

Guía-Cursillo de

Autoconocimiento Y relajación



Con diferentes técnicas para poder trabajar en ello

Emociones

El control de las emociones es fácil si comprendo ¿qué son las emociones y qué las genera?

Pero no se trata de controlarlas directamente por medio de la voluntad o la determinación. Este es un camino largo y agotador.

- *¡Es que ya no soporto que me dominen!*
- *Estoy como esclavizad@*
- *Soy presa de la tristeza, el miedo y la rabia!*

Comprenderé muy bien que la manera práctica y eficiente de manejarlas es volverme muy selectivo con mis pensamientos.

En vez de luchar en contra de lo que me mortifica, aprendo cómo generar emociones armoniosas. De esta manera voy a:

- *sentirme liberad@*
- *asumir el control de mi vida*
- *generar los mejores sentimientos*
- *darle sentido y valor a mi vida*
- *alcanzar mi bienestar y paz*

¡Me siento atrapad@!

Cuando me caigo en un agujero, ¿verdad que no sigo excavando más y más profundo? Si caigo en un agujero, cuanto más profundo sea, más rápido voy a querer salir.

¿Qué sucede cuando caigo en depresión, enfado o miedo?

En vez de querer salir, por el contrario, busco razones para justificar eso que siento.

Contesto lo siguiente con sinceridad...

Cuándo me enfado mucho, ¿no es cierto que repaso detalladamente el asunto, lo veo por un lado y por el otro, buscando razones para justificar mi enfado?

¿Resultado?

Me justifico y reafirmo mi enfado. Y me enfado más. Al menos me doy absolutamente toda la razón de estar enfadad@.

Excavo y excavo el hoyo y lo hago cada vez más profundo.

Cuanto más profundo lo haga, peor me siento. Pero me sigo dando toda la razón. Argumento que está plenamente justificado que yo sienta estas emociones. Puedo defender el caso ante cualquiera.

El peor ciego es el que no quiere ver.

Yo soy quien más pierde. Yo soy quien escarba el hoyo, quien lo hace más profundo y quien siente la emoción más fuerte. Llevo la peor parte.

Tal vez la otra persona también esté mal. Pero eso no interesa aquí. Yo tengo responsabilidad únicamente sobre mi vida.

Una persona que me amara un poco me tiraría una cuerda para sacarme de ahí rápidamente y curarme la herida, ¿verdad? Y yo, que soy quien más debiera amarme, me justifico y a veces incluso sigo hundiéndome más.

¡Ya basta!

Cambio ahora mismo ese hábito de quedarme pegad@ y darme cuerda en las emociones negativas.

Quiero comprender a un nivel muy profundo de mi ser que...

No hay nada más importante que sentirme bien

En verdad, no hay nada más importante que eso.

Y si no llego a sentirme del todo bien, al menos quiero mover la energía para sentirme mejor que antes. ¿Sí o sí?

Entonces, para terminar, vamos por un instante más...de vuelta al hoyo.

¿Esto que siento tan desagradable y doloroso, qué me está indicando?

En este caso, esa emoción me habla de un abismo entre los pensamientos que estoy pensando y lo que quisiera mi esencia.

Mi esencia - mi alma - desearía que yo ya hubiera escalado hacia fuera.

Mi esencia preferiría que hubiera aprendido de la situación y que estuviera ya diseñando mi vida de manera que sólo cosas mejores me sucedieran.

Mi esencia querría que yo ya me hubiera sacudido el polvo de la caída. Querría que yo tuviera de nuevo mi vista puesta en la meta. ¿Cuál meta?

¡No hay nada más importante que sentirme bien!

La información básica ya la tengo. Ya sé que las emociones solamente me señalan una distancia: mientras peor me sienta, más lejos estoy de "lo mejor de mí".

Lo que yo haga con esa información es cosa mía. ¿Qué elijo hacer al respecto?

Es mi responsabilidad. ¿Qué quiero hacer con esa información?

Y al responderme, ¿qué emoción siento?

Soy completamente libre de elegir. Puedo elegir mantenerme en la esclavitud de las emociones negativas o soltar las amarras y liberarme.

Técnicas de Relajación

Las técnicas de relajación más sencillas son fáciles de usar y muy eficaces. Si las uso con la intención de conectarme con mi esencia, obtendré los mejores resultados.

- “la ansiedad me está comiendo viv@”
- “no puedo dormir bien”
- “me siento cansad@ todo el día”

Para no sufrir dolencias como: hipertensión, ansiedad, insomnio, depresión, desórdenes digestivos, sobrepeso, lo que hago es aprender a vivir mi vida desde la conexión con mi verdadera esencia.

Para alcanzar esa conexión, puedo hacer las prácticas de yoga, meditación y técnicas de relajación. Esas prácticas también me ayudarán a soltar los nudos musculares, emocionales y mentales que me han creado esos desarreglos.

Los ejercicios de relajación me alivian y me ayudan a restablecer el equilibrio que necesito.

Si los practico con la intención de conectarme con mi esencia, estaré sacando el mayor provecho.

Las técnicas de relajación buscan relajar los músculos del cuerpo y apaciguar la actividad emocional y mental.

Hay muchas técnicas, pero ahora quiero conocer alguna sencilla cuyos beneficios hayan sido comprobados.

¿Cómo me preparo?

Trabajo con la visualización, las sensaciones corporales, los músculos y la respiración. Lo que quiero lograr es aflojar la resistencia para dar paso al estado natural de bienestar.

La respiración es profunda y abdominal. Busco:

- * Un sitio tranquilo donde pueda estar solo y sin interrupciones
- * Disponer de unos 15 a 20 minutos
- * Luz y temperatura confortables
- * Acostarme boca arriba con un almohadón bajo las rodillas
- * Si prefiero, también puedo realizar el ejercicio sentad@ en una silla
- * Puedo poner música suave, inspiradora, de preferencia instrumental

¿Qué hago?

Respiro profundamente tres veces y repito de vez en cuando.

“Elijo realizar estos ejercicios de relajación con la intención de permitir que fluya mi estado natural de bienestar”

No lucharé contra nada, simplemente favoreceré la tranquilidad y la relajación. Visualizo:

- * *Los dedos de mi pies y los suelto...*
- * *Mis pies y los relajo...*
- * *Mis tobillos y los aflojo...*
- * *Siento cómo se afloja cada parte de mi cuerpo...*
- * *Pantorrillas y suelto...*
- * *Rodillas y aflojo...*
- * *Muslos y relajo...*
- * *Caderas y suelto...*
- * *Permito que sea mi propio peso el que acomode mi cuerpo...*

Sigo con el abdomen..., pecho..., espalda..., hombros....

En este punto, paso a las manos y brazos...

Luego paso al cuello..., cuero cabelludo..., músculos de la cara..., orejas..., nariz y ojos...

Puedo ser tan creativ@ como quiera con estas técnicas de relajación. Si me apetece, puedo escoger entrar en profundidad para relajar mejor alguna parte de mi cuerpo.

¿Eso es todo?

Eso es todo. Lo que ahora me lleva 10 a 15 minutos, con la práctica, puedo llegar a completarlo en 5 minutos o menos. Asombroso, ¿verdad?

Asumo esta experiencia como un deleite en vez de una obligación. Disfruto el placer de sentir esas sensaciones tan deliciosas y ese estado tan especial.

Tiene similitudes con otras técnicas de relajación, pero en esta enfatizo la intención, libre y consciente, de permitir que fluya mi estado natural de bienestar.

Con el tiempo, esta simple intención hará una diferencia gigantesca.

Me llevará más allá de los beneficios de la relajación. Me ayudará a alcanzar la conexión con mi esencia, lo mejor de mí.

Las metas y el éxito irresistible

El secreto del éxito está en identificar mi pasión y dirigir toda mi energía hacia realizar mis sueños. Las metas ayudan a organizar la estrategia del éxito. Con esta fórmula me vuelvo invencible.

¿Podría ser mejor?

- *voy hacia el triunfo total*
- *estoy feliz porque es lo que amo hacer*
- *lo hago con la claridad de saber hacia dónde voy*
- *voy impulsado/a por mi pasión y mi fuerza interior*
- *siento libertad, pues ha sido mi elección*
- *estoy inspirado/a por la esencia de quien verdaderamente soy*

Bien, estoy aquí porque ya subí por los peldaños del auto-conocimiento a lo largo de las páginas anteriores. Si seguí el orden sugerido, vengo de la pasión y el éxito, una página esencial de este camino.

Ahora me dedico a programar mis metas para trazar la estrategia de mi éxito integral.

Preparo el plan de mi prosperidad en todos los campos.

¿Qué son las metas?

“¿Por qué no simplemente perseguir mis sueños y ya?”

Sí eso es lo importante, pero mis sueños son esencia. Para darles realidad concreta, para materializar mis sueños, los traduzco. Del sueño paso al deseo, del deseo a la intención y de la intención a la meta. Es fácil. De mi sueño extraigo cuál es el deseo – que sea un deseo ardiente. Me hago el propósito de perseguir ese deseo y esa es mi intención.

Escribo mi intención asumiendo la responsabilidad y esa es la meta.

La avasalladora mayoría de las personas que han alcanzado la prosperidad, han puesto por escrito sus metas.

Escribir provoca un cambio de conciencia que hace la diferencia. Me lleva a asumir la responsabilidad de mi propio destino. Cristaliza y materializa mi intención.

Escribir mis intenciones es poderoso, pero pocas personas pueden sentarse a escribirlas. Al no hacerlo, se les escabulle el éxito.

- *Muchas personas ignoran cómo y por qué hacerlo, son perezosas o no quieren asumir la responsabilidad de sus vidas.*
- *Otras personas desisten antes de iniciar, porque no tienen confianza en sí mismas, tienen miedo al fracaso y se sienten derrotadas antes de empezar.*

¡Si tan solo supieran que este proceso revierte esa inseguridad! Este proceso es para asegurar el éxito.

Es importante que yo asuma la actitud de reconocer que voy a empezar con listas tentativas o preliminares, que iré afinando por el camino. Si tengo la expectativa de escribir una obra maestra en el primer intento, sentiré una presión innecesaria.

Aflojo la presión, me relajo, y asumo este proceso como un juego apasionante: el juego de diseñar la vida de mis sueños.

Escribo y escribo, luego corrijo, luego escribo, luego tacho y sigo adelante.

Primero exploro y anoto mis ideas, sin preocuparme de estructurar. Cuando tenga una lista completa de sueños, deseos y/o intenciones, hago una síntesis.

De nuevo, acomodo por orden de importancia. Empiezo con lo prioritario.

¿Cómo llego a las metas?

En el momento oportuno, organizo bien mis ideas.

La meta es el resultado final del éxito que quiero. Surge de lo que sueño, deseo, o tengo la intención de lograr, expresado de la siguiente manera:

En positivo: En lugar de mencionar lo que no quiero, indico lo que sí quiero.

Dejar de estar triste pasa a ser: buscar maneras para estar alegre.

Yo estoy incluido/a: Buscar maneras para estar alegre pasa a ser: YO busco maneras...

