en sus vidas o en las de sus allegados, pero la razón por la que a veces las personas van de una experiencia negativa a otra es simplemente porque cuando sucede lo no deseado le prestan demasiada atención, lo cual crea otra situación no deseada... y así sucesivamente. La mayoría de las personas ofrecen casi todos sus pensamientos como respuesta a las cosas que les ocurren u observan en su vida. Algunas muy testarudas preguntan: «Pero ¿cómo sucedió la primera cosa negativa?» Y nuestra respuesta es: todo lo que te sucede es fruto de tus pensamientos y emociones repetitivos.*

*Con frecuencia también hay quienes replican: «¿Y qué hay de los niños? ¿Cómo pueden crear algo tan negativo en su experiencia?» Queremos que entiendas que el hecho de que un niño pequeño no pueda expresarse con palabras no quiere decir que no esté emitiendo una vibración a la que la Ley de la Atracción está respondiendo.*

*Todos aprendéis a emitir vibraciones según el entorno en el que os encontráis. Ya en el vientre de vuestra madre asimilabais las vibraciones que ella emitía, así como las del lugar donde se encontraba. Pero no hay razón para que seáis infelices respecto a cualquier cosa que os haya podido afectar con anterioridad, pues tenéis el control absoluto, aquí y ahora, para elegir pensamientos mejores. Ahora que comprendéis la Corriente de Vida, y que gracias a vuestras emociones podéis saber si vais a favor de la corriente, hacia la realización de vuestros deseos, o a contracorriente, oponiéndos a los mismos, nunca más tendréis una influencia negativa sin que os deis cuenta.*

*Cuando tomasteis la decisión de venir a este cuerpo, todos sabíais que estaríais rodeados de un bufé libre de pensamientos y que algunos os gustarían y otros no, pero ninguno deseabais que se os limitara el entorno en el que nacéis, porque entendíais —tal como estáis empezando a recordar— el poder de vuestro Sistema de Guía y el valor de la diversidad entre la que elegís vuestras opciones.*

*Con un poco de práctica, no sólo dejarás de temer a tus pensamientos, sino que disfrutarás con ellos, pues no hay momento más delicioso que ése en el que has dirigido tus pensamientos para estar en armonía con la Perspectiva Expandida de tu Ser. Cuando observas a las personas, lugares y experiencias de tu mundo con los ojos de tu Ser Interior, no tienes miedo: ¡disfrutas con ellos!*

*Empieza donde estás y busca pensamientos que te ayuden a sentirte mejor:*

*No sé controlar mis pensamientos.*

*Me doy cuenta de que todo el día tengo pensamientos desagradables.*

*Sin embargo, a veces pienso en cosas muy positivas.*

*He observado que los temas positivos también expanden mi mente.*

*Veo que la Ley de la Atracción me aporta más pensamientos similares a mi corriente actual de pensamiento.*

*Puedo elegir de forma más deliberada qué Idea quiero que sea el centro de mis pensamientos.*

*Cuando sé lo que no quiero, también sé lo que quiero.*

*Podría decantarme deliberadamente en una dirección más positiva. Me están sucediendo muchas cosas positivas en la vida.*

*Sé que están pasando más cosas positivas que negativas.*

*Esto ha de significar que mis pensamientos se dirigen hacia lo positivo.*

*No es necesario que cada pensamiento sea totalmente positivo.*

*Ni siquiera es posible tener sólo pensamientos positivos.*

*Mi tarea simplemente consiste en ir en una dirección positiva.*

*Creo que lo estoy haciendo.*

*Lo estoy haciendo con más frecuencia que hace unas semanas.*

*Estoy dirigiendo mis pensamientos.*

*No sólo me siento mejor estos días, sino que me van mejor las cosas.*

*Ahora sé que las pruebas que estoy buscando son un estado de ánimo más positivo, más que una condición exterior diferente.*

*También sé que un sentimiento que ha ido mejorando paulatinamente es el prelude de una condición exterior más favorable.*

*No sólo entiendo el proceso de creación, sino que lo aplico de forma eficaz.*

## **EJEMPLO 28**

### ***Mi marido está muy enfermo***

Ejemplo: «Los médicos nos han dicho que mi marido está muy enfermo y no nos recomiendan ningún tratamiento porque no creen que sirva de nada. Hace años que está luchando contra esta enfermedad, y mientras nos han ido sugiriendo tratamientos, hemos creído que llegaría a recuperarse. Pero ahora los dos hemos perdido la esperanza y estamos atemorizados.

»No sé qué hacer ni qué debería decirle. ¿Debo seguir albergando alguna esperanza, o debo ayudarlo a prepararse —y prepararme yo— para su muerte?»

*No es fácil encontrar el equilibrio cuando estás viendo que un ser querido experimenta el malestar físico y mental de una enfermedad.* Aunque hayas vivido con este hombre muchos años y vuestras vidas estén interconectadas de muchas formas, no tienes modo de entender realmente su combinación de vibraciones entre sus pensamientos cotidianos y las vibraciones de su *Ser Interior*. Sólo puedes conocer tu propia combinación de vibraciones.

Los familiares suelen tener unas ideas tan personales respecto a lo que *desean* en lo referente a la enfermedad de un ser querido que estorban más que ayudan, pero incluso bajo estas circunstancias tan especiales puedes encontrar *tu* equilibrio. Y cada vez, que lo consigues, ayudas.

*No puedes pensar por tu marido ni crear su realidad..., pero puedes pensar por ti y crear tu propia realidad.* Cuando sintonizas contigo misma, tienes un gran poder para influir en los demás. Algunas personas podrían decir: «Entonces sintonizaré —cueste lo que cueste—, e influiré en su recuperación». Pero nosotros te diríamos: «Sintoniza y luego influye sobre él para que él también lo haga, y de ese modo él hará lo que realmente desea». Entre estas dos afirmaciones hay grandes diferencias.

*La enfermedad siempre se debe a un desequilibrio vibratorio.* De cualquier modo significa que la persona tiene una Corriente que fluye con mucha fuerza, pero que por alguna razón nada a contracorriente. Cuando las personas reflexionan sobre los problemas del mundo en que viven, la mayoría tienen pensamientos que provocan resistencia porque no suelen ser conscientes de las vibraciones que hay en su interior. Hasta los bebés están bajo la influencia de estas vibraciones a contracorriente mientras intentan aclimatarse a su entorno.

Los médicos y científicos siempre están buscando remedios para las enfermedades de su época, ofreciendo así una corriente inagotable de opciones cambiantes tanto en la medicina como en los tratamientos y las dietas. Pero cada año irán perdiendo terreno porque se seguirán descubriendo enfermedades nuevas, hasta que lleguen a la siguiente conclusión: en lugar de buscar un remedio médico para una enfermedad, debes conocer su causa vibratoria, pues no hay suficiente acción en el mundo que pueda compensar la Energía que no está equilibrada.

