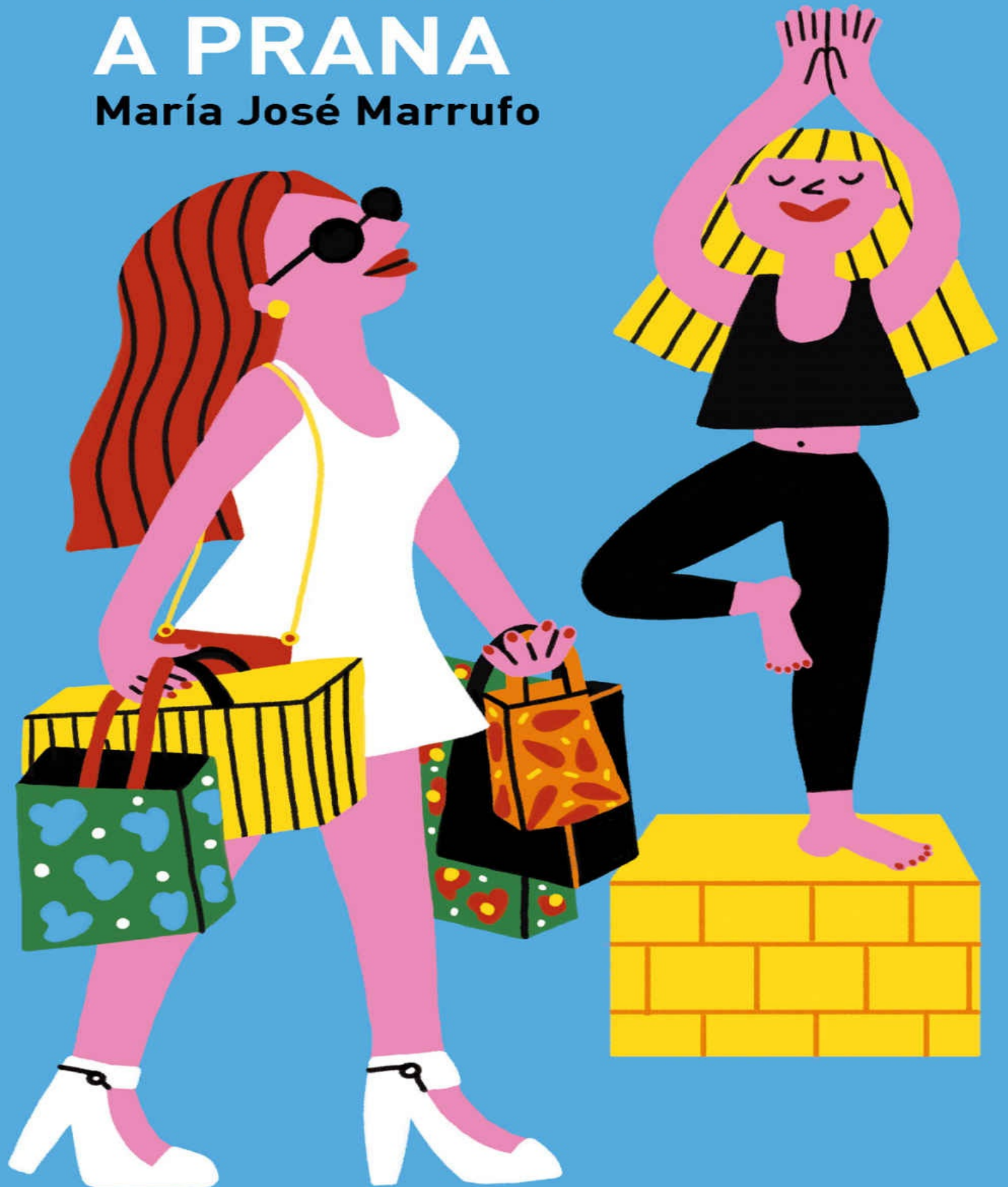


DE PRADA A PRANA

María José Marrufo



DE PRADA A PRANA

María José Marrufo

Versión 1.1 – marzo, 2019

Publicado por Publicaciones Lux Ex Tenebris en KDP

ISBN:

Copyright © 2018 por María José Marrufo

Todos los derechos reservados, incluyendo la reproducción por partes o entera de esta obra en cualquier formato.