Resultado final: Indico el resultado final sin preocuparme por ahora en cómo lo voy a lograr.

Yo busco maneras... pasa a ser: yo me abro a la alegría.

Aquí y ahora: Lo describo en presente, asumo que lo que sueño ya es y está aquí conmigo.
Paso del deseo al hecho. Estoy abierto/a a la alegría.

Califico y describo la emoción: Estoy enteramente abierto/a a la alegría y me siento bien, siento esperanza. Fácil, ¿verdad?

¿Eso es todo?

Falta un poco. Entro en otros detalles importantes: Escribo mis metas para que cuadren con lo siguiente:

Alcanzable: Esto que me propongo ¿es posible? Si hay quien lo haya alcanzado, yo podré lograrlo también.

Sin embargo, en función de mis creencias o expectativas dominantes, tal vez convenga ajustar un poco mi meta.

Por ejemplo: yo tengo salud perfecta. Si actualmente padezco de un sin fin de males, puedo planear la perfección en un plazo de 3 años. Me propongo como meta 1 año mejorar en una cosa, 2 años en otra y así sucesivamente. De esa manera sí me lo voy a creer.

Congruente Me aseguro de no traicionar mis valores ni mi pasión. Mi meta debe estar en perfecta armonía con lo esencial de mí, con lo que más quiero.

Me pregunto: al alcanzar esa meta ¿me faltará algo todavía?

Es posible que otra de mis metas trate asuntos que esta no cubre pero al final, todo lo que he soñado debe estar bien representado en la lista.

Concreta: Especifico y defino:

No es que yo viva mejor, sino que yo gane más dinero. No es más dinero, sino que mejoro mi salario. No es sólo que lo mejoro, sino que logro un aumento de 30%. Veo el cheque y siento la satisfacción.

No es que yo hago más ejercicio, sino que tengo mejor condición física. Para esto hago natación y gimnasia. Dos veces por semana. Me veo saliendo del gimnasio, recién bañado/a, con mi maleta y una gran sonrisa.

No es que yo tengo una profesión, sino que estudio administración. Estudio administración para dirigir empresas. Entonces, soy gerente - de tal tipo de empresas (para lo cual me preparo adecuadamente). Siento la energía, me veo en las sesiones de Junta Directiva, visualizo la perspectiva de operación y administración de la empresa.

Mmm, qué bien. Ya lo siento mío.

Temporal: *¿Para cuándo habré logrado mi meta, o cada una de las sub-metas?*

Yo recibo un aumento salarial de 10% en diciembre y otro 20% en abril.

Yo hago gimnasia los martes y jueves a las 6 de la tarde. Yo me matriculo y pago el gimnasio el viernes próximo.

Yo completo estudios de administración tal año. Para esa fecha, trabajo en la sección X de una empresa tipo Y. Además, cada 3 meses, completo la lectura de libros complementarios. Compro el primero mañana.

Medible: *¿Cómo sabré que me muevo en la dirección correcta, o que ya llegué? ¿Cómo medirlo?*

Con el salario es fácil: veo el cheque o mi cuenta bancaria. Saboreo el éxito.

Para tal fecha, yo levanto pesas de XX kilos. O corro XX kilómetros, O me clasifico para participar en la competencia anual de natación. O consigo ser mucho más flexible en la clase de Yoga.

Título universitario, Jefe de sección en tal fecha, subgerente en tal otra, y gerente en la fecha final.

Eso es todo. Ya tengo mis metas muy bien establecidas y ahora soy una persona de éxito, soy invencible. Bueno, casi invencible.

Sólo me falta mantenerme vibrando en armonía con mis metas, con todo esto que es lo que más quiero.

Porque sí tengo mis metas claras, pero...

- *empiezo a poner mi atención en el temor de que tal vez fracase*
- *me repito que en el pasado no pude*
- *siento lástima porque todavía no triunfo*

...el éxito se me va a resbalar en una cáscara de pensamientos y emociones negativas.

Teniendo tan claro para dónde voy, sabiendo con tanta exactitud adónde quiero llegar, sería triste que me perdiera de camino.

Completo el proceso de planear mi estrategia de éxito pasando de página. Allanan el camino, aseguran la dirección, apuran la marcha a través de mi alineación con el éxito.

Te felicito por haber llegado hasta aquí.

Ya formas parte del 20% de personas que saben qué quieren en su vida. Si ya escribiste tus metas, estás en el 10% de personas que llegarán adonde quieren llegar.

¡Por una vida cada vez mejor!

La vida de mis sueños

La vida de mis sueños es realizable. Lo que siempre he querido vivir lo puedo lograr. Tan solo necesito la elección y la intención de permitírmelo. Escríbelo:

- “Siempre he querido ser..._____”
- “Una vida entera he soñado con tener..._____”
- “Lo que más quiero hacer es..._____”

¿Es la vida de mis sueños tan solo una ilusión o foto pegada a la pared que añoro algún día ver materializada?

¿Cómo alcanzo la vida de mis sueños?

Aunque parezca ilógico, el proceso es sencillo. Después comprenderé las razones por las cuales este proceso funciona. También comprenderé las razones por las cuales pocas personas lo logran.

1. Entro muy profundamente dentro de mí y me pregunto qué es lo que quiero.
2. Me permito imaginar cómo sería mi vida con eso completamente manifestado.
3. Identifico dentro de esta creación cómo me siento con eso ya realizado en mi vida.
4. Busco cualquier “excusa” para permitirme sentir esa emoción ya. La llevo a mi vida cotidiana.
5. Acepto, suelto, dejo ir toda expectativa y así elimino las resistencias.
6. Permito, entro en estado receptivo, me abro. Así, la energía de eso que quiero puede atravesar el colchón de la materialidad y manifestarse.

Si pudiera simplemente realizar este proceso como lo haría un niño de tres años, no necesitaría más explicaciones.

Pero a través de mi crecimiento he incorporado hábitos de pensamiento y sentimiento resistentes y rápidamente las creencias entran en acción y me señalan una y otra razones por las cuales esto no puede ser es así.

En efecto, ya escucho toda una discusión interna a favor y en contra del asunto.

Si quiero, puedo quedarme allí en esa asamblea de “dimes y diretes” o puedo avanzar por esta puerta que se me acaba de abrir.

Para que mi mente lo entienda

Todo en el universo es vibración.

Eso mismo dice la ciencia (sobre todo la física cuántica en las últimas décadas) y lo dicen las filosofías (las orientales desde hace milenios y la metafísica occidental más recientemente), además de otras disciplinas.

“La vibración es el lenguaje universal”

Esas seis palabras son extremadamente importantes.

Este mundo material que me rodea, en su esencia es pura energía.

La percibo material, dura, densa y real a través de mis sentidos, los sensores maravillosos con que he sido dotad@. Pero este suelo en el que estoy parad@ es sólo energía vibrando en una cierta frecuencia.

Para hacer el cuento corto, si todo es energía vibrando de cierta manera, al cambiar mi manera de vibrar, cambio la dirección de mi vida y cambian las manifestaciones a mi alrededor.

La vida de mis sueños tiene una frecuencia vibratoria específica y yo puedo alinearme con esa frecuencia.

Para que mis emociones lo sientan

La emoción me permite sentir la vibración como algo agradable o desagradable, como algo bueno o malo.

Cuando tengo un pensamiento y siento la emoción que ese pensamiento genera, emito una vibración.

Al vibrar de una u otra forma, atraigo más de eso mismo.

Atraigo a mi vida todo lo que vibra de manera similar a la manera en que estoy vibrando.

En la dimensión terrenal, esto se manifiesta con toda exactitud.

Lo que soy, tengo y hago es consecuencia de mi atracción, “La famosa Ley de Atracción”. Entonces, todo lo que me rodea es tal y como es porque en la dimensión vibratoria lo he atraído – me he alineado con esa frecuencia de vibración.

Si quiero atraer la vida de mis sueños, vibro en esa frecuencia hoy - ya. Me la imagino, la proyecto, la pretendo, la invento, la creo y la re-creo de cualquier manera, con cualquier excusa.

¿Funciona o no funciona?

“Supongamos que la cosa es así de fácil como dices. Explícame entonces, si siempre he soñado un montón de cosas que quiero, ¿por qué no me llegan?”

Porque en cierto momento vibro exactamente con esto que quiero, pero de inmediato me pongo a pensar que no lo podré conseguir con el dinero que recibo, que eso sólo existe en las películas o que no me lo he ganado.

En un momento siento la maravilla de la vida de mis sueños y en seguida interpongo la resistencia.

La resistencia es todo aquello que me bloquea, que me limita y que se siente muy mal.

El miedo a lo que podría pasar, la tristeza de dejar atrás lo que ahora es, el enfado de que he querido y no lo he tenido, las creencias de que no puedo, no lo merezco o no lo creo, son todas las resistencias que me cierran las puertas.

Por un lado lo atraigo y por otro le cierro las puertas.

Por un lado vibro en armonía con lo que quiero y de inmediato me pongo a vibrar en oposición a lo que quiero.

¿Cómo abro las puertas a la vida de mis sueños?

Cuando vibro de manera armoniosa con lo que más quiero, siento y vivo feliz. Si logro mantenerme vibrando en armonía, más temprano que tarde se manifestará todo lo que es armonioso con mi vibración - la vida de mis sueños.

En otras palabras y con más detalle:

Si sé hacia dónde quiero ir, la mitad del camino está recorrido. La otra mitad es soltar, aflojar, permitir. Suelto incluso la obsesión por obtener aquello que quiero.

Aquí hay una aparente contradicción: Dejar ir lo que quiero.

“Si suelto lo que quiero entonces dejaré de atraerlo. Además temo atraer lo que no quiero.”

Cuando suelto, aflojo, permito, acepto, entrego y libero, me alinee con mi esencia. Cuando me alinee, la energía fluye y las manifestaciones concretas le siguen.

Se manifiesta sólo lo que está en armonía con mi esencia y eso es justamente la vida de mis sueños. Nada de lo que no quiero entrará mientras no lo atraiga.

Por otro lado, cuando me obsesiono por vibrar con insistencia con lo que quiero, todavía estoy vibrando con algo de resistencia y la energía no fluye libremente.

Acepto que estoy donde estoy, que no me gusta donde estoy y que quiero ir en otra dirección.

Lo que sigue ya no es mi responsabilidad, sino del Universo.

Ahora la vida de mis sueños es responsabilidad del Universo.

Yo solo acepto y suelto. Dejo ir. Me abro.

En estado de aceptación, las cosas que quiero se manifiestan más fácilmente en mi vida.

Acepto que lo que es sea como es, que lo que fue así fue y lo que será simplemente será de la manera en que vaya a ser.

¿Puedo sentir esa energía especial cuando simplemente dejo ir?

¿Puedo sentir cómo fluye esa energía?

Cuando la energía fluye armoniosamente, la vibración encuentra su camino hacia la materialización

Cuando permito que dentro de mí se fluya la energía, estaré allanando el camino para que la vida de mis sueños se manifieste en mi vida cotidiana.