De modo que hay una gran razón para volver a tener esperanzas sobre la recuperación de tu esposo; desde el momento en que la comunidad médica ha tirado la toalla, es más probable que él gire su atención hacia lo único que realmente funciona:

*sintonizar con tu propio Ser. Es bastante habitual en los humanos esperar hasta que se les han agotado las opciones de actuar para intentar sintonizar con su Energía. Y entonces, cuando llega la recuperación, los médicos lo califican de milagro. Pero no lo es; simplemente se trata de la sintonización de pensamientos, vibraciones y Energía.*

*Puesto que siempre que sabes lo que no quieres, sabes con mayor claridad lo que sí quieres, tu marido ha ido añadiendo datos a su Depósito Vibratorio de una manera muy poderosa en lo que respecta a su cuerpo físico, lo que significa que la Corriente se mueve muy deprisa. En otras palabras, cuanto más enferman las personas, más cohetes de deseo lanzan a su Depósito Vibratorio para lograr su recuperación, pero a medida que la Corriente se mueve con mayor rapidez y su Ser Interior los llama con más fuerza hacia la expansión del bienestar, si no cambian de sentido y se dirigen hacia el bienestar, siguen enfermando.*

*¿Ves cómo funciona? De modo que puedes decir sin miedo a equivocarte: «Cuanto más enferma estoy, más potencial de bienestar pongo en marcha...» En realidad, es más fácil recuperarse de algo mortal que de una pequeña dolencia, porque para la enfermedad mortal has invertido mucha fuerza en tu Depósito Vibratorio. Tu voluntad para sentirte bien es lo único que necesitas.*

*Puesto que tu marido es el único que tiene el control vibratorio de su Ser, no puedes hacer ese trabajo en su lugar. Tu tarea es mantener tu equilibrio vibratorio incluso en medio de esta intranquilizadora situación, y en la medida en que lo consigas, aumentará tu poder para influir. Es posible que bajo estas circunstancias te aparezcan fácilmente pensamientos inquietantes, pero has de guiar a tu mente a buscar pensamientos positivos, no por tu esposo, sino por ti. Cuando hayas sintonizado con tu deseo, podrás influir positivamente en él.*

*Si buscas tu propia sintonización, aparte de que quieras ayudarlo, te será mucho más viable hacerlo. Pero si quieres sintonizar sólo para ayudarlo a él, lo más probable es que estés centrándote en su enfermedad, y por lo tanto no lo conseguirás, y no podrás ofrecerle la poderosa e influyente vibración que emitirías si hubieras sintonizado.*

*Casi todas las personas te dirán que tu estado de ánimo depende de la mejoría de tu esposo, pero nosotros queremos que entiendas que has de encontrar la manera de sentirte bien tanto si mejora como si empeora, tanto si vive como si muere, pues sólo podrás ayudarlo cuando seas lo suficientemente egoísta como para hacer eso. Intenta buscar pensamientos positivos desde donde te encuentras en estos momentos:*

*Quiero ayudar a mi esposo a que se sienta bien.*

*Los médicos dicen que no hay esperanza.*

*No puedo encontrar mi lugar, porque no quiero ceder, pero me siento estúpida albergando esperanzas. He pasado de estar aterrada por la idea de su muerte a resignarme a que vaya a morir.*

*Me siento culpable por ceder ante la idea de su muerte. Creo que debería ser la última en ceder a esa idea.*

*Siente la futilidad de intentar resolver esto. Ahora dirige tu atención hacia algo que puedas controlar. Intenta mejorar tu estado de ánimo. No pretendas salvarle la vida. No pretendas resolver los asuntos de la vida y de la muerte. No intentes cambiar a los médicos o mejorar la medicina. Haz lo único que puedes hacer: mejora tu estado de ánimo eligiendo deliberadamente tus pensamientos:*

*Unos días siento un malestar emocional insoportable, aunque otros me siento mejor.*

*Entiendo que, a pesar de estar en estas condiciones extremas, mis emociones cambien.*

*La idea de sentirme mejor y dejar de ser víctima de estas debilitadoras emociones suena muy bien.*

*Me siento mejor al darme cuenta de que no depende de mí cambiar el estado de mi marido.*

*Esto me está ayudando a darme cuenta de que ha de ser muy valioso ver el tema de la muerte de otra manera.*

*Me parece muy ilógico que la «muerte», que le llega a todos los seres humanos que han vivido y que vivirán en este planeta, sea algo negativo.*

*No quiero que muera mi marido, pero me siento mejor cuando me doy cuenta de que no puedo hacer nada para cambiar las cosas.*

*La idea de que algún día entenderé por completo cómo se fusiona nuestro mundo físico con el No-físico me ayuda a sentirme bien.*

*Es bueno recordar que todos somos Seres Eternos.*

*Me siento mejor cuando entiendo que ¡a experiencia de la «muerte» no es una separación.*

*Me alegra mucho saber que nuestros pensamientos trascienden la experiencia de ¡a «muerte».*

*Me gusta recordar que nuestras relaciones son Eternas.*

*Quiero que mi esposo encuentre su descanso, ya sea quedándose aquí o desde la perspectiva No-Física.*

*Me consuela desear que él encuentre su bienestar.*

Aunque no te pedimos que llegues a una comprensión y resolución completa sobre el tema de la «muerte» (que ha preocupado siempre tanto a la humanidad), en un breve intento de buscar pensamientos-*a-favor-de-la-corriente*, te diremos que, una vez que has llegado a este punto, tu vibración ha variado notablemente. Y que vale mucho más de lo que muchas personas son capaces de reconocer. Las palabras no enseñan, la experiencia de la vida sí; cuando encuentres el verdadero consuelo, que sólo es posible dirigiendo deliberadamente tus pensamientos, irradiarás una vibración distinta que influirá en la de tu marido. Y con su deseo en su máxima expresión gracias a la intensidad de su vivencia, con un poco de permisión —a medida que ambos aflojáis vuestra resistencia— puede llegar muy lejos.

DESDE TU PERSPECTIVA,  
LO MEJOR QUE PODRÍA SUCEDER ES QUE:

- Te sientas mucho mejor.
- Le ayudes a sentirse mucho mejor.
- Sus Energías mejoren notablemente.
- Recobre la salud.

LO PEOR QUE PODRÍA SUCEDER ES QUE:

- Te sientas mucho mejor.
- Te sientas mucho mejor.
- Te sientas mucho mejor.
- El vuelva a renacer en forma de Energía Pura y Positiva.
- **Él se SIENTA MUCHO MEJOR!**

Nunca sabrás el maravilloso poder de tu influencia para conseguir el Bienestar hasta que sintonices por completo con *quien-eres-realmente*.