PREFACIO

INTRODUCCIÓN

INSTRUCCIONES PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS DE ESTE LIBRO

1 AMÁNDOTE A TI MISMO

2 TEORÍA DEL ESPEJO Y NUESTROS JUICIOS DE LOS DEMÁS

3 VICTIMIZACIÓN Y CONTROL

4 EGO IS NOT YOUR AMIGO

5 MODIFICANDO PROGRAMACIONES Y CREENCIAS

6 CONVENCIENTO A LA GENTE

7 ELEVANDO FRECUENCIAS

8 CREANDO REALIDAD

9 OBSERVANDO EL MIEDO

10 LO QUE CREES ES LO QUE SE CREA

11 GURÚS CHAMANES Y DE TODO UN POCO

12 ABUNDANCIA

13 CONFIANDO EN EL UNIVERSO

14 DEJA DE SER TU ANTIGUO TÚ PARA CONVERTIRTE EN LA MEJOR VERSIÓN DE TI

15 VIBRANDO EN LA FRECUENCIA DEL AMOR

16 AGRADECIENDO

17 HERRAMIENTAS ÚTILES PARA VOLVER A TU CENTRO

ACERCA DE LA AUTORA

Dedicado a mi mamá a quien amo infinitamente

What an astonishing thing a book is. It's a flat object made from a tree with flexible parts on which are imprinted lots of funny dark squiggles. But one glance at it and you are inside the mind of another person, maybe somebody dead for thousands of years. Across the millennia, an author is speaking clearly and silently inside your head, directly to you. Writing is perhaps the greatest of human inventions, binding together people who never knew each other, citizens of distant epochs. Books break the shackles of time. A book is Proof that humans are capable of working magic.

Carl Sagan

Prefacio

En este libro quiero invitarte a compartir conmigo algunas de mis vivencias, alegrías, sufrimientos, logros y derrotas, pero, sobre todo, me gustaría compartir contigo las herramientas que me han hecho evolucionar como ser humano, en este plano material, y vivir una vida más plena y feliz en cualquier circunstancia.

Mi búsqueda incansable por tratar de entender el comportamiento humano y su complejidad me ha llevado a recorrer un camino lleno de aprendizaje, experiencias, encuentros con personas y libros que me han ayudado a recordar mi verdadera esencia. Muchas veces caminamos por la vida inmersos en la rutina, viviendo desde el rol de víctimas, culpando a los demás, a Dios, al universo, a la suerte, a la vecina o a la naturaleza por todas y cada una de las experiencias que nos pasan en nuestra vida. En este libro te invito a que te des cuenta de que tú y nadie más eres el protagonista de tu historia. Te voy a compartir información que he obtenido a partir de libros, frases, documentales y maestros la cual trataré de explicar con mis palabras en un lenguaje más familiar para que así tú, como yo, los puedas entender mejor. Esta información ha sido conocida desde el inicio de los tiempos, no es que yo haya inventado el hilo negro; simplemente te voy a explicar como yo la entendí y la manera en que me ha funcionado a mí para cambiar mi rol de víctima a protagonista estrella de mi propia vida. Te mostraré herramientas útiles para cambiar esos patrones limitantes de pensamiento que te impiden crear la realidad de tus sueños. Vamos a cambiar las creencias obsoletas que te detienen a convertirte en aquello que más deseas. Vamos a fortalecer tu autoestima para devolverte el verdadero valor intrínseco con el que naciste para que así recuerdes tu divinidad y puedas actuar como lo que realmente eres: un ser capaz de crear realidades hermosas y espectaculares, de crear experiencias que te harán llorar de alegría. Vamos juntos a recordar aquello que olvidamos al llegar aquí. Vamos a explorar el potencial infinito de tu mente para que te des cuenta de todo lo que eres capaz de hacer, y, cuando lleguemos a eso, te sorprenderás porque verás que esto es sólo una parte minúscula de tus habilidades, y entonces querrás explorar más y más hasta adentrarte en el famoso agujero del conejo para seguir explorando y conociéndote a ti mismo, pero, sobre todo, amándote durante todo el proceso.

We cannot hold a torch to Light another person's path without brightening
our own.

Ben Sweetland

INTRODUCCIÓN

Mi camino espiritual viene desde mi infancia y mis ganas de comprender ¿por qué sufrimos?, ¿por qué unos aparentemente son más afortunados que otros?, ¿por qué nacemos en diferentes circunstancias?, ¿por qué tenemos la religión que tenemos?, ¿la familia que tenemos, etc.?