En este universo de vibración, aprendo a vibrar en armonía para atraer todo lo que más quiero.

Vibro en armonía cuando siento bienestar, cuando abro las válvulas, cuando experimento la aceptación de que lo que es, sea como es. A pesar de que yo quiera algo que todavía no es, acepto que por lo pronto, así es.

Vibro en armonía cuando pongo mi atención en todo lo que me hace sentir bien.

Busco cualquier excusa para vibrar en armonía.

Me permito generar sólo los pensamientos que se sienten mejor.

Me propongo en mi vida diaria encontrar más razones para sentirme muy bien ya. Me facilito cualquier “excusa” para encontrar una forma de vibrar más armoniosa.

Esa es la manera de empezar a vivir ya con alegría e intensidad.

Así lograré transformar mi vida más fácilmente que a través del esfuerzo agotador.

Así lo han hecho grandes triunfadores y cualquiera de las personas que ya son y se sienten felices. Cada cual con su elección, y viviendo desde ya la emoción que sentirá luego.

Ejemplos de “La vida de mis sueños”

“La vida de mis sueños” es un tema fascinante. Desata una gran ilusión y fuerza interior, además me permite acercarme a mi alma, a mi esencia.

En realidad, esos sueños son una interpretación. Son la respuesta de mi personalidad a los estados de alegría y abundancia que desde mi esencia quiero vivir.

El trabajo que añoro, la pareja, la casa de ensueño o el vehículo que quiero son la interpretación que hago de ciertos estados de ser.

Al tener esa casa o la pareja que tanto deseo, me voy a sentir muy bien, radiante, fuerte y alegre. Son la excusa, el medio a través del cual me llegaré a sentir muy bien.

Desde mi esencia, lo que quiero es esa paz, alegría, fuerza y aceptación.

Cualquier excusa que me lleve en esa dirección es válida.

Un ejemplo

Una amiga muy querida me invitó un día a su casa.

Ella vive sola en la playa, rodeada de naturaleza exuberante tanto terrestre como marítima. Además, el complejo habitacional le ofrece seguridad y todos los servicios básicos y tecnológicos que pudiera necesitar.

Al conocer este lugar tan especial, me maravillé y le dije: “Estas viviendo la vida de tus sueños en este lugar tan perfecto.”

La conozco tan bien que logré percatarme que su respuesta iba ser: “Sí, pero...”

Ella reformuló sus pensamientos y me confirmó que en efecto, ese es un lugar de sueños.

Su “pero” posiblemente era la lista de cosas o estados que todavía no se han manifestado por completo en su vida.

Siempre quiero más

Es natural que yo siempre quiera algo más para que mi vida sea mejor.

Pero si me desanimo por lo que falta, me estoy perdiendo de lo bueno, lo que ya he conseguido.

Si aprendo a apreciar y a agradecer lo que tengo, sea poco o mucho, voy a entrar en un estado de gratitud y alegría.

Ese estado es el ideal para permitir que lo que falta se manifieste.

El plano de la vida de mis sueños

¿Cuándo es el mejor momento para preparar el plano de la vida de mis sueños?

Por lo menos una vez al año me conviene detener el tiempo, reunirme conmigo a puerta cerrada y revisar a profundidad la dirección que lleva mi vida.

Si siento que la dirección está bien, fantástico. Si siento que quiero redirigirla hacia otros rumbos, elijo hacer el plano de la vida de mis sueños.

Me planteo las cosas que quiero lograr - las metas.

Inicio el proceso escribiéndolas. Hago la lista sin preocuparme todavía del orden final. Simplemente me dejo soñar.

Es muy importante para este plano de la vida de mis sueños, que me enfoque en lo que quiero, sin darle importancia a cómo lo voy a alcanzar. En este momento no importan los obstáculos ni las limitaciones que tenga para alcanzar todo aquello que quiero.

Incluyo todo lo que sea importante

Reviso la siguiente lista para que nada vaya a quedar fuera del plano de la vida de mis sueños:

- *La apariencia de mi cuerpo físico*
- *Mi condición física – resistencia, flexibilidad, etc.*
- *Mi estado de balance – salud*
- *Mis relaciones: pareja, padres, hijos, familia, amigos*
- *Mis relaciones laborales*
- *Mi trabajo o estudio*
- *El dinero*
- *Mi éxito*
- *Mi autoestima*

- *Mis emociones*
- *Mi capacidad mental*
- *Mi crecimiento personal*
- *Mi crecimiento espiritual*

Confirmo y re-confirmo que cada punto que incluyo en el plano de la vida de mis sueños, me genere una energía constructiva y positiva – que lo sienta interiormente como verdadero y adecuado para mí.

El plano de la vida de mis sueños

Ahora, reúno unas cuantas revistas y busco fotografías, dibujos, símbolos o frases que representen cada cosa que quiero.

Puedo hacerme mis propios dibujos y puedo tomar fotografías de cosas o situaciones parecidas a las que quiero. Puedo sacar fotocopias de libros, imprimir imágenes que encuentre en Internet, mezclar dibujos y hasta pegar mi cara a una imagen excelente.

Cada cosa que parezca que pueda servir la incluyo, aunque parezca que estoy repitiendo. Al final, para construir el plano de la vida de mis sueños, voy a seleccionar de todos los recortes, fotos o dibujos, lo que mejor represente cada una de mis metas.

Me organizo

Una vez seleccionadas las mejores imágenes, busco organizarlas de una manera agradable. Sobre una hoja de papel en blanco ensayo diferentes opciones.

Empiezo a componer el plano de la vida de mis sueños.

Una manera muy efectiva de hacer esta composición es el método concéntrico:

En el centro ubico la imagen de la persona que quiero ser, de cómo quiero sentirme la mayor parte del tiempo. Es lo más importante.

En mi propio plano de la vida de mis sueños ese centro es: Yo soy una persona verdaderamente feliz.

Alrededor de esa imagen central van todas las otras cosas.

Esas otras imágenes las relaciono entre ellas si es posible:

Tal vez ubico los viajes al lado de familia o amigos. El dinero o trabajo que quiero cerca de la casa o el vehículo que deseo. La imagen de cómo quiero ver mi cuerpo al lado de la comida sana que me propongo comer o del curso de yoga que voy a comenzar o retomar.

Con todo el material listo...

Una vez que tengo el plano organizado de la manera en que sienta más armónica, pego cada imagen con cinta adhesiva (por detrás preferentemente) y escribo la fecha en algún espacio adecuado.

A ese plano le saco una fotocopia a color. Ese es el plano de la vida de mis sueños hoy.

Mañana tal vez quiera cambiar algo y entonces sólo despego la imagen correspondiente, reacomodo y saco otra fotocopia. De esta manera tengo la posibilidad de ajustar, reformular o mejorar cada vez que se me ocurra.

La flexibilidad que esto me da es liberadora. No hay nada escrito en piedra. No trazo un destino inflexible sino que manejo una radiografía de mis sueños en este momento.

Lo coloco en un lugar visible

Para inspirarme día a día con mi creación, coloco mi plano de la vida de mis sueños en algún lugar en el que lo vea todos los días.

Es genial pegarlo directamente encima de la cama para verlo tan pronto como despierto. Puedo ubicarlo en el espejo del baño o en el armario.

La intención es que el plano de la vida de mis sueños me recuerde constantemente poner mi atención en las cosas que me hacen vibrar constructivamente.

No debo relacionarlo nunca con las limitaciones u obstáculos que tengo para alcanzar mis sueños. La intención es sólo inspirarme para vibrar con pura energía positiva.

La acción - cómo lo voy a lograr - vendrá por inspiración.

Incluyo sólo la energía positiva

Vale repasar la cita:

"Si yo lo puedo soñar, el Universo tiene la capacidad de dármelo."

"Tan pronto yo siento un deseo, el Universo responde y me manda múltiples opciones para satisfacerlo."

"Mi esencia se alinea con esa frecuencia y a través de las emociones, me llama constantemente hacia la vibración - el sentir - adecuado para que se manifieste."

"La vida de mis sueños se manifiesta sólo cuando vibro bien, positiva y constructivamente."

"Más que esforzarme por alcanzar mis sueños, es cuestión de permitirme vibrar armónicamente."

"La vida es energía vibrando tanto en una frecuencia física como no física."

"En este universo de energía, las vibraciones similares se atraen."

"Por eso, para que lo que más quiero encuentre su camino hacia mí, sintonizo la frecuencia de la gratitud y aceptación."

"Gratitud por lo que ahora soy y siento por mis sueños aunque no los vea manifestados todavía."

"En estado de gratitud y aceptación, las cosas que quiero se manifiestan más fácilmente en mi vida."

Me aseguro de disfrutar cada paso de este proceso creativo. Si en algún momento siento alguna resistencia, retrocedo al paso anterior y reformulo hasta sentir la energía constructiva.

Este proceso es poderoso.

¿Qué son las emociones?

Al comprender qué son y para qué sirven, me podré transformar de una persona que sufre y se lamenta a una persona integrada que goza de la vida. Si...

- *"me siento triste y fácilmente me deprimó"*
- *"me enojo cuando no salen las cosas"*
- *"no alcanzo a ser yo mism@, tengo miedo de..."*

...y otros sentimientos negativos, sabré que así no es como quiero vivir mi vida.

En las universidades se exponen toda clase de teorías respecto a qué son las emociones y hasta la fecha no hemos logrado encontrar una que sea lo suficientemente práctica y simple como para facilitarnos al resto de los mortales vivir una vida con dignidad.

Abraham-Hicks nos ha ofrecido la mejor definición de emoción que he encontrado:

En palabras simples - la simplicidad es una cualidad de los sabios - la emoción es un mensaje desde mi esencia con respecto al pensamiento que estoy teniendo.

[Nota: Mi esencia es mi alma. Pero si "alma" no se acomoda bien con mis creencias, entonces es "lo mejor de mí", aquel o aquella que verdaderamente soy, en lo más profundo de mi ser.]

Bien, pero entonces qué son las emociones:

Lo más básico (y que puedo comprobar ya) es:

*siempre que tengo un pensamiento
este pensamiento inmediatamente me dispara una emoción
que se siente bien o se siente mal*

Fácil, ¿verdad? Allí está la base.

La base

Cada pensamiento que yo pienso, instantáneamente genera una emoción, que se siente bien o se siente mal. Eso es totalmente automático, y sucede siempre.

Cuando pienso un pensamiento tal como: "Yo no puedo" o "Soy un fracaso", instantáneamente me siento mal. Esa emoción negativa me está indicando la distancia entre ese pensamiento y mi esencia.

Cuando pienso un pensamiento como: “¡Qué bien que lo hice!” o “Ésto sí lo estoy comprendiendo bien”, instantáneamente me siento bien. Esta emoción positiva me está indicando que ese pensamiento está muy cerca de mi esencia.

Entonces eso que siento cada vez que pienso un pensamiento es una emoción. Y las emociones lo que me dicen es... cuánto de cerca o lejos está ese pensamiento de mi esencia

“¿Qué es eso tan bueno? Es como tener a mi mejor amigo hablándome al oído.”