## **EJEMPLO 29**

### ***Mi novio me ha dejado***

Ejemplo: «Mi novio, con quien he estado viviendo los dos últimos años, se ha marchado. No estábamos de acuerdo en todo y nos peleábamos por algunas cosas, pero no era nada serio. Pensaba que no nos iba tan mal, y ahora no puedo creer que ya no quiera que sigamos juntos. Me ha jurado que no se va con nadie, pero ¿cómo puedes estar supuestamente amando a alguien y de pronto desaparece sin razón alguna?»

*La mayoría de las personas quieren creer que una relación mediocre es mejor que ninguna, pero nosotros no estamos de acuerdo. Es decir, puesto que el potencial de una relación fabulosa está siempre presente, nunca os animamos a que os conforméis con menos.*

Recuerda que tu estado de ánimo es la mezcla de vibraciones que se producen en tu interior, y que no hay dos personas que sientan lo mismo respecto a cualquier cosa. Es posible que dos personas compartan lo que parece ser una misma experiencia, pero una la está disfrutando mientras la otra no, debido a su combinación exclusiva de vibraciones.

En lugar de intentar adivinar qué es lo que desea la otra persona y de poner tu energía en satisfacer los deseos de otro, para ti es mucho más productivo y satisfactorio dirigir tus pensamientos hacia las cosas que *tú* deseas.

Cualquier cosa que estés viviendo provoca que realices aportaciones regulares en tu cuenta del Depósito Vibratorio, de modo que cada vez que te suceda algo que no desees envías una petición de lo que prefieres. Así que, por ejemplo, ahora que tu novio se ha marchado de tu vida, tu petición de que aparezca alguien que quiera estar contigo ha sido remitida de una forma más clara y firme que antes.

Muchas de tus experiencias en esta vida han hecho que hicieras peticiones, y de ese modo has creado una gran relación que te está esperando en tu Depósito Vibratorio y que te está llamando para que consigas su plenitud. A medida que vas encontrando más pensamientos *a favor de la corriente*, te acercas a la realización de tus deseos. Pero hoy que tu corazón está roto vas contra la Corriente y no te permites acercarte a la relación que te está esperando.

Las personas suelen sorprenderse cuando les decimos que todas las cosas malas que les han sucedido en una relación forman parte de la razón por la que ahora les espera otra magnífica. Sin embargo, si continúan dándole vueltas a esas cosas negativas, seguirán privándose del descubrimiento de esa maravillosa creación.

Algunas personas te dirían que, aunque te parezca que el otro ha tomado la decisión de marcharse de repente, seguramente debió haber algún signo de que vuestra relación se estaba rompiendo y tú no te diste cuenta, que si hubieras estado más sintonizada con tu novio, habrías podido cambiar las cosas (en caso de haberlas descubierto en una fase más temprana). Pero estamos muy contentos de que no lo vieras venir, porque eso significa que no estabas obsesionada por encontrar problemas. Y también te podemos decir que principalmente estabas centrada en los aspectos positivos de vuestra relación.

Pregunta: «Y entonces, si estaba centrada principalmente en pensamientos positivos, ¿por qué me ha dejado?»

Queremos que entiendas esto, porque es muy importante: cuando te sientes bien la mayor parte del tiempo, todas las cosas se disponen de tal modo que pueden proporcionarte tu satisfacción total. En otras palabras, tu vida, con sus altibajos, ha hecho que crearas un Depósito Vibratorio para una maravillosa experiencia de vida en el futuro, y estás siendo atraída hacia ella. Cuando te sientes bien, ese maravilloso futuro está en proceso de abrirse camino hacia ti y tú hacia él. *Dicho de un modo más sencillo: todo aquel que sale de tu experiencia, por la razón que sea, no formaba parte del maravilloso futuro que te está esperando en tu Depósito Vibratorio.*



A continuación tienes algo más que te parecerá fascinante: pongamos que hubieras estado observando atentamente a tu novio por tu deseo de complacerle de todas las maneras posibles, y te has dado cuenta de que empieza a ser infeliz y que ya no está del todo satisfecho con vuestra relación. Entonces, al ver su infelicidad, empiezas a preocuparte e intentas hacerle feliz por todos los medios. Lo que queremos que entiendas es que centrarte en su infelicidad ha provocado la tuya, y ya no estás en la misma frecuencia que tus propios deseos. Así que ahora vas *a contracorriente*, en lugar de ir *a favor de la corriente*... Te has igualado a él en su infelicidad, no has mantenido tus verdaderos deseos, y en esta situación probablemente le retendrás más tiempo en tu experiencia. Al centrarte en la infelicidad de tu novio —y en tu intento de modificar las condiciones para conducirle a una situación más feliz.—, en realidad estás consiguiendo desconectarte de *quien-eres-realmente* y de lo que deseas. Le has tranquilizado, y por eso se queda más tiempo... y muchos pensarán que es un éxito. Pero visto desde la totalidad, lo que ha sucedido es que te has esforzado por complacerle a él en lugar de a ti misma. Bajo esas condiciones, serás *tú* la que con el tiempo querrá marcharse.

Al no ser consciente de su malestar y al haber seguido centrándote en los aspectos positivos de vuestra relación, has sido fiel a tu verdadera visión de la misma, y puesto que es él quien no coincide con ella, se marcha. Y, amiga, te podemos asegurar que eso no es tan malo... *Cuando sistemáticamente te sientes bien, aun cuando se cabreen los que tienes cerca —e incluso te abandonen—, lo que realmente deseas acaba encontrándote. Ahora será más difícil, pero del mismo modo que no dejaste que su abandono te afectara, la relación que has estado confeccionando todo este tiempo llegará a tu vida. Entonces deberás hacer el mismo trabajo: buscar los aspectos positivos. No te ahogues en el drama de otro. No cambies para complacer a otro, en un intento distorsionado de resolver su falta de sintonización. Es mejor dejar que las cosas que no coinciden con tu experiencia salvan de tu vida.*

*El sufrimiento que sientes es polifacético, puesto que afecta a muchas cosas que te interesan. No sólo no te sientes querida cuando lo que quieres es amor, sino que te sientes insegura cuando lo que quieres es seguridad, y te sientes abandonada cuando quieres que te adoren. Entendemos que no es fácil encontrar sentimientos positivos cuando ha pasado tan poco tiempo desde que se ha marchado tu pareja, pero aun así ésa ha de ser tu principal intención.*

*La Ley de la Atracción te ofrece las circunstancias, acontecimientos y personas que coinciden con tu vibración. Por lo tanto, si eliges de forma deliberada tu vibración —especialmente la que coincide con tu Depósito Vibratorio—, aparecerá en tu vida alguien a quien consideras la pareja perfecta. Por el contrario, si no sintonizas con el amante que deseas, atraerás a personas que coincidan con tus sentimientos actuales, y si te sientes abandonada, sólo podrás atraer a alguien que haga lo mismo.*