De niña le hacía muchas preguntas a mi mamá que no sabía responder. Siempre fui una niña noble, alegre, juguetona, generosa.

Conforme fui creciendo, esas dudas se fueron disipando y, como muchas personas, pensé: “Bueno, a lo mejor es cuestión de suerte, a lo mejor es cuestión de destino”, y dejé mi lado espiritual cada vez más escondido en mi ser. Nací en lo que se puede decir una familia acomodada económicamente, tuve siempre más de lo que pedía. Fui siempre a las mejores escuelas y universidades de México; viajé y viví en diferentes partes del mundo, y me convertí en una joven completamente superficial. Me la pasaba de compras, en fiestas, brincando y bailando hasta al amanecer. Mi vida se reducía a qué iba a hacer el fin de semana, en dónde iba a conocer al amor de mi vida, viajando y reservando en los mejores restaurantes del mundo, antros, etc. Estudié una carrera porque pensé que era lo que seguía por hacer, en ese momento tenía un novio en turno con el que pensaba que me iba a casar, así que decidí estudiar mientras él me proponía matrimonio. La carrera que escogí fue una moneda al aire, pues nunca pensé tener que trabajar; estaba claro que yo me iba a casar en cuanto terminara la carrera o incluso antes. ¿Trabajar yo? Hasta se me hacía raro siquiera imaginármelo... En fin, eso no estaba en mis planes. La vida te da sorpresas, como dice la canción, así que terminé la carrera y con mi novio, y mis planes de matrimonio en ese entonces se vieron frustrados. “¡Ahora qué fregados hago!” Nunca había contemplado esa posibilidad. No tenía necesidad de trabajar, pues mis papás aún me mantenían. Después de un rato de pensar y pensar tomé la decisión que me pareció más rápida y atractiva, la cual fue ponerme guapa y seguir saliendo a fiestas, bailando, viajando, comprando ropa y zapatos encontrar al hombre de mi vida. Estaba claro que yo no tenía que trabajar. Por supuesto que ésa me pareció la mejor idea, pero, a mis papás, no, así que me pusieron un ultimátum: “O te pones a trabajar o ya no te vamos a mantener”. “*What?* ¿De qué hablan?, ¿trabajar yo?, ¿y por dónde empiezo?, ¿dónde se busca trabajo?”, así que decidí hacerlo de la forma más fácil; total, todo en mi vida se me había dado de esa forma, esto no sería la excepción. Nunca tuve expectativas de volverme una profesionista exitosa, ni de tener un puesto importante en alguna empresa reconocida. Eso era para otro tipo de mujeres, no para mí. Yo pensaba en el color de la vajilla que iba a utilizar cuando fuera anfitriona de algún evento en mi casa, en lo último en decoración de interiores o en qué tipo de sábanas eran las más suaves para mi cama, etc., etc. Nunca pensé que tendría que salir a buscar trabajo. Recuerdo que escuché, mientras cursaba la carrera, eso de la bolsa de trabajo y que el currículo y tanta cosa. Todo eso era ruido para mis oídos. Nunca puse atención a nada de eso, pues no lo creía necesario. Había llegado entonces hasta ese punto sin saber por dónde empezar. Decidí hablarle a una amiga que tenía más experiencia en el asunto, pues ella, aun sin estar graduada, ya trabajaba en una importante cementera de Monterrey; Le pedí que me ayudara con el tema. Ella

sugirió recomendarme con un amigo suyo que estaba buscando a alguien que supiera de comercio internacional, así que decidí ir a la entrevista. Al cabo, yo sabía que sería sólo por algún tiempo, sólo para que mis papás estuvieran tranquilos con la idea de que yo trabajaba. Fui a la entrevista y, al día siguiente, ya estaba trabajando. Mis labores en la empresa eran básicamente de secretaria. No hacía mucho: sacaba proveedores y servía cafés, lo cual no me gustaba en lo absoluto, mucho menos cuando el tío de mi jefe caminaba detrás de mí mientras llevaba los cafés hacia la oficina. “¡Ay, chula! Tú sí estás de concurso”, me dijo un día mientras yo muy en mi papel servía los cafés. La verdad ni me lo tomaba a mal. Hasta eso, era muy simpático el señor, pero evidentemente no era el tipo de trabajo que yo esperaba para mí.