Así es. Mi esencia siempre - siempre - estará allí para darme su opinión acerca de lo que pienso. Esta definición de emoción es a la vez práctica y constructiva.

“Entonces, ¿qué hago con eso?”

Bien, ya sé qué son las emociones, ahora...

¿Para qué sirven las emociones?

La definición de qué son las emociones me impulsa a usarlas como una alarma despertadora.

Cuando siento emociones que me hacen sentir bien, sabré que lo que estoy pensando está cerca de mi esencia – porque me siento bien. Sabré entonces, que esos son pensamientos que me construyen, que están a favor de mi integridad. Siendo así, me doy rienda suelta y sigo surfeando esa ola.

Cuando siento emociones que me hacen sentir mal, reviso cuáles pensamientos son los que están provocando este disgusto. Al revisarlos, confirmaré que van en una dirección que me destruye, que me desintegra. Sabiendo esto, mejor detengo esa línea de pensamiento y reformulo.

Con esta base, lo demás será fácil.

¿Cuáles son?

Lo que me interesa saber sobre ¿cuáles son las emociones? Es la posición relativa entre unas y otras, para usarlas como una escalera para salir de la negatividad y el malestar. La escalera emocional es:

- *una herramienta valiosísima para ascender hacia estados de mayor alivio*
- *en los que la energía empieza a moverse*
- *en una dirección que me construye en vez de destruirme.*

Un ejemplo muy claro de esto es el paso del miedo a la rabia. Con miedo, me siento aprisionad@ y muy disminuid@.

Cuando al fin sienten rabia, genero un movimiento de energía que me libera un poco y me permite sentir que recupero un tanto el control sobre mi vida.

Ejemplo: "Cuando yo tenía 18 años, me rebelé contra mi padre a quien siempre le tuve mucho miedo. Me sentí mucho mejor conmigo mismo, más fuerte y determinado a vivir mi vida según mis propias directrices. Lamentablemente, me excedí en mi rebeldía y me enredé con un grupo de gente muy problemática. En ese momento no sabía nada sobre cuáles son las emociones y cómo manejarlas."

La primera parte te dio buenos resultados. Pero no supiste en ese momento cómo continuar subiendo por la escalera emocional hacia estados más constructivos de tu integridad.

De haber sabido cómo, habrías continuado con emociones tales como decepción y luego coraje hasta encontrar un equilibrio. Es posible que hubieras podido negociar un acuerdo con tu padre que te habría fortalecido mucho.

"Me interesa saber cuáles son las emociones que usaremos como referencia y cómo moverme a través de ellas."

El punto aquí es que las emociones ubicadas en los peldaños más bajos me hacen sentir:

- *muy mal*
- *aprimada*
- *con menos energía*
- *la mente muy desordenada y*
- *llena de creencias que me disminuyen.*

En la medida en que vaya subiendo por esa sucesión de emociones, recupero más y más bienestar, libertad, energía, claridad y fuerza constructiva.

Lo importante es que me mueva en la dirección de mi integridad, y me siga moviendo en esa dirección, para no quedarme atascada a medio camino.

Cuales son las emociones - los tipos de emociones

Como esto no es gimnasia intelectual, sino un espacio de transformación personal práctico, los tipos de emociones que interesan son sólo en cuanto a su valor relativo.

Lo que haremos es usar esta información a manera de termómetro para saber cuál está más caliente y cuál más fría.

Hay dos propuestas muy buenas de esta forma de organizar las emociones, que nos han inspirado. Una es la de Sedona Method y la otra de Abraham-Hicks. Nuestra propia escalera emocional es así:

1. *alegría*
2. *amor*
3. *sabiduría*
4. *libertad*
5. *bienestar*
6. *fuerza interna*
7. *creatividad*
8. *coraje*

9. esperanza
10. pesimismo
11. decepción
12. preocupación
13. rabia
14. odio
15. inseguridad
16. miedo
17. tristeza
18. culpabilidad
19. desesperación
20. depresión
21. derrota

Faltan varios otros tipos de emociones. Las emociones anotadas pueden tener significados distintos para distintas personas e incluso podrían organizarse diferente. Pero nuestra intención es exponer algunas de las más frecuentes y que nos facilitan comprender cómo movemos de unas a otras.

Escalera emocional

Esta sucesión – escalera emocional – desde las emociones más positivas hasta las más negativas, tiene una única finalidad:

Comprender por un lado, cuáles son las emociones de referencia. Por otro, darme cuenta que puedo mover mi energía desde una posición molesta a otra mejor, de manera gradual hasta llegar a conectarme con mi esencia.

Muchas veces he querido salir de la tristeza y conectarme con la alegría, pero no lo he logrado. Ese paso es difícil pues implica un salto muy grande.

Me resultará más fácil moverme de la tristeza al miedo, luego a la rabia, de allí a la decepción. Si logro pasar a la esperanza, ya estaré fuera de la barrera. Entonces me será más fácil conectarme con el coraje y todas las otras emociones grandiosas que me construyen y hacen de mi vida algo extraordinario. En ese momento ya estaré conectad@ a mi esencia, a la mejor parte de mí.

Si comprendo cuáles son las emociones a las que puedo moverme con más facilidad, habré dado un gran paso. Las características de los niveles inferiores son:

- *siento menos energía*
- *mi mente está más confusa*
- *me aferro más a la emoción*
- *me siento más aprisionad@ y*
- *mi nivel de frecuencia es más bajo.*

Detengo esa necesidad de culparme por sentir emociones negativas y empiezo a revisar los pensamientos que las generan. De ahora en adelante, sólo reformulo mis pensamientos para generar otros tipos de emociones e ir subiendo gradualmente por la escalera emocional. Potente, ¿verdad?

Su control

Es un error creer que el control de las emociones es como domesticar una bestia salvaje. Al hacerlo estoy bloqueando una energía que termina infectándose y yo termino prefiriendo no sentir.

- "es que me dominan"
- "son como bestias salvajes dentro de mí"
- "me llevan a donde no quiero ir"

Entiendo, pero si lucho contra ellas, sólo haré más grande el problema.

Quejarme de mis emociones es tan absurdo como maldecir la alarma de mi reloj despertador por sonar a la hora programada. Si yo quiero controlar la alarma, me ocupo en programar adecuadamente la hora a la que quiero que suene.

Si quiero controlar mis emociones, elijo adecuadamente mis pensamientos.

Una vez que comprenda este punto, no vuelvo a quejarme de mis emociones a riesgo de caer en ridículo ante mí mism@ por ladrarle a la alarma.

Causa y efecto

"Parece que no tienes sentimientos y además te burlas de los míos."

Mi querid@ amig@, no sólo te quiero mucho, sino que además te voy a llevar de la mano hasta un lugar en el que vas a tener todo el control de las emociones. Se te abrirá un mundo nuevo y maravilloso de esperanza y fortaleza interna.

Porque sentirme bien o sentirme mal es algo que me hago yo mism@ al permitir pensamientos que me construyen o que me disminuyen.

El control de mis emociones empieza en el tipo de pensamientos que me permito pensar. Lo importante es que yo asuma la responsabilidad de los pensamientos que permito en mi mente.

Reformular mi pensamiento es tan solo cambiarle la dirección

Si pienso: "no soy atractiv@", por supuesto que siento emociones espantosas.

Si quiero controlar esas emociones, puedo reformular diciendo:

"Me siento fe@ y más fe@ me verán si lo demuestro. Quiero cambiar esta perspectiva."

"He visto personas feas que se expresan con mucha gracia o que son muy alegres y simpáticas. Hay quienes bailan muy bien y otras que se visten muy bien. Eso compensa su apariencia y se convierte en su atractivo."

Escribe: "Yo quiero desarrollar algún atractivo especial..."

Ya sé, yo puedo _____ y tengo facilidad de

_____.

Se me ocurre que tal vez yo _____”

Allí ya se movió un poco la energía, esos pensamientos me hacen sentir mejor y estoy controlando las emociones. Puedo seguir reformulando y reformulando hasta llegar a proponerme cosas que en verdad me ilusionan y me provocan grandes expectativas.

Eso es reformular: es cambiarle la dirección al pensamiento, sin cambiar el tema central.

Así es como llego a controlar las emociones. Sin bloquearlas, sino provocando que surjan las que sí quiero.

Controlo mis emociones cuando busco pensamientos que cada vez me hagan sentir mejor.

¿Un pensamiento que me haga sentir mejor?

Si, claro. Porque cuando un pensamiento me destruye o me disminuye me hace sentir mal y siento que pierdo el control de las emociones.

Cuando un pensamiento me construye, entonces siento que me libera, me alivia, me hace sentir mi valor y mi derecho a vivir una vida digna. Me hace sentir mejor.

En ese momento siento que recupero el control de las emociones.

¿Ves cómo esto no es un asunto de luchar en contra de las emociones negativas, ni de taparlas o bloquearlas con gran fuerza de voluntad?

Es un asunto de actitud

Me sitúo del lado de la actitud constructiva o del lado de la actitud destructiva.

“Si. Ya entiendo que si me siento deprimid@ o enojad@, es porque me he dejado llevar por una corriente de pensamientos que me empequeñecen. Incluso, ya entiendo por qué si me quejo de mi malestar, es como ladrarle a la alarma.”

“Esa comparación es buena. La alarma sonará de acuerdo a cómo programo el reloj de la misma manera que mis emociones serán el resultado de cómo programe mis pensamientos.”

Su manejo

El manejo de la emoción lo podré alcanzar fácilmente si permito que las fuerzas más constructivas dentro de mí sean las que elijan la dirección de mis pensamientos.

Una amiga que se sinceró consigo misma dijo: “Estoy más clara ahora. Ya sé que no quiero relacionarme con esta persona, pero me siento muy irresponsable y miserable por ser así.”

Puedo distinguir dos voces diferentes dentro de ti:

- Una que ve la luz y reconoce lo que se mueve en lo profundo de tu ser.

- Otra que menosprecia eso y te juzga por no adaptarte a ciertas “normas establecidas”.

El manejo de las emociones empieza al permitirte ser muy sincera contigo misma y revisar, desde lo más profundo de tu esencia, si eso que haces es armonioso con la vida que quieres vivir. Si no es armonioso, entonces – por respeto a ti misma – reconócelo y construye a partir de allí. Pero no te entregues a creencias o sentimientos ajenos que te hacen sentir irresponsable y miserable por ser así.

¿Quién domina en tu vida?

¿No ves lo que está pasando? Si en verdad quieres saber cómo manejar las emociones, pon atención.

Primero te permites por un instante recibir la información desde tu esencia. Esta información trae una dirección que te libera y te fortalece. Que te da un respiro y una esperanza.

Si te hubieras permitido construir a partir de allí, habrías diseñado un plan que tuviera en consideración a todas las personas involucradas y la manera más responsable de resolver esto, pero sin traicionarte.

Pero ¡no! De inmediato, te acobardas y te juzgas, porque eso que viste (pensaste o sentiste) no se acomoda a los patrones aceptados por esa persona o por algunas creencias que tienes bien arraigadas.