*Con menos tiempo y esfuerzo del que piensas puedes sintonizar con tu idea de una relación perfecta, y llegará un día, no muy lejano, en el que volverás a ver a ese novio que te abandonó, y le estarás agradecida por la gran ayuda que te dio para crear a tu pareja perfecta. Puede que quieras escribirle una carta como ésta:*

*Gracias por romperme el corazón y, en ese proceso, ayudarme a aclarar lo que realmente anhelo. Gracias por la dolorosa experiencia de dar a luz cohetes de deseo tan poderosos que, cuando giré en la dirección de ese deseo, fui rápidamente transportada hacia esta maravillosa relación. Deseo que tu relación conmigo te haya proporcionado los mismos beneficios extraordinarios que a mí.*

Muchas personas hacen grandes esfuerzos para que las cosas les funcionen. Pero queremos que entiendas que, cuando actúas para sintonizar con tu Yo —en lugar de sintonizar con lo que desea otra persona—, el Universo te aporta lo que buscas. Basta con que sintonices y te mantengas en ese estado, y el Universo te traerá las parejas que estén en tu misma frecuencia. Es la *Ley*.

Empieza donde estás y busca pensamientos que te ayuden a sentirte mejor:

*Estoy en un estado de choque y depresión; no sé qué hacer.*

*No puedo creer que me haya sucedido esto, pensaba que él era el hombre de mi vida.*

*¿Por qué me ha engañado de ese modo? ¿Por qué fingía querer estar toda ja vida conmigo?*

Ahora observa si puedes avanzar desde tu sentimiento de impotencia. Busca algo que al menos te ayude a sentirte como si te levantarás de la cama:

*Es la última vez que me sucede esto. No me merezco que me traten así.*

*Estoy contenta de que se haya marchado, porque es evidente que no es quien yo pensaba.*

Aunque estos pensamientos sigan siendo negativos, te proporcionan algo de consuelo. Sigue:

*Está claro que no estábamos hechos el uno para el otro. No vale la pena perder el tiempo pensando en eso. Esta situación ha sido muy esclarecedora para mí. He aprendido mucho en muy poco tiempo. Si miro atrás, me doy cuenta de que a veces lo presentía. En aquellos momentos no quería verlo, pero ahora me doy cuenta de que se iba a producir. No lamento que haya pasado esto.*

*No ha pasado nada terrible.*

*No es negativo dame cuenta de que lo que realmente quiero está en otra parte. Esta relación me ha ayudado a definir con mayor claridad lo que soy y lo que estoy buscando.*

*Me siento con una energía renovada respecto a las relaciones. Me voy a tomar mi tiempo para seguir avanzando. No tengo ninguna prisa en encontrar a alguien. De hecho, me apetece darme un respiro. Es curioso, pero estoy deseando ver qué es lo que viene después. Sé que lo que ha de venir será mejor gracias a esta relación. Algún día puede que le dé las gracias por ayudarme a aclarar lo que quiero.*

*No obstante, todavía no ha llegado ese día. Bueno, puede que en parte sí.*

*Has de reconocer que te sientes mejor. Y ése es tu único objetivo. Si continuas sintiéndote bien, ¡llegará todo lo que deseas!*

## **EJEMPLO 30**

### **Mí perro está enfermo**

Ejemplo: «Mi perro es relativamente joven, pero siempre está enfermo. Las facturas del veterinario son astronómicas porque parece que cada vez que se recupera de algo, se enferma de otra cosa. Lo quiero mucho y no deseo verlo sufrir ni que muera, pero no puedo seguir llevándolo continuamente al veterinario. ¿Qué le pasa?»

Tu perro, como todos los animales de este planeta, suele estar mucho más sintonizado con su *Ser Interior* que la mayoría de los humanos, y los que están en estado salvaje suelen estarlo más que los que están con las personas, porque los animales domesticados, por el mero hecho de observar a sus co-creadores humanos, también empiezan a dispersar su Energía como hacen las personas. Luego, puesto que todo el mundo —humanos y animales por un igual— tiene un deseo innato de libertad, un animal confinado suele sentir más resistencia que otro que está libre. A los humanos os cuesta entender esto, pero las bestias de vuestro planeta siempre elegirían la libertad a la seguridad.

No obstante, muchos animales son perfectamente felices compartiendo su entorno con los seres humanos, y lo que a vosotros podría parecer un confinamiento, a ellos no les provoca ninguna resistencia para sintonizar con sus vibraciones. Sin embargo, los animales nunca se adaptan bien a los entornos donde impera una fuerte emoción negativa. Los animales salvajes que son Energía Pura y Positiva huyen ante los humanos,

no porque los teman, sino porque no se sienten bien. Con el tiempo, vuestros animales domesticados empiezan a adaptarse a las vibraciones humanas, pues la mayoría pueden permanecer sintonizados aunque estén interactuando con vosotros. Y, al igual que los humanos, aquello a lo que prestan atención afecta al equilibrio vibratorio de su Ser. Sí tú eres el centro de su atención y no estás sintonizado con tu Fuente de Energía, también se ven influidos y están menos Conectados. Sin embargo, los animales son muy fuertes y pueden volver a sintonizar rápidamente, pues no guardan rencor ni le dan vueltas a las cosas como hacen los humanos. Cuando ha pasado la situación desagradable, se olvidan de ella por completo.

No obstante, si los animales están sujetos diariamente a estrés, ira o al sentimiento de que son un estorbo o que no son queridos, su Energía puede llegar a desequilibrarse hasta tal punto que sus cuerpos empiecen a dar pruebas de la evidencia de esa falta de armonía.

Muchos alumnos de la *Creación Deliberada* que quieren entender cómo crear su propia realidad, que están intentando aprender a utilizar su *Sistema de Guía Emocional*, que quieren fluir *a favor de la corriente* de forma más sistemática, no se deciden a aplicar lo que conocen hasta que se dan cuenta de que están afectando negativamente a sus mascotas. Tiene gracia que las personas puedan soportar el malestar de sus emociones negativas y no intenten cambiar hasta que descubren que también están influyendo en la vida de sus queridos animales.

Aunque está muy bien que veléis por el Bienestar de vuestros animales, queremos que también lo hagáis por el vuestro.

Si vais *a contracorriente* (con emociones negativas) y no hacéis ningún esfuerzo por soltar los remos, la *Ley de la Atracción* seguirá respondiendo a vuestra vibración, vuestra situación se intensificará y os sentiréis peor.

Si sigues sin hacer ningún esfuerzo, con el tiempo tu cuerpo físico empezará a dar muestras de ese desequilibrio.

A veces es tu mascota la que manifiesta esos síntomas físicos como parte de tu *Sistema de Guía*. Es como si entendiera que estás dispuesto a soportar tus emociones negativas, pero no cuando la afecta a ella negativamente. Por eso, muchas veces los animales hacen realidad el deseo que cada uno de vosotros dos tenía antes de venir a este planeta: recordar vuestra esencia vibratoria.