El tiempo pasaba, y el hombre de la vida no llegaba. Yo ya me estaba desesperando, pues no estaba contenta en el trabajo y mucho menos con mi vida personal. Nada tenía sentido. “Claro —pensé—, me tengo que mudar de ciudad.” Por supuesto, cambiarme de ciudad sería la solución. Podría conocer más gente y vivir experiencias nuevas; total, mi ciudad ya me quedaba chica. ¡Nueva York!, qué gran idea. “Yo no seré feliz hasta vivir en Nueva York. Es ahí donde yo debo estar; no aquí, en Monterrey, perdiendo el tiempo.” Hablé con mis papás y, como nunca me decían que no, busqué un curso de periodismo y relaciones públicas, que, como pueden ver, me gustaban mucho. Cuando me di cuenta, ya estaba en un avión hacia Nueva York. Claro, ¡qué estaba pensando! Aquí debí haber estado desde un principio. Es más: ¡no entiendo ni por qué nací en Saltillo, Coahuila! Yo debí haber nacido aquí. Las fiestas, la gente, los galanes eran mucho más atractivos y divertidos que en Monterrey. ¡Qué equivocada estaba!, así que decidí dedicarme a la pachanga. Tenía fiesta hasta en lunes. Puse mis horarios por la tarde. Así podría dormir toda la mañana, ir a la escuela por la tarde y salir por la noche. Ahí seguro conocería a mi príncipe azul.

En ese entonces —sin conocer cómo funcionaba el universo y viviendo sin estar consciente de la importancia de conocer las leyes que lo rigen, como la ley de la atracción, de la cual hablaremos más adelante en este libro— se cumplió mi deseo, y, como diría una de mis muy queridas maestras: “¡Porque usted lo pidió!”, atraje a mi vida, literal, a un príncipe.

Saliendo con una amiga, conocimos a un grupo de muchachos en un restaurante, entre ellos un príncipe de algún lugar de Arabia. Nos hicimos amigos. Estaba feliz, pues el príncipe, literal, me invitaba a salir. Un día me llamó para invitarme a mí y a mi inseparable amiga brasileña Julianna, quien rendía homenaje a su país con la belleza característica de las mujeres de allá, así que mi amiga y yo, emocionadísimas, nos arreglamos y nos fuimos a la fiesta. Mi príncipe estaba ahí. Platicamos y nos reímos. El departamento era espectacular. En fin, nada podía salir más perfecto. Mi destino estaba escrito: sería la esposa de un príncipe y viviría feliz en algún lugar de Oriente. Conforme la noche fue avanzando, la fiesta se fue poniendo más pesada. Las modelos, que en un inicio estaban hermosas y radiantes, a medida que pasaban las horas se veían perdidas y distantes. Me fui poniendo nerviosa, pues eso que yo pensaba que era un mundo de ensueño se fue volviendo algo tenebroso y oscuro, así que decidí buscar a mi amiga y salirnos de la fiesta. Camino de regreso a mi casa, en el taxi, nada de coche de lujo, pensaba: “Esto no es lo que yo quiero. Esto no puede ser la vida de un príncipe”. Eso no es lo que yo veía en las revistas o me imaginaba. Eso no concordaba con las imágenes que yo me había creado. Simplemente no concordaba.

Yo sé que ahorita suena como: “No manches, cómo te asustaste, pues qué esperabas”. Estaba muy joven, así que no sabía mucho de la vida. Evidentemente, había vivido toda mi vida en una burbuja color de rosa. Obvio, sabía que existían las drogas, pero, a diferencia de mis amigas de la capital, en Saltillo, Coahuila, crecimos diferente, tomando con mis amigas un litro de Malibú con piña en el asiento trasero de la camioneta que el chofer nos compraba en el bar de atrás de mi

casa. Por supuesto, un litro para las cuatro, no uno por persona, así que ya se imaginarán: mi película de vida era clasificación b. El suceso de la fiesta se me olvidó al día siguiente. No le di mucha importancia. Decidí darle una oportunidad más a Nueva York. Tal vez un príncipe no era lo que quería. Tal vez un guapo banquero sería lo ideal, así que volví a mis tiendas preferidas a comprarme cosas nuevas para, una vez más, salir a la búsqueda.