Traicionas a esa parte honesta y profunda que trae un mensaje liberador, para pasarte de bando al lado de esa vocecita enemiga que cree saberlo todo, inclusive lo que debes hacer y no hacer.

Para aprender sobre el dominio de las emociones, primero aprendo quién me maneja a mí...

¿A cuál de esas voces vas a permitirle que dirija tu vida?

No estoy hablando sólo del caso que nos ocupa en este momento, ni estoy hablando de la próxima semana. Te pregunto, en este y en todos los casos:

¿A cuál de las voces interiores vas a permitirle que dirija el destino del resto de tu vida?

¿Qué parte tuya será la que manda en el manejo de las emociones?

¿La que te aprisiona o la que te libera?

“¡Ay qué susto me da esto! No sé cómo manejar las emociones que me saltan por todas partes”. “Siento una fuerza desde dentro que me dice que tengo todo el derecho de sentir lo que siento. Pero por otro lado, oigo la voz de mi conciencia que me advierte que no tengo ese derecho y que será una irresponsabilidad continuar.”

Amiga, creo que le pusiste una etiqueta equivocada a esa voz que oyes. La voz de tu conciencia “esencia” buscaría lo mejor para ti, haría lo que fuera por tu felicidad y preferiría tu bienestar por encima incluso de lo “socialmente aceptable”. ¿Cierto?

Esta voz autoritaria que oyes te está limitando, aprisionando y exigiendo que te ajustes a "lo que debe ser" aunque te haga infeliz. Yo diría que, cuando mucho, es la voz de tu enemiga interna.

Esto es clave para entender el manejo de las emociones.

Mi alma, mi esencia y todo lo sagrado y espiritual es pura energía positiva.

Si lo que pienso y siento me limita, si me hace sentir que no tengo valor y que no tengo derecho, entonces no proviene de mi alma.

Proviene de creencias que acepto como verdad. Pero esas creencias vienen de lo que he escuchado decir a personas con autoridad a lo largo de mi crecimiento.

Esas personas podrán haber dicho eso con muy buena intención y puede haber sido una verdad para ellos, pero es obvio que a mí, esa "verdad" me aplasta y me disminuye en este momento.

¿Qué dirección elijo?

Has llegado al punto en que te toca hacer una elección:

¿A cuál de las voces interiores vas a permitirle que dirija el destino del resto de tu vida?

"Sí, sí, ya lo decidí. Voy a seguir la voz de mi esencia, esa que siento que con amor me dice lo que es armonioso y lo que no."

"Pero entonces, ¿cómo resuelvo este asunto con esa persona, para no maltratarla?"

¡Qué diferencia!

Ahora siento que te estás construyendo y que te estás respetando. Me parece que con esperanza, sabiduría y responsabilidad estás queriendo solucionar esto que te agobia.

Ya pronto estará todo más claro y encontrarás varias opciones buenísimas para acomodar el asunto con esa persona.

De paso, en esta dirección el manejo de las emociones te resultará cada vez más sencillo.

El camino que me construye

Por ahora, permítete sentir hacia adónde te lleva esta intención.

¿Sientes que esta apertura con tu esencia te da fuerza, te inspira y alienta a construirte?

"¡Síiii! Siento una alegría que me brota desde adentro y que me unifica."

"Siento como si esto fuera un nuevo comienzo. Me estoy dando la oportunidad de vivir como en verdad yo quiero vivir mi vida."

Por aquí es. Ahora sí siento que esa es la voz de tu esencia.

Desde aquí el manejo de las emociones es fácil. Solamente te ocupas de generar tus pensamientos con la intención de liberarte y de construirte, y las emociones que esos pensamientos provocan son extraordinarias.

¿Puedes permitirte sentir como fluye tu energía con ésta conexión? ¿Puedes sentir cómo vas teniendo más y más confianza en ti mism@?

“Esto es grandioso. Quiero sentir esto siempre.”

¿Puedes conectar con tu sabiduría interior? ¿Puedes resolver cómo manejar el asunto aquel con esa persona?

“¡Esto es asombroso!”

“Lo que pasa es que he tenido mucho miedo a lo que diga la gente. La solución es simple: No hay razón de que yo pierda para que esa persona se sienta complacida. No tengo más que decirle esto y se acabó.”

“No es desconsiderado ni inaceptable: es respetarme yo. Si ella y el resto de la gente lo entiende, bien. Si no, no me siento obligad@.”

¿Y qué pasó con aquello que te hacía sentir muy irresponsable y miserable por ser así?

“No, ya sé cómo es esto del manejo de las emociones. Depende de a cuál de mis voces interiores es a la que voy a permitirle dirigir mis pensamientos. Lo tengo claro ahora.”

Me alegro, amig@.

¿Cómo cambiarlas?

Aprender cómo cambiarlas es fácil si comprendo qué son. No necesito luchar contra ellas, sino asumir una actitud constructiva que me libera y fortalece.

- *"mis fantasmas me persiguen sin descanso"*
- *"tengo miedo de ser asaltad@ en las calles"*
- *"mi pareja me dejó y me siento desolad@"*

La fuente de bienestar, seguridad e integridad personal está al alcance de toda persona. Cuando pregunto ¿cómo cambiar las emociones?, cuando siento esas emociones negativas, es porque me he desconectado de la fuente.

Ejemplo: “A veces siento que hablas muy livianamente, como si cambiar de emociones fuera tan sencillo como enchufar la tostadora de pan. Pareciera que no has vivido el desgarré de la depresión, el pánico o la tristeza profunda.”

Tienes razón. Me disculpo por hablarte de la cumbre de la montaña cuando estás en el abismo. Es cierto que ese salto no se puede dar de golpe.

Pero gracias por el ejemplo de la tostadora. Volveremos a ella para poner como ejemplo el cómo cambiar las emociones.

Rescatando la conexión

Por ahora, le preguntaremos a un rescatador profesional qué haría para sacarte si estás perdid@ en las profundidades del bosque.

Rescatador: “Lo primero es determinar dónde está y en qué condiciones. Lo segundo es dónde quiere llegar. Con esos datos, ya tendremos una ruta básica. No interesa cómo llegó allí.”

Su estado es de profunda tristeza. Podremos apoyarl@ y guiarl@ de varias maneras, pero deberá salir por sus propios medios, pues nadie puede hacerlo por él/ella. Quiere llegar a la cumbre, pero desde donde está, esa cumbre no se distingue aún.

Rescatador: “Comprendo. Al menos sabemos que deberá dirigirse en dirección Este sin perder más tiempo.”

¿Me puedo quejar?

Ella: “Pero creo que es importante que sepan por qué estoy aquí. Con esa explicación, al menos me darán la razón.”

Es posible que tengas toda la razón, pero eso no será de ninguna ayuda para aprender cómo cambiar las emociones que sientes. Mientras más te dediques a encontrar razones de por qué estás allí, más te hundirás en la espesura.

Rescatador: “No interesa cómo llegaste sino cómo salir. ¿Quieres salir de allí?”

Ella: “Pero es que si supieran lo que he vivido, comprenderían...”

Rescatador: “Ella no quiere salir de allí.”

Ella: “Bueno, bueno, está bien. La verdad es que sí quiero salir de este infierno. ¿Qué hago para aprender a cambiar las emociones?”

La brújula

Rescatador: “Dirígete hacia donde sale el sol. Está amaneciendo y verás una parte que es más luminosa. Si de camino encuentras grandes obstáculos, esquívalos pero retoma el rumbo.”

Te traduzco: Elige desde ya que nada hay más importante que sentirte bien o al menos mejor que antes. Si te encuentras algún obstáculo, busca cualquier pensamiento que te haga sentir un poco mejor que antes, que te libere un poco, que te construya un poquito. Siempre con la dirección clara de cambiar de emociones y llegar a un lugar que te haga sentir mejor.

Ella: “Apenas empiezo a caminar siento miedo, pero eso es mejor que la tristeza de donde vengo.”

Excelente, es un avance.

[Nota: ella está subiendo por la escalera emocional]

Ella: “Me preocupa lo que va a pasar conmigo. ¿Qué va a ser de mí? Me molesta que la gente opine respecto a mi vida. No veo un futuro prometedor. No sé cómo cambiar las emociones”

¡Bieeen! ¿Eso está mejor?

Ella: “Sí claro, pero no me quiero quedar aquí. Yo quisiera vivir una vida con un mínimo de tranquilidad. Quisiera llegar a sentir que tengo derecho a sentirme bien. Diablos, yo también tengo derecho.”

Rescatador: “¿Me puedo ir ya?”

Gracias, amigo. Desde allí ella ya está viendo la cumbre. Misión cumplida.

[Nota: Este proceso se ha resumido para presentarlo como ejemplo. En realidad fue de varias semanas. El rescatador en efecto estuvo presente en una de las sesiones personales.]

¿Comprendes ahora cómo cambiar las emociones?

Sustituir y reformular

¿Ves que primero eliges una dirección clara, y luego vas manejando tus pensamientos, siempre determinada a atravesar la maraña?

Ella: “Sí, primero estuve muy apegada a la justificación.”

En ese momento tuviste que sustituir: desapegarte de una línea de pensamiento para alinearte con otra. Después de eso, reformular tu pensamiento ya fue cada vez más fácil.

Mirar hacia atrás

Ella: “Fácil dices tú. Si supieras lo duros que fueron esos momentos de desesperación...”

A ver, amiga. Estamos con la intención de aprender cómo cambiar las emociones ¿En qué dirección te lleva eso que acabas de decir?

Ella: “Huy, horroroso. Iba a lamentarme de nuevo y sentir lástima de mí misma. Corrijo: Acabo de completar una travesía dura, pero me siento tan bien de estar aquí, que me parece que todo ese esfuerzo ha sido válido.”

Mucho mejor. Acabas de reformular muy bien. Así es como aprendes cómo cambiar las emociones. Ahora, todavía le das mucha importancia a “de dónde vienes”.

En este momento, ¿adónde quieres ir?

Ella: “Ahora que ya sé cómo cambiar las emociones, quiero mantenerme siempre en este lado constructivo. Quiero afianzarme en mi propio valor y sentir más fuerza para alcanzar una vida cada vez más satisfactoria.”

Eso ha estado todavía mejor.

Ella: “Sí, gracias. Lo que me queda por preguntar es qué pasó con el cuento de la tostadora.”

Enchufando

Cuando haces tu elección de que lo más importante es sentirte un poco mejor con cada pensamiento que permites en tu mente... Que la única opción en la que te vas a enfocar es la actitud de construirte con cada paso que das...

...sin mirar hacia atrás, sino sólo hacia donde quieres ir...

...te estás conectando con "lo mejor de ti"...

...con todo lo que te lleve en la dirección de tu esencia...

...te estás enchufando a la fuente de tu propia energía interna.

Ella: "Me queda claro. Me declaro tostadora enchufada en pleno aprendizaje de cómo cambiar mis emociones."

Autoestima y emociones.