A tu perro también le gustaría ayudarte a superar este concepto de la «muerte», pues entiende que ésta no existe, que sólo hay Vida Eterna. *Tu perro retoza en un cuerpo físico tras otro, sin temer nunca a la muerte, gozando de su viaje por su propio río de felicidad. Tu perro es uno de los mejores maestros de este planeta.*

De modo que busca algunos pensamientos que te ayuden a sentirte mejor respecto a tu querido perro:

*Me gustaría entender por qué mi perro enferma continuamente.*

*No entiendo de qué sirve todo esto.*

*No soporto ver que se encuentra mal, y me está costando una fortuna.*

*Estoy tentado a dejarlo encontrar su propio camino, pero no quiero que sufra o que muera.*

*No puedo pagar las facturas del veterinario.*

*Me siento mal cuando lo llevo al veterinario.*

*Me siento peor cuando no lo hago.*

*Puesto que no puedo encontrar la acción más adecuada, quizá deba intentar sentirme mejor.*

*Puede que este gran perro esté intentando decirme algo.*

*Intentaré observar esta situación desde fuera y ver qué me puede enseñar.*

*Lo que puedo observaren este momento es que, a pesar de que mi perro no se siente bien físicamente, no parece estar preocupado.*

*Aunque no está juguetón como antes, se le ve bastante contento.*

*Cuando le hablo, siempre hace el esfuerzo de mover la cola.*

*A veces intenta consolarme cuando ve que me preocupo por él.*

*Me gustaría consolarlo evitando que me viera preocupado, intentaré hacer un esfuerzo por ser más positivo respecto a su estado de salud.*

*Voy a hablarle en un tono más optimista.*

*No volveré a quejarme de las facturas del veterinario.*

*Cuando no esté con él, voy a imaginar que ha mejorado.*

*Cuando llegue a casa de vuelta del trabajo, procuraré una mejoría.*

*Cuando vea el más mínimo síntoma de mejoría, hablaré de ello.*

*Voy a buscar razones para sentirme bien respecto a él y no pensar en nada más.*

*Siento que me está ayudando a enfocar deliberadamente mis pensamientos.*

*Lo veo como un gran maestro de amor incondicional, pues no modificará su estado hasta que yo pueda sentirme mejor.*

*Siento que este mensaje es para mí: «Cambia tu estado de ánimo por elección propia, no porque yo te esté dando la razón para hacerlo».*

*Esto me da mucha fuerza.*

*¡Es un gran perro!*

## **EJEMPLO 31**

### ***Nunca he tenido suficiente dinero***

Ejemplo: «No puedo recordar ningún momento de mi vida en que no haya estado preocupado por el dinero. Cada vez que me descuido surge un gasto inesperado, y tengo la sensación de que las cosas que he de comprar para mi familia y para mí siempre están subiendo de precio, pero mi salario no sube tan rápido como los gastos.

»Antes trabajaba cuarenta horas a la semana y mi mujer no trabajaba. Ahora tiene un trabajo a tiempo completo, yo trabajo sesenta horas a la semana, y nunca nos sobra dinero. Veo que otras personas se van de vacaciones, se compran casas y coches y me pregunto cómo lo hacen. ¿Qué estoy haciendo mal?»

*Aunque parezca lógico que tu situación económica sea sólo una cuestión de encontrar el equilibrio entre el dinero que entra y el que sale, existe otro factor importante que la mayoría de las personas no entienden: sencillamente no puedes realizar suficientes acciones para compensar la Energía contradictoria de tu Ser. Mientras te sientas así respecto al dinero, aunque tu experiencia justifique cómo te sientes, las cosas no mejorarán porque la Ley de la Atracción está respondiendo a tu vibración, no a tus acciones.*

Es evidente que existen variables obvias en la productividad de la acción que son fáciles de ver: un hombre fuerte puede levantar un objeto más pesado que uno débil, una persona rápida puede trasladar más cosas en un día que otra que es lenta, una persona que puede mecanografiar 60 palabras por minuto puede escribir más que otra que sólo escribe 20... pero estas variaciones en la acción son minúsculas en comparación con el impulso que puedes obtener cuando armonizas tus Energías. Resumiendo, no puedes realizar suficientes acciones para compensar tu falta de sintonización.

Cuando desarrollas patrones de pensamiento a *contracorriente* sobre la falta de dinero, estás obstruyendo el descubrimiento de otras vías que podrían proporcionarte más prosperidad. Cuando estás frustrado por tu falta de dinero, y no te esfuerzas por sentirte mejor, tu frustración se convierte en ira, y ésta en miedo, pues tus patrones de pensamiento te mantienen constantemente en una actitud de resistencia hacia tu Río de Bienestar económico. Cuanto peor te sientes, más empeora la situación, porque ofreces más resistencia, y eso impide que descubras las soluciones que estás buscando.

Siempre que te concentras en que no tienes suficiente dinero, estás pidiendo más desde el punto de vista vibratorio, lo cual hace que tu Río se mueva más rápido. Pero si sólo piensas en que no tienes bastante, pones la proa *a contracorriente* mientras tu Ser Interior te está llamando a ir *a favor de la corriente*. Las emociones negativas fuertes en relación con tu situación económica son un indicativo de dos cosas importantes:

1. Has solicitado una asistencia financiera importante que tu *Ser Interior* te incita a hacer.

2. Has puesto la proa *a contracorriente*, en oposición al dinero que deseas.

Por muchas horas que tú y tu mujer trabajéis, y al margen del dinero que entre en tu economía familiar, no puedes conseguir un equilibrio *financiero* mientras no logres un equilibrio *vibratorio* en tu propio Ser. Y en cuanto dejes los remos y te dejes llevar por la Corriente, sentirás un alivio en tu propio cuerpo, y el alivio financiero llegará muy pronto.

Cuando has querido algo durante mucho tiempo, y por consiguiente has acumulado un importante Depósito Vibratorio al respecto, una pequeña cantidad de alivio inicia un largo camino. En otras palabras, si consigues sentirte mejor durante algunos días, la evidencia de que has comenzado a dejar de resistirte se manifestará en alguna forma de alivio financiero.