Una y otra noche volvieron a pasar, y la ciudad que un día pensé que sería mi destino se volvió pesada, difícil y tediosa. Ya no me gustaba salir. Me estaba hartando de las desveladas. En fin, estaba cansada.

Entonces decidí regresar con la cabeza abajo a México. Claro, México siempre había sido mi casa. “Más vale malo conocido que bueno por conocer.” Inventé mil excusas de que si los extranjeros no eran lo que yo quería. “Mejor un mexicano con mis mismas costumbres, mis mismos valores”, pensé.

Así que decidí irme a vivir a la Ciudad de México., total, yo ya era una mujer de mundo. No podría volver a Monterrey. Cómo, y regresar a lo mismo, ¡obvio no!

Mis papás, con su nobleza que los caracteriza, una vez más me apoyaron. De nuevo amueblé un departamento más. Compré nuevas cosas y me mudé a Polanco. Perfecto, ahí iniciaría mi nueva aventura por conquistar. Decidí buscar trabajo. Mi físico siempre me ha ayudado. Nunca tuve que recurrir, como muchas mujeres, a otras estrategias, pero el ser agradable, abierta y buena onda y ser atractiva físicamente me ayudó a abrir la puerta en los negocios. Digo, no soy Giselle Bündchen, pero fea nunca me sentí.

México no fue como Nueva York, aquí sí estaba en un trabajo en serio, tenía que cumplir con un horario y seguir las órdenes de un jefe, a lo cual no estaba para nada acostumbrada. Los días se volvían cada vez más pesados. Atraía una cantidad infinita de patanes y hombres que no valían la pena. Comencé a desesperarme aún más, Algo aquí no estaba bien.

“¿Por qué a la gente buena no le va bien?”, comencé a culparme. Algo malo debería estar haciendo para estar viviendo estas experiencias tan horribles. Yo lo único que quería era ser feliz, ser la esposa de, mamá de, ama de casa, vivir para educar a mis hijos y amar y respetar para siempre a mi esposo hasta que la muerte nos separara. ¿Qué estaba pasando? Alguien allá arriba me estaba jugando una mala pasada. Veía a mis amigas casarse felices y realizar sus sueños. ¿Y yo? ¿Alguien había borrado mi nombre de la lista? ¿O sería que Dios estaba muy ocupado ayudando a los niños de África? Muchas veces, cuando rezaba, iba a la iglesia y me arrodillaba y decía: “Dios, ya sé que estás muy ocupado ayudando a los de la guerra, pero si tienes un chance sólo mándame al hombre de mi vida, Lo demás ya lo tengo resuelto, por favor”.

Un día, al salir de mi trabajo, mientras manejaba mi coche de lujo, desesperada en el tráfico característico de la Ciudad de México, un chico se acercó a mi ventana.

—¿Le lavo el vidrio, güerita? —me dijo.

Yo respondí rápidamente:

—¡No! —y le hice un señalamiento con desprecio y miedo desde dentro del coche. Seguido a esto, empieza a llover. Era lo que me faltaba, además ya iba tarde. De reojo vi cómo el chico se refugiaba debajo del puente y, con todo y la lluvia, me mandaba un beso y balbuceaba la palabra “mamacita”. “¿Qué le pasa?”, pensé. No nos conocíamos, pero al menos nos reconocíamos, pues todos los días pasaba por ese camino; ése era el camino a mi casa, y él siempre limpiaba vidrios en ese puente. “¡Viejo naco! —pensé y me volteé—. Qué se piensa.” Como el tráfico seguía parado no me quedó más remedio que seguir viendo al hombre, quien se reía con sus amigos, tomaba fresco y sacudía su trapo. Algo en él reflejaba vida. La lluvia seguía, y él y su amigo no

se inmutaban. Tomaban Coca-Cola y seguían riendo.

En ese momento me pregunté: “¿De qué se ríe? ¿Cómo se puede reír? Qué, ¿no ve su situación? ¿Qué diferencia hay entre él y yo?”, además de las diferencias evidentes: que yo estaba en un coche último modelo y él lavando parabrisas.

En ese momento me cayó el veinte de que tal vez él y yo al final no éramos tan diferentes: teníamos problemas y tal vez no éramos felices, en diferentes contextos pero al final iguales, o a lo mejor hasta estaba equivocada: tal vez ese chico que lavaba parabrisas en la calle era más feliz