¿Qué relación tienen autoestima y emociones? Muchísima, pero no la relación que parece a primera vista. Para aumentar mi autoestima es necesario apreciarme.

"¿Al controlar mis emociones voy a aumentar mi autoestima?"

Estaría eligiendo el camino difícil. Controlar las emociones es pretender tapar el sol con un dedo.

** "Cuando exploto con rabia, luego me siento culpable y me deprimó."*

** "Cuando tengo miedo me hago pequeñ@ y siento una baja autoestima"*

** "La tristeza me hunde y mi autoestima se va al suelo"*

Es lógico, pero la cosa se resuelve por otro lado. Si quiero conocer la relación entre autoestima y emociones, empiezo por el principio:

¿Qué es la autoestima?

Es sentirme bien conmigo mism@, aceptarme, apreciarme, es estar cómod@ dentro de mi piel. En definitiva es conectar con mi esencia, con mi alma, con lo mejor de mí.

"Eso suena muy bonito, pero ¿cómo se llega a una alta autoestima y emociones que me permitan vivir en paz? Si estoy buscando aumentar mi autoestima es porque estoy muy lejos de eso."

Para aumentar mi autoestima es necesario que yo vaya acercándome más y más...

Constantemente cada día, con cada pensamiento...

...a un estado de sentirme mejor conmigo mism@, de apreciarme.

Eso lo logro identificando pensamientos que me construyan en vez de que me destruyan. Ejemplos de pensamientos que me destruyen son:

*“es que yo soy tan inútil para esto”
“es que yo no puedo”
“a veces me siento una mala persona”*

Al permitir esa clase de pensamientos me siento fatal. Siento una emoción muy desagradable.

“Eso precisamente es lo que quiero eliminar de mi vida, quiero desechar esa emoción.”

Ya hablamos de eso. Tapar una emoción es ir en la dirección contraria. Descartarla es negarme a entender un mensaje. Avancemos...

¿Qué es la emoción?

Esa emoción me está indicando una distancia entre esos pensamientos horribles y los pensamientos que mi esencia - mi alma - quisiera que yo pensara.

El momento en que siento una emoción negativa, es cuando debo actuar. En ese preciso momento, cambio la dirección del pensamiento que está en mi mente.

La opción es formular pensamientos que me hagan sentir mejor, que me provoquen emociones mejores.

Eso es atender el mensaje que me traen mis emociones. Un mensaje desde mi esencia.

¿No es extraordinaria esta manera de ver lo que sucede dentro de mí?

Bueno, entonces dejo de sentirme mal por las emociones que siento y en su lugar, busco entender el mensaje que me traen.

¿Ahora qué hago con eso?

“Bien, me siento mal e interpreto eso como que mi esencia me dice que enderece la dirección. ¿Ahora qué?”

Aunque parezca difícil al principio, me invento los pensamientos que corrijan la dirección que llevaban mi autoestima y emociones. Utilizo cualquier recurso para idear y formular pensamientos que me hagan sentir mejor.

Si todavía no puedo pensar cosas decididamente constructivas como:

- yo quiero ser libre*
- me gusta sentir la maravilla de mi fuerza interna*
- me amo...*

...por lo menos me permito pensamientos tales como:

- quiero aprender a formular este tipo de pensamientos*

- *quiero acercarme a ser una persona más constructiva*
- *quiero comprender mejor cómo aprovechar este proceso y aplicarlo en mi beneficio*

Cualquier pensamiento de estos se siente mejor que aquellos otros que me aplastaban.

¿Sí o sí? Si la respuesta es sí, entonces empieza la acción:

Escribo mis primeros pasos

Cuando escribo, enfoco intensamente mi energía y provoco que se mueva. Sólo al hacerlo podré comprobar este fenómeno tan interesante y beneficioso de transformar mi autoestima y emociones.

Saco lápiz y papel ya y hago una lista de pensamientos que van en la dirección de mi construcción.

Tal vez yo no sienta todavía que me construyen efectivamente, pero van en la dirección correcta, doy mis primeros pasos en esa dirección.

Hago una lista de tres pensamientos que me alivien un poco.

Por ejemplo:

- *Quiero aprender cómo sentirme más aliviad@*
- *Voy a dar algunos pasos para empezar*
- *Me gustaría que esto en verdad funcione*

Eso me permitirá ir enchufando los cables del sistema, de la conexión con mi autoestima. Me permitirá ir comprendiendo cómo funciona este asunto.

Luego formulo otros seis pensamientos que lleven gentilmente a un estado de mayor tranquilidad.

Tales como:

- *Acepto que estoy donde estoy y que quiero moverme de aquí*
- *Qué dicha que no tengo que luchar en contra de las emociones*
- *Qué lindo eso de que sólo son un mensaje desde mi alma*
- *Pareciera que puedo hacer una tregua mientras aclaro más esto*
- *Una alternativa fresca es lo mejor que me puede pasar*
- *Siento que me acerco a una puerta de salida*

Mientras más practique buscar un pensamiento que me alivie, que me haga sentir un poquito mejor, más rápido voy a poder entrar en esta nueva forma de pensar. Más rápido voy a poder aplicar estos principios.

Mañana preparo una nueva lista con nueve pensamientos que me permitan sentir un poquito de esperanza.

Puedo inspirarme a partir de:

- *Si aprendo esto mi vida será mejor*
- *Sólo quiero sentirme un poquito mejor, no pretendo dar pasos gigantes*

- *Quiero sentirme mejor, por mi bien y por quienes me rodean*
- *Hay bastantes cosas buenas en mi vida que no he tomado en cuenta*
- *Otras personas lo han logrado y yo lo haré también*
- *Me permito un nuevo comienzo*
- *¡Cómo valoro esta nueva posibilidad!*
- *Mi experiencia le podrá servir a otr@s*
- *Nada pierdo con intentarlo*

Estos principios son efectivos, de eso no hay la menor duda.

Al día siguiente completo otros nueve pensamientos que me provoquen algo de alegría.

- *Empiezo a sentir que una energía rica se mueve dentro de mí*
- *Siento ganas de saber qué sigue*
- *Me están dando ganas de volver a hacer aquello que me gustaba tanto...*
- *Quiero hacer esto bien y luego reorganizar mi vida*
- *Me imagino lo que van a decir mis amig@s sobre mi cambio*
- *Quiero aprender más de este y otros procesos para mejorar mi autoestima*
- *Esta es una gran oportunidad para echar a andar lo mejor de mí*
- *Despacito y con buena letra*
- *Dicen que al comenzar ya llevo ganado el 50%*

Si cada día hago una lista que me mueva la energía en una dirección que me haga sentir mejor, iré notando cómo me siento mejor conmigo mism@.

Me sorprenderé

Estaré presenciando el milagro.

Estaré en el camino que tanto he deseado: alcanzar una alta autoestima y emociones que se sientan cada vez mejor.

Fácil, ¿verdad?

Tan fácil que ochenta de cada cien personas sentirán que es demasiado simple para ser cierto. Veinte querrán practicarlo.

De esas veinte, solo cuatro tomarán el lápiz y el papel.

Cuatro de cada cien lograrán ver el milagro.

“Pero es que no me siento con ánimo, y la cabeza no me da para empezar”

Sí, he estado allí.

Pero no me quiero quedar allí.

Por ahora puedo utilizar los ejemplos anteriores y permitirles que entren en mi interior.

Les permito que muevan mi energía un poco. Busco los pensamientos que se sientan mejor, que me aflojen internamente los nudos que tengo.

Permito - esa es la clave.

Permito que algo dentro de mí se empiece a mover en esa nueva dirección.

Favorezco, consiento, facilito que se active este proceso. El resultado será una mayor autoestima y emociones más constructivas.

Es mi elección.

Lo hago o no lo hago.

Por mi parte, yo no lo dudo. Me meto de cabeza, pues es la mejor opción que tengo.

Ahora, con esa nueva información, ¿cómo veo la relación entre autoestima y emociones?

Celos

Los celos parten de una creencia espantosa (que las personas resentidas no van a aceptar así no más): "Creo que no SOY suficiente y por eso puedo perderla".

Tal vez aparezcan variaciones como:

- *"No la merezco"*
- *"No valgo lo suficiente" o*
- *"No hago lo suficiente".*

Esas emociones me desequilibran, me hacen sentir sin valor y sin control sobre mi vida. Siento horroroso y se me disparan otras emociones que me llevan al miedo, la culpa, el enojo, el odio y culminan en venganza o en una depresión profunda.

Es curioso, pero mientras más atención le preste a esas emociones – sea para alimentarlas o para deshacerme de ellas – más se complica mi vida.

No es así como puedo resolver el problema.

La peor parte de los celos

Lo peor de ese sentimiento es que me convierto en una persona irritable y quejumbrosa – una persona menos atractiva. Si soy menos atractiv@, estoy favoreciendo el que mi pareja vuelva su mirada hacia otro lado.

En otras palabras, al sentir celos (y quejarme, enojarme y atemorizarme por ello) me convierto en mi peor enemig@, porque le doy más razones a mi amad@ para alejarse. A nadie le gusta estar al lado de una persona incómoda e insegura.

Desde este enfoque, esos temores no tienen nada que ver con mi pareja. Tienen que ver con mi sensación de no ser suficiente.

Al sentir celos, siento miedo de perderla. Ese miedo me paraliza y me hace pensar y hacer toda clase de tonterías.

También surge el enojo. Me enojo con ella y con las otras personas que la pueden atraer más que yo. El asunto puede seguir caminos desastrosos en los que todo el mundo pierde - especialmente yo.

Esos sentimientos sólo me llevan hacia un despeñadero.

¿Cómo remediar los celos?

Para resolver mi problema lo que necesito es recuperar mi centro. Al conectar con mi esencia, se desvanecen mis inseguridades y se disipan los celos.

Una relación de pareja crece cuando ambas partes aportan lo mejor de sí mismas.

Atraigo a la persona que amo cuando brillo con alegría, me muevo con libertad y me siento bien conmigo mism@. Mi fuerza interior atrae poderosamente y prefiero atraer a mi pareja en vez de pedirle que actúe de tal o cual manera para que yo no me sienta mal.

Entonces, en vez de atacar los síntomas, enfoco las causas – mis creencias – y las reformulo:

Reformulo las creencias de no tener suficiente valor, de no merecer o de no ser o hacer lo necesario para atraerla.

Reformulo esas creencias hasta sentir mi valor, sentir que merezco y que soy capaz de hacer y ser lo mejor.

Y la mejor manera de remplazar esas creencias negativas por otras positivas es conectando con lo mejor de mí.

¿Adónde pongo mi atención?

Por lo tanto, lo más importante es que yo dirija mi atención a reconectarme con mi centro, con mi esencia, con quien soy en lo más profundo de mi ser.

Una vez que conecte con mi centro, la sensación de valor propio emerge suave y gentilmente - sin esfuerzo. Surge una energía de bienestar, de integridad, de esperanza, alegría y libertad.

Al sentir mi valor se disipan mis inseguridades y también los celos.

En este momento, si verdaderamente necesito resolver algo con respecto a mi relación, lo puedo hacer de manera objetiva y desapasionada, manteniendo mi integridad.

Si mi pareja tiene la tendencia a interesarse en otras personas, en vez de pedirle que cambie me convierto en una persona radiante y atractiva. Eso dará mucho mejores resultados que cualquier berrinche.

Lograr que mi pareja se sienta atraída hacia mí más que hacia cualquier otra persona es el mejor remedio. Me sentiré muy bien, fuerte y alegre.

Además, de ser necesario, estaré en una condición ideal para encontrar otra pareja.

Conectar con mi esencia es lo mejor que me puede suceder con respecto a mis inseguridades y con respecto a mi bienestar en general.

Los demás esperan que yo...

Si los demás esperan que yo sea de cierta manera, haga ciertas cosas y tenga lo que ellos quieren, estaré viviendo mi vida para complacer a los demás, mientras me pierdo yo.

- *Lo hago por ellos...*
- *Si no soy así, no me aceptarán*
- *Tengo que tener eso o quedará por fuera*

Si quiero ser el conductor de mi propia vida, en cada momento elegiré aquello que...

- *me construya*
- *me alegre y*
- *me dé libertad*

... aún si los demás quieren otra cosa de mí.

Una amiga de España escribe:

“He tenido depresiones horribles en el pasado que me habían llevado a puntos de autodestrucción total. Esta vez, al empezar a sentirme de nuevo cada vez más hundida, he decidido plantarme y buscar alguna ayuda antes de que fuese demasiado tarde.”

“...pero de momento, sigo centrándome más en el bienestar que me produce que los demás tengan pensamientos positivos sobre mí. Y eso me lleva a la cuestión que quería plantearte.”

“Este sentimiento de bienestar al sentirme querida y aceptada, ¿es parte de mi esencia? Quiero decir, es algo que provoca en mí reacciones y sentimientos positivos. Siento un inmenso placer cada vez que veo que la gente a la que quiero está satisfecha con mi comportamiento o actitud hacia un determinado campo.”

Mis pensamientos

Cuando veo que las personas me aprecian y aceptan, siento rico. Ese “sentir rico” es la respuesta de mi esencia a un pensamiento tal como: “me quieren, están felices conmigo, he logrado darles alegría”. Ese tipo de pensamientos es muy armonioso con mi esencia.

Hasta allí la cosa es maravillosa. Todo el mundo está feliz.

Pero si en algún momento alguna persona me pide que haga algo que me disminuye, me siento mal. Si hago lo que me pide, voy en contra de mí mismo y si no lo hago, la otra persona se incomoda.

En este caso la cosa está mal.

Lo que no es negociable

Lo que nunca debo hacer es ir en contra de mi integridad, de mi bienestar o de mi libertad.

Si hago algo que me disminuye con tal de complacer a los demás, estoy perdiendo el control de mi vida y dándoselo a otros. Los otros estarán felices pues me pongo a su servicio, pero yo me voy perdiendo poco a poco.

Por responsabilidad conmigo mismo, empiezo a elegir qué quiero hacer, cómo quiero ser y qué quiero tener. Elijo cada cosa en función de si me construye, me alegra y me libera.

Si coincide con lo que los demás quieren, fabuloso. Si no coincide, les explico que eso que ellos quieren de mí me disminuye y que por respecto a mí mismo, debo elegir hacer lo que me construye.

Este tema está más desarrollado en el [curso gratis de autoestima](#).

¿Aprecio auténtico o tan sólo interés?

Que yo me construya es algo que aceptarán quienes verdaderamente me aprecian.

Si una persona insiste en que debo hacer algo a pesar de que va en contra de mi integridad, bienestar o libertad, esa persona no me conviene.

Si para esa persona es más importante lo que ella piensa que lo que yo pienso, le respondo lo mismo:

“Estamos igual: para mí es más importante lo que yo pienso que lo que tú piensas. Por respeto a mí mismo, no voy a ir en contra mía para complacerte. Espero que puedas comprender esto.”

Si esa persona es mi padre o madre, mi jefe o una autoridad obligatoria y después de expresar mi posición me veo forzado a aceptar lo que se me pide, lo hago con conciencia de que es por obligación y me digo que llegará el momento en que alcance la libertad que anhelo y merezco y entonces seré dueño de mi vida.

Lo más importante en mi vida

No hay nada más importante que el que yo sea feliz.

Habrá muchos que dirán: “Eso es ser egoísta. Hay que servir a los demás primero.”

La respuesta es que si yo no me construyo primero, lo que puedo dar son tan solo las migajas de un ser deshilachado.

“La caridad empieza por casa.” Debo aprender a amarme para poder amar a los demás.

Cuando yo me integre, me construya y me fortalezca, podré dar muchísimo y seré de un enorme valor.

Con eso no digo que voy a maltratar o malquerer a los demás. Lo que digo es que en este proceso, habrá momentos en que deba elegir entre complacer a otros o elevar mi autoestima y fortalecerme.

En esos casos no tendré ninguna duda: sigo la dirección de mi integridad, mi alegría y mi libertad.

Por mi fortalecimiento.

Tristeza por la pérdida de un ser querido

Aún siendo la más desgarradora, esta tristeza me puede llevar a estados extraordinarios de inspiración y conexión con mi alma.

Yo, Ronald, el autor de estas páginas, he vivido la muerte de mi primera esposa, de mi madre, mi hermana y de amigos – hermanos del alma. He presenciado el derrumbe de proyectos de vida y la pérdida de relaciones que valoraba mucho.

Conozco el abismo y el desgarre profundo, pero dichosamente puedo hablar desde el otro lado de la tristeza: el lado de la esperanza, la ilusión y el optimismo.

Ni por un instante me apiadé de mí y no lo haré contigo. No voy a llorar a tu lado ni identificarme con tu dolor.

Pero aquí estoy, cariñosamente a tu lado. Estoy con una sonrisa y respetuosamente diciéndote que comprendo adónde estás, pero puedo ver otro lado tuyo porque sé que tu alma nació a esta vida para que la vivieras con un sentido, con ilusión y alegría.

Estoy aquí para recordarte que, aunque hubieras preferido que las cosas fueran diferentes, en el fondo de tu ser sabes que todo está bien.

Permite que se mueva la energía

No lo trates de comprender ni reacciones. No te estoy hablando con la razón sino con la emoción. Sólo permite que la energía fluya.

Al final, allí donde todos los caminos se juntan...

sabes que todo está bien.

¿Puedes sentir la ternura y el abrazo del amor incondicional?

¿Puedes permitirte sentir que es tu alma la que te abraza con dulzura?

Si se mueve tu energía, probablemente tus lágrimas se estarán derramando. Es natural cuando pasas de un estado a otro.

Aprovecha este momento

Si te lo pudieras permitir, sentirías que este es un momento de gozo.

Si lo necesitas, aprovecha esta energía para soltar tus reclamos a Dios...

¿Por qué lo has permitido?

Aprovecha este momento para enojarte con la vida y pedir más justicia...

¿Por qué a mí? ¿Por qué él o ella?

Resiéntete y grita con el miedo más medular...

¿Y ahora que va a ser de mí?

¿Sientes que cambia la dirección de la energía?

Tal vez, a partir de la tristeza surjan el enojo o la frustración. Son emociones más elevadas, de mayor beneficio y más constructivas que la tristeza.

Son peldaños en busca de un estado superior.

Ahora observa:

Si piensas en ti, sentirás tristeza. Pero si piensas en la persona que has perdido, la emoción es otra.

¿Sientes esa diferencia?

¿Sientes cómo la dirección de tus pensamientos en unos casos te hace sentirte mejor y en otros peor?

Eso no es otra cosa que el llamado de tu alma.

Cuando te sientes mejor, es tu alma que te dice que sí, por aquí, ven, acércate más. Sientes muy rico.

Cuando te sientes peor es tu alma que te manda la señal de que por allí te estás extraviando, te estás hundiendo más y te alejarás de ella. Sientes feo.

¿Puedes sentirlo?

No lo comprendas, solo siéntelo.

Yo no te puedo decir cuáles pensamientos debes tener. Esa es tu elección.

Pero sé que tu esencia sí te puede guiar en esa búsqueda. La búsqueda de un mejor estado de ser. Un estado más integrado, más amoroso y más abierto que el estado encogido de la tristeza.

Esa es la dirección que tu alma desea para ti – para ustedes dos junt@s, para la totalidad de tu ser.

Permítete buscar los pensamientos que se sientan mejor. Los pensamientos que te impulsen a salir de este estado, hacia arriba y hacia delante.

Te lo agradecerás el resto de tu vida.

El viaje energético – desde la perspectiva de la Biocreación

Rosaura nos narra su viaje energético a través de una situación dramática. Lo importante de esta narración es la manera en que ella guió su energía en medio de la tormenta.

La tragedia vivida habría sido desesperante para cualquiera, pero esta amiga navegó por la turbulencia con una claridad extraordinaria. Ella tenía conciencia plena de que el desenlace de su epopeya no dependía del “destino”. Tenía claro que sus pensamientos y emociones – su vibración – serían los que determinarían su futuro.

Sus palabras son muy modestas al compararlas con lo traumático de los hechos. Esa moderación es muy coherente con la intención de ver los aspectos positivos de la vida y no embarriarse masticando una y otra vez los aspectos negativos.

Para mí Rosaura es una maestra en el manejo de su energía interna. Para explicar por qué pienso así, insertaré mis comentarios dentro de la narración de su viaje energético.

El viaje energético - introducción

Me pediste un relato de mi “epopeya energética” de estos meses recién pasados, así que me puse a hacer la tarea (después de unos días de recuperación en el paraíso)...

Comencemos por decir que desde hace unos meses mis lecturas han sido Abraham Hicks (la ley de la atracción en particular), Dan Millman (El Guerrero Silencioso) y tus propios textos de Biocreación. Esas fueron mis fuentes de inspiración en este viaje. Lo que me guiaba era amor puro y el deseo de ayudar a quien me necesitaba.

Para mí el viaje energético empezó en junio, todavía en mi casa. Inesperadamente surgió el proyecto de ir a ayudar a mi amiga Celia que tenía que llevar un curso y necesitaba una niñera, una especie de Mary Poppins que ayudara en la casa.

Ella estaba en proceso de divorcio y se encontraba muy sola en un país extranjero, lejos de su familia y sus amigos, donde su ex-compañero la había llevado con falsas promesas y engaños.

Adoro a sus hijos y para mí esta era una oportunidad de pasar con ellos una buena temporada, que incluiría la celebración del cumpleaños de una de sus niñas, una preciosidad de ojos azules y soñadores.

Mis pensamientos antes de salir estaban habitados por esas imágenes placenteras y por ilusiones que parecían tan al alcance que casi las podía tocar. Mis días estaban llenos de belleza y movimiento, nadando y caminando en una naturaleza esmeralda y turquesa habitada por halcones y tortugas.

Cargada de esa energía a la vez serena y poderosa, me preparaba para viajar. En mi diario escribí:

*“Me cuesta arrancarme de este sitio que me trae tanta paz y alegría, pero creo que esto hay que compartirlo, que es muy fácil ser feliz sola y aislada en el paraíso, y que la verdadera paz se encuentra en medio de la tormenta. Siento la satisfacción de comprobar que **esta paz, esta apreciación de la belleza, esta capacidad de ser feliz, dependen únicamente de mí.**”*

[Nota: Yo soy el arquitecto de mi propio destino. La calidad de vida que vivo depende solamente de mis elecciones – de la dirección que yo le dé a mi energía.]

El viaje energético – se desató la tormenta

El primero de julio se desató la tormenta.

El marido despechado de mi amiga decidió vengarse de que le exigieran un divorcio que no quería dar... y desapareció con los niños. Les cortó toda comunicación con su madre, dejó su casa y desapareció.

*Para cuando tomé el vuelo, ya no iba a hacer de Mary Poppins sino a enfrentar un secuestro... **a buscar la paz en el ojo de la tormenta.***

[Nota: En este viaje energético Rosaura no se matriculó en la tragedia sino que de inmediato formuló su meta. No se identificó con la impotencia sino con el resultado deseado.]

Encontré una madre desesperada que no sabía nada de sus dos hijos menores desde hacía casi una semana. Lo único que sabía era que se los había llevado un hombre que la agredía y amenazaba desde hacía años con desaparecer para siempre con los niños si mi amiga se atrevía a sacarlo de la casa que ella siempre había mantenido sola.

Todos sus intentos para contactar al padre de los pequeños o alguien de esa familia habían topado con insultos, amenazas y chantajes. Era una fría y calculada tortura psicológica para doblegar a Celia y obligarla a retirar la denuncia con que había logrado sacar a aquel hombre de su casa.

Junto a esta madre desesperada, había una adolescente triste y asustada de pensar que había perdido para siempre a los hermanitos con quienes se había criado. La vida no puede ser más injusta. El dolor era indescriptible.

Lo único que pude hacer fue abrazarlas, llorar con ellas, decirles que estaba ahí para lo que hiciera falta y que las quería.

El viaje energético – tocando fondo

Los primeros días de ese mes fueron muy duros. Recorrimos juntas juzgados y comisariatos de policía, oficinas de abogados y centros de asistencia social.

Recibimos algunas palabras de aliento, mucho desinterés y algunas agresiones imperdonables de parte de personas en posiciones de autoridad cargadas de prejuicios racistas, sexistas y religiosos. Era un ambiente de desamparo, de injusticia, de miedo incluso.

*“La desesperación es enemiga de la acción,” me dijo un hombre muy sabio, de manera que yo me concentré en la acción para alejar la desesperación. **Sacaba energía de la naturaleza, de la belleza, de las cosas simples:** el sol brillante en un cielo despejado, el viento que mueve armoniosamente las hojas de unas palmas datileras, la belleza de la niña adolescente que dichosamente había elegido no visitar al hombre en cuestión y la alegría de las mascotas de la familia: dos gatos traviesos que se correteaban por el apartamento y nos acompañaban en nuestras soledades.*

[Nota: Rosaura eligió vibrar positivamente cuando lo “normal” habría sido conectarse con el desaliento. Está claro que el viaje energético pudo haber tenido otro rumbo, pero ella eligió el destino deseado.]

También encontraba valor al descubrir los buenos amigos que rodeaban a Celia y brindaban un bálsamo para su sufrimiento.

En medio de ese tumulto de emociones, yo buscaba tomar distancia para no caer en la espiral de la desesperación. Escribo:

“La paz está en la brisa que agita melodiosamente las hojas de las datileras. Hay paz en esta espera, hay convicción de que la ausencia es temporal, aunque las

acciones legales sean tan lentas y el calor y sopor del verano son como capas de plomo que pesan en el alma...”

Encuentro en mi mente imágenes que me reconfortan. **Imagino el regreso de los niños, imagino el abrazo del reencuentro y cómo reaparece la alegría en los ojos de la madre. Aunque la realidad es tan lejana, enfoco mis esfuerzos en lo que quiero vivir y empiezo a sentir como esas imágenes me invaden y me dan fuerza para soportar las dificultades.**

[Nota: Rosaura deliberadamente mantiene en su mente imágenes del resultado final esperado. Esto la hace conectar con la esperanza y eso le da fuerzas. También, activa la Ley de la Atracción para atraer hacia ella lo que quiere – no lo que no quiere.]

El viaje energético – la fortaleza generada desde su conexión a pesar de las circunstancias

Conforme avanza el mes, me voy abriendo a la luz que traen estas imágenes. Me vuelvo maleable, flexible, siempre positiva, siempre buscando la paz en mitad de la tormenta. La actividad diaria es intensa, la emocional todavía más.

En nuestro pequeño núcleo, a veces fui un canal que aporta paz y esperanza, otras un pararrayos que recibe grandes descargas energéticas y las desvía, y aunque a veces mi mente se rebelaba, mi corazón y mi instinto me guiaron siempre hacia un objetivo claro: **ver concretarse la imagen de volver a abrazar a los niños y ver la alegría regresar a la vida de mi amiga.**

[Nota: Inquebrantable claridad sobre el resultado esperado.]

Empiezo una correspondencia con los niños desaparecidos. Les digo que el sol los está esperando y que su madre está haciendo vibrar el cielo y la tierra para encontrarlos y traerlos de vuelta a casa. Al principio solo les escribo en mi cuaderno. Luego empiezo a enviarles cartas a todas las direcciones que puedo encontrar de la familia del padre. Todas las cartas regresaron con un sello de “desconocido en esta dirección”.

Para mediados de julio, la energía de nuestro pequeño núcleo se había transformado.

La madre desesperada se había convertido en madre coraje, dispuesta a hacer tronar el Olimpo de los dioses griegos si era necesario. La hija adolescente llevaba una vida casi normal, excepto por las noches cuando lloraba la ausencia de sus hermanitos pequeños.

Yo sigo sorprendida por el milagro de mantener la paz interior en medio del derrumbe, de ser capaz de observar para actuar sin desesperación. Nunca perdí la convicción de que la ausencia era temporal y los niños regresarían a casa a salvo.

El viaje energético – modificando las circunstancias

Para alegrar el ambiente, decidí imponer terapia de risa en la casa, alquilando comedias y películas llenas de esperanza. Empujaba a mi amiga y a su hija mayor a salir, hacer ejercicio, caminar por la playa y comer sabroso.

La recuperación fue impresionante y admirable. Con ropa nueva y una autoestima renovada, estaban listas para enfrentar al agresor en cualquier momento. Ya no había miedo ni desesperación, solo deseo de terminar de una vez con esta tortura incomprensible e inaceptable.

[Nota: Cualquier excusa es buena para vibrar más positivamente. Este ambiente de alegría no habría sucedido si ellas se hubieran mantenido identificadas con la tragedia. Cualquier atmósfera se puede cambiar si al menos una persona vibra desde su conexión.]

El viaje energético – el desenlace

*El 31 de julio, por fin, un juez de instrucción convoca al padre y le da la orden de entregar inmediatamente a los niños. **Se realiza mi sueño:** volver a abrazar a esos niños hermosos y reconocer la alegría en los ojos de Celia.*

[Nota: Cualquiera podría decir que este viaje energético no fue una creación deliberada sino lo lógico y razonable. Pero si ellas se hubieran mantenido identificadas con la impotencia y el enojo, habrían actuado menos armónicamente y las consecuencias de ese actuar habrían sido muy diferentes.]

“A enemigo que se aleja, puente de plata,” dijo entonces otro hombre sabio, y **le facilitamos la retirada a esa persona que nos hizo sufrir.**

[Nota: esto es admirable y se comentará en el cierre.]

El mes siguiente de este viaje energético estuvo lleno de felicidad. Paz en el corazón, serenidad después de la tormenta. La alegría culminó en una fiesta en la playa a la que cada niño invitó a sus amigos más cercanos y queridos en medio de una explosión de alegría que nos recorrió y llenó totalmente.

A finales de agosto, la pequeña familia se alistaba con ilusión para el regreso a clases. Para mí, era hora de regresar a casa, donde me esperaba la energía mágica y cálida de familia y amigos y la belleza extraordinaria de este lugar donde vivo y desde donde te escribo.

Gracias a Rosaura por compartir su epopeya energética y felicitaciones por su claridad y fuerza interior.

Pienso que los puntos principales a rescatar de este viaje energético son:

- *Rosaura no cedió a aceptar la realidad de lo que en ese momento sucedía sino que se mantuvo vibrando en la dirección de lo que quería, con esperanza y hasta certeza de un desenlace feliz.*
- *Se valió de frases célebres, de la energía en la naturaleza y de su propia sabiduría para permitir en su mente pensamientos que construían en vez de dejarse arrastrar por la desesperación. Le cantaba a la paz y a las datileras cuando lo "normal" habría sido que se frustrara cada día más.*
- *Activó así la Ley de la Atracción en la dirección de su esperanza y no perpetuó la realidad trágica.*
- *Desde la abundancia, al emocionarse con lo que quería (mantenía en su mente la imagen de abrazar a la niña), se sostuvo vibrando en armonía en mitad de la tormenta.*
- *Al mantenerse vibrando desde su centro se fortaleció más y más (una consecuencia inmediata de la Ley de la Atracción).*
- *De esa manera se convirtió en una luz en la oscuridad y favoreció el bienestar en las otras personas. Ofreció lo mejor de ella misma y esa influencia puede hacer milagros.*
- *De pronto se vieron riendo, caminando por la playa y comprando ropa - se abrió paso la esperanza y la alegría (subiendo peldaños de la escalera energética).*
- *Apareció el coraje con el cual estaban dispuestas a enfrentar el reto que fuera (ya la emociones eran positivas).*
- *Al final se abrieron las puertas y retornaron los pequeños. Se manifestaron los sueños de todas, pero sólo después de que las resistencias (desesperación, tristeza, enojo, etc) cedieron. Desactivaron la coraza de resistencias y el bienestar pudo retornar. Un legítimo viaje energético.*

Así lo entiendo yo desde la perspectiva vibracional. Claro que cada quien puede hacer su propia interpretación, pero para mí está claro el proceso de este viaje energético.

Para cerrar con broche de oro, Rosaura y Celia ni siquiera pretendieron venganza ni desventura para el enemigo sino que le tendieron un puente de plata para una retirada honrosa.

Allí hay una gran enseñanza.

Si creyendo que el cuento había acabado le hubieran lanzado dardos envenenados al enemigo, este podría haberse retirado sólo para reagruparse y volver al ataque con más furia (si lucho en contra lo fortalezco, si crías cuervos te sacarán los ojos).

Ese gesto final, visto desde la perspectiva de la Ley de la Atracción, tiene una dirección constructiva: va en la dirección de que no buscan más lucha sino que desean la paz para todos.

Una viaje energético narrado desde la perspectiva vibracional para ilustrar cómo se crea la realidad – cómo se logra atraer la realidad deseada y no otra.

Por la creación deliberada de la realidad deseada