Ahora que comprendes que controlas la cantidad de dinero que fluye, así como cuánto dejas entrar en tu vida diaria ahora mismo, podrás reconocer algunos de los patrones a partir de tu propia experiencia que confirma esta comprensión: *la llave para conseguir regularmente esos buenos resultados que deseas es procurar mantenerte en calma cuando hay escasez de dólares. Cuando aprendas a manejar tus sentimientos, descubrirás la poderosa palanca de la sintonización con la Energía, y verás cómo ¡a Ley de la Atracción deja verdaderas fortunas en tu puerta. Pero si sólo tienes reacciones viscerales a las condiciones que te rodean, estarás limitado a las pobres cantidades de dinero que te proporciono tu actividad física.*

Desde el punto en que estás, comienza a trabajar en pensamientos que te proporcionen mejores sentimientos:

*Estoy harto de no tener dinero. No veo la forma de llegar a tener dinero. Trabajo tantas horas que siempre estoy cansado. Estoy harto de llegar a fin de mes a costa de privarnos de otras cosas.*

Así es como te *sientes*, y es donde te encuentras temporalmente, pero con este tipo de pensamientos el dinero no puede empezar a fluir con fuerza a tu vida. Primero has de cambiar tu forma de pensar y tus sentimientos- Sin embargo, no te estamos guiando hacia unos pensamientos y sentimientos mejores para que cambie tu situación económica. Lo estamos haciendo para que mejores tus vibraciones. Si tu objetivo es mejorar tu estado de ánimo, a medida que lo vayas consiguiendo empezarán a llegar sumas de dinero más importantes.

*Trabajo más horas que cualquiera de mis vecinos.*

*El dinero parece llegarles con más facilidad.*

*Cada día alguien que conozco aparece con un coche nuevo.*

Comparar tu situación con la de otra persona siempre te mantendrá en un estado de desequilibrio y confundido respecto a la dirección de tus pensamientos. Sin embargo, al revisar tus pensamientos con la intención de encontrar aquellos que sean más positivos, en poco tiempo éstos tendrán una clara dirección *a favor de la corriente*.

*No nos va tan mal.*

*En realidad vivimos bastante bien.*

*Mí mujer y yo nos sentimos orgullosos de lo que hemos hecho.*

*Hemos tomado buenas decisiones.*

*Tenemos bastante equidad en nuestro hogar.*

*Si lo veo en términos generales, me doy cuenta de que hemos ido mejorando poco a poco.*

*Cuando veo hasta dónde hemos llegado, me doy cuenta de que hemos mejorado muchísimo.*

Ya te sientes mucho mejor. Ahora observa hasta dónde puedes llegar:

*Ya lo resolveré.*

*Soy muy bueno para resolver este tipo de cosas. Estoy esperando la inspiración. Entre tanto, no nos va tan mal.*

*En realidad, es bastante agradable estar a la espera de la expansión.*

*A veces tengo la sensación de que nos espera un gran futuro. Nos queda mucha vida y oportunidades por delante. Será divertido ver cómo se desarrolla todo esto.*

Alguien que te estuviera observando en este proceso no entendería el poderoso trabajo que has estado realizando, porque todavía no tienes más dinero en tu mano. Pero cuando entiendes el poder del Río y por tu estado de ánimo te das cuenta de toda la resistencia que has dejado por el camino, comprendes la enorme productividad de este proceso. A diferencia de los escépticos que dudan del poder del pensamiento, experimentarás por ti mismo que las cosas se van poniendo en su lugar para satisfacer tus deseos. Puede que otros te digan que eres «afortunado», pero tú sabrás lo que ha sucedido, porque lo habrás hecho deliberadamente.

## **EJEMPLO 32**

### ***Ha muerto mi perro y siento mucho dolor***

Ejemplo: «Mi perro ha muerto y me siento muy mal. Sabía que no iba a vivir eternamente y que yo le sobreviviría, pero estoy muy triste por haberme quedado sola. No soporto llegar a casa, porque cuando cruzo la puerta veo que no está allí para saludarme. Siempre hay alguna cosa que me lo recuerda, y vuelvo a sentir ese tremendo dolor. No creo que deba sentirme mal durante tanto tiempo, pero no puedo superarlo. Mis amigos me dicen que debería tener otro perro, pero todavía no me siento capaz de sustituirlo. Y aunque pudiera, ¿no supondría más sufrimiento en el futuro?»

*Las personas muchas veces sufren más por la pérdida de su mascota que por cualquier otra experiencia dolorosa.* Algunas creen que este dolor es ilógico e injusto, porque hay muchas otras cosas más importantes en la vida que tu mascota. «Sufrió más con la muerte de su perro que con la de su propio padre», dirían algunos.

Cuanto más quieres algo, más sufres cuando lo pierdes. Pero el dolor que sientes cuando muere tu perro no se debe a que éste ya no esté contigo; es algo de mayor magnitud.

Tu perro representaba para ti la Energía Pura y Positiva. Durante toda su vida, él fue lo que tú eras al nacer: una extensión de la Energía Pura y Positiva. Y muchas veces, al prestarle atención y al relacionarte con él, te inspiraba a aumentar tu Conexión con tu Fuente. De modo que, aunque lo eches de menos, lo que realmente añoras es la Conexión con tu Fuente de Energía que él te inspiraba... • Tu perro te quería tal como eres y no te pedía que cambiaras.

- No te hizo responsable de su felicidad.
- Disfrutaba estando contigo, pero nunca sufrió cuando tú no estabas, puesto que su felicidad no dependía de tu conducta.

- Ni anticipó ni temió su muerte, sino que entendía la naturaleza Eterna de su Ser.

No podemos decir ninguna de estas cosas respecto a tu padre.

Si estuviéramos en vuestro lugar, pensaríamos en los sentimientos de bienestar que solías tener cuando estabas en su compañía. Recuerda su alegría cuando os disponíais a salir a pasear. Su entusiasmo por cazar un pájaro o una ardilla. Su parsimonia cuando se tumbaba en el suelo con la cabeza entre las patas. Y mientras te relajas con los recuerdos agradables de tu perro, volverás a sintonizar del mismo modo que cuando estabas con él.

Luego, si lo deseas, el Universo te proporcionará otro perro que lo sustituya. Si estás dispuesto a hacer ese trabajo, atraerás a otro cachorro que no te morderá los zapatos.

Ahora, al entender la vibración y lo que sabía tu perro sobre sintonización, podrás sintonizar y liberarte del sufrimiento de haberlo perdido, y con eso basta, pues puede que no sientas el deseo de co-crear con otro. De cualquier modo no te animamos a que tengas otro perro para llenar el vacío que te dejó el anterior, sino que intentes llenarlo con lo que realmente necesitas —sintonizar con tu *Ser Interior*—, y luego ya llevarás a cabo cualquier acción que surja desde ese estado de armonía.

Ahora, aunque estés triste, busca sentimientos más positivos que vayan a favor de la corriente:

*A veces me olvido por un minuto de que ya no está mi perro, y luego, cuando me acuerdo, me pongo muy triste. Hay demasiadas cosas que me lo recuerdan y lo echo de menos. No creo que vuelva a ser la misma ahora que se ha ido. Dicen que el tiempo cura todas las heridas, pero yo no mejoro. Cada día ¡o paso peor cuando llego a casa y no está para saludarme. Estas afirmaciones son una perfecta expresión de cómo te sientes y del tipo de pensamientos que has estado teniendo respecto a tu perro. Este proceso de buscar pensamientos que te hagan sentirte un poco mejor está diseñado para ayudarte a ver que, aunque no puedas devolverle la vida, si lo intentas, puedes sentirte bien de todos modos. Pero no puedes seguir teniendo esos pensamientos, decir ese mismo tipo de cosas y notar una mejoría. Tienes que encontrar pensamientos positivos; haz el esfuerzo:*

*No siempre estoy triste, porque pienso en otras cosas.*

*A veces paso bastante tiempo sin sentir esa tristeza aguda por la pérdida de mi perro. Incluso cuando mi perro estaba vivo, no me pasaba todo el día pensando en él. Casi siempre estaba fuera de casa y sin mi perro.*

*Date cuenta de que no te ha sido difícil encontrar estos pensamientos desde tu estado y que, sin embargo, hacen que te sientas mucho mejor de lo que te sentías con lo que pensabas antes. Sigue:*

*Me alegro de haber compartido una parte de mi vida con ese perro maravilloso. Algún día encontraré otro perro al que querré del mismo modo.*

*Cuando encuentras un pensamiento (o un grupo de pensamientos) que mejora tu estado de ánimo, es conveniente seguir con él durante un tiempo, repetirlo y buscar otros similares. Este proceso de buscar pensamientos a favor de la comente no es una carrera para ver quién puede llegar más lejos en el menor tiempo posible, sino una forma de hacer que te sientas un poco mejor. Si tienes paciencia para encontrar la afirmación que te alivie por completo, reconocerás que realmente te sientes mejor y que habrás conseguido un gran logro.*

*No creo que todavía esté preparada para tener otro perro.*

*Un cachorro te cambia la vida.*

*Recuerdo cuando mi perro era un cachorro.*

*Durante las primeras semanas cada día lo amenazaba con devolverlo.*

*Siempre me miraba como diciéndome: «No lo dices en serio».*

*Me reía y le aseguraba que no lo decía en serio.*

*Al principio me dio mucho trabajo, pero también era muy divertido.*

*Puede que todavía no estés preparada para tener otro cachorro, pero te sientes mucho mejor que hace unos minutos. No te estamos induciendo a que tengas otro cachorro. Esta guía es para que vuelvas a tu estado natural de bienestar.*

*Será divertido tener otro perro.*

*Quizás encontraré otro perro que tenga un carácter parecido. Tendré que recordar que este cachorro tendrá su propia personalidad.*

*Le interesaba todo... y todo lo hacía feliz. Podría aplicar un poco de esa lección en mi vida. Pienso y seguiré pensando en ello.*

## EJEMPLO 33

### ***Nuestro hijo es gay***

Ejemplo: «Nuestro hijo se marchó el año pasado de casa para ir a la universidad, y cuando volvió recientemente para las vacaciones de verano, nos dijo que era gay, que había conocido a un chico y que se había ido a vivir con él.

»Ya han pasado unas semanas desde que nos lo explicó, y aunque me siento muy triste porque nuestro hijo no nos dará un nieto, ya me estoy haciendo a la idea. Pero mi marido está totalmente en contra de él y está muy enfadado. Está convencido de que si no hubiera ido a la universidad y hubiera conocido a ese muchacho nada de esto habría sucedido. Cuando le veo tan enfadado (aunque sé que le quiere muchísimo), me preocupa que siga tratándole de este modo durante el resto de su vida».

*No es fácil para ningún padre reconocer que su hijo tiene un punto de vista diferente, pues la mayoría de las personas creen que gracias a los grandes esfuerzos que han hecho en su vida han llegado a las conclusiones y suposiciones correctas respecto a las cosas e intentan por todos los medios transmitirlos a sus hijos.*

Si sólo pudiéramos convencerlos de una cosa —algo que los ayudara a mantener una relación maravillosa con sus hijos, que los liberara a ambos de ese sufrimiento de intentar lo imposible—, sería lo siguiente: *vuestros hijos y vosotros habéis venido a ser vosotros mismos, y vuestros hijos han venido a esta realidad tiempo-espacio con sus propios planes y deseos.*

Si tu hijo es gay, no es por haber ido a la universidad, ni tampoco lo ha elegido ahora desde su punto de vista físico. Esto fue algo que introdujo en su Depósito Vibratorio desde su perspectiva No-Física antes de su nacimiento físico.

Con frecuencia las personas que se definen como gays nos preguntan: «¿Por qué razón elegiría yo algo así? ¿Por qué elegiría un punto de vista tan diferente de la mayoría? ¿Por qué elegiría algo que me causa tanto sufrimiento?» Y nosotros les respondemos:

Desde tu punto de ventaja No-Físico, no especificaste que querías encarnarte en un cuerpo físico y ser «gay», pero tenías la gran intención de venir a este entorno físico a una situación de la que nadie te pudiera disuadir. Es decir, sabías que ibas a nacer en un entorno donde estarías rodeado por otras personas que creerían tener todas las respuestas, que estarían empeñadas en convencerte de la verdad de sus creencias.

Desde tu punto de ventaja No-Físico, de mayor amplitud, al venir a este cuerpo pretendías ser diferente, algo que los demás no iban a entender, algo que querían que cambiases, pero también algo que te fuera *imposible* de hacer. Resumiendo, tu propósito era ayudar a los demás a entender el valor de la diversidad, y que entendieran la misión imposible de exigir un cambio a otros. Cuando estás dispuesto a cambiar de una manera u otra para que los demás se sientan mejor cuando estén contigo, les haces un flaco favor, pues jamás descubrirán que la libertad sólo se consigue comprendiendo el poder de sus propios pensamientos.

Muchas personas hablan del amor incondicional, pero rara vez son coherentes con sus palabras. Por el contrario, cuando ven una situación que les provoca un sentimiento negativo, exigen que ésta cambie, aunque con ello se sitúan en el largo y desagradable camino de intentar controlar a los demás para sentirse bien.

Cuando necesitas controlar a otros para estar bien, has de confinarte en un mundo muy pequeño para poder hacerlo, y has de dedicar más tiempo y energía de la que tienes para realizar este esfuerzo imposible.

El amor incondicional es justamente lo que dice la palabra: estar conectado con el amor y con *fuien-eres-realmente*, con independencia de las condiciones... «Cuando tengo pensamientos con los que mi *Ser Interior* está de acuerdo y tengo maravillosas emociones



positivas, estoy en sintonía con lo que es el amor. Mi hijo, o cualquier otra persona, no tiene por qué ser diferente para que yo siga conectada con mi Fuente de amor.»

Por lo tanto, nos gustaría que entendieras que tu hijo ha venido a este mundo con la mejor de las intenciones para concederte el don del amor incondicional. Y no tendrás mayor alegría en tu vida que aceptar este regalo, ni dolor más grande que rechazarlo.

Pero tú, dulce mujer, has de tener en cuenta dos cosas más: 1) tienes un hijo que no complace a tu marido, y 2) tienes un marido que no te complace a *tí*. No te estamos diciendo esto para que cambies la actitud de tu marido respecto a tu hijo, ni para que puedas influir en la conducta de tu hijo. Tu único poder reside en encontrar pensamientos con los que tu *Ser Interior* esté de acuerdo y practicarlos hasta que sean los que imperen dentro de ti.

Te prometemos que tu *Ser Interior* y que tu Fuente nunca harán otra cosa que no sea adorar a tu hijo, por más que otras personas le condenen. Y cuando puedas adorar a tu marido —o a cualquier otra persona que no esté de acuerdo con la sexualidad de tu hijo—, a medida que vayas sintonizando con *quien-eres-realmente* y con tu Fuente Interior, sentirás que te has liberado de tu resistencia.

Empieza donde estás e intenta abrirte camino hacia el punto de ventaja que tiene tu *Ser Interior* respecto a esto:

*Mi hijo va a sufrir mucho en esta vida. Desearía con todas mis fuerzas que no fuera gay. Mi marido es extraordinariamente testarudo y me temo que nunca se recuperará de esto.*

*Tengo la sensación de que nuestras felices vidas han terminado y no puedo hacer nada por evitarlo.*

*Mi esposo nunca intentará entender.*

*Mi hijo no puede evitarlo, pero mi marido podría ser más comprensivo.*

*Esto no es en lo único que es testarudo, pero este asunto le importa más que todas las otras cosas juntas.*

*No puedo soportar que nos haya sucedido esto.*

Has pasado del sentimiento de impotencia a la ira y la culpa, te vas dirigiendo a favor de la corriente hacia tu *Ser Interior*, pero todavía te queda bastante por recorrer. Sigue buscando pensamientos positivos:

*Todo esto es muy nuevo para nosotros; con el tiempo nos acostumbraremos a la idea.*

*No nos sentiremos así de mal eternamente.*

*Me siento peor por la respuesta de mi marido que por el hecho de que mi hijo sea gay.*

*Y la respuesta de mi marido posiblemente sea más una preocupación por el modo negativo en que esa condición pueda afectar a nuestro hijo que una condena.*

*Todo esto mejorará con el tiempo.*

*Mejorará, sobre todo porque todos queremos que haya armonía entre los tres.*

*A veces este tipo de situaciones fortalece tus vínculos familiares.*

*Nunca habrá nada lo suficientemente fuerte como para romper los lazos de amor que nos unen.*

*Me voy a relajar respecto a este asunto y dejaré de darle vueltas a mi drama personal.*

*Puedo desactivar la fuerza de este asunto con mi visión más estable sobre él.*

*Mí marido es una persona razonable.*

*Mí marido es una persona feliz por naturaleza.*

*Todos somos personas felices que pasan un contratiempo temporal, pero nos dirigimos hacia nuestro Bienestar. Todo irá bien.*

Ahora que te has aproximado a cómo se siente tu Fuente al respecto, vamos a escribir desde su perspectiva...

Todos sois extensiones de la Fuente de Energía. No habéis venido a esta experiencia física con la intención de tomar todas las ideas que existen y convertirlas en un puñado de buenas ideas. No os propusisteis: «Iré a la expresión física de la vida, descubriré la forma correcta de vivir cada aspecto de mi existencia, y luego enseñaré a los demás a vivir del modo correcto». Entendíais que procedíais de una serie de perspectivas, orientaciones y puntos de vista diferentes, desde los cuales fluiría constantemente una corriente de ideas mejores.

Estabais entusiasmados con la perspectiva de explorar la infinita variedad de ideas, situaciones, condiciones, acontecimientos, relaciones y todo tipo de cosas, pues entendíais que esta variedad sería la base de la que fluirían vuestras interminables ideas creativas. Y sabíais que en cuanto una chispa de deseo brillara con fuerza en vuestro interior, la Fuente que es vuestro Yo concedería su atención unidireccional a esa idea recién expandida, y que esa idea refulgiría en la distancia de vuestro futuro, llamándoos hacia ella por el mero placer de realizarla.

Sabíais que nunca acabaríais de hacerlo todo y que nunca podríais equivocaros, pues, si nunca se termina, siempre es posible la sintonización Eterna. Y por encima de todo, sabíais que la Fuente que hay en vuestro interior, la Fuente de la que todos habéis surgido, la Fuente que os impulsa a seguir adelante, la Fuente que nunca aparta la mirada de vosotros, en suma, la Fuente de *Todo-Lo-Que-Es*, ¡os ama incondicionalmente, ahora y por siempre jamás!

*Hay mucho amor aquí para vosotros.*

**Abraham**

Sobre los autores

Esther y Jerry Hicks, entusiasmados por la claridad y lo práctico de las palabras de los Seres que se autodenominan *Abraham*, en 1986 empezaron a desvelar su sorprendente experiencia a un grupo de socios.

Al darse cuenta de los resultados prácticos que estaban experimentando ellos mismos y las personas que les hacían preguntas importantes respecto al dinero, las enfermedades y las relaciones, y aplicando las respuestas de Abraham a sus propias situaciones, Jerry y Esther tomaron deliberadamente la decisión de permitir que las Enseñanzas de Abraham pudieran llegar a un círculo cada vez más amplio de buscadores de respuestas sobre cómo vivir mejor.

Desde su cuartel general en San Antonio, Texas, desde 1989, Esther y Jerry viajan aproximadamente a unas 50 ciudades cada año, presentando los talleres interactivos de *El Arte de Permitir* a los líderes que se congregan para participar en esta progresiva corriente de pensamiento. Aunque pensadores y maestros reconocidos de todo el mundo han prestado atención a esta filosofía del Bienestar, incorporando en sus libros superventas, vídeos y conferencias muchos de los conceptos de Abraham, la vía principal de transmisión de este material ha sido de persona a persona, a medida que se descubría el valor de esta forma de espiritualidad práctica en la vida.

Abraham —un grupo de maestros No-Físicos evidentemente evolucionados— presentan su Perspectiva Expandida a través de Esther. Estos maestros hablan a través de una serie de extraordinarios, brillantes, fluidos y sencillos escritos y grabaciones que nos resultan comprensibles y nos guían hacia una clara Conexión con nuestro amado *Ser Interior* y hacia un revelador sentido de poder personal desde nuestro *Yo Total*.

Los Hicks han publicado más de 700 libros, cintas de audio, cedés, videos y DVD Abraham-Hicks. Puedes contactar con ellos a través de su web interactiva: [www.abraham-hicks.com](http://www.abraham-hicks.com) o escribiendo a Abraham-Hicks Publications, P.O. Box 690070, San Antonio, TX 78269, Estados Unidos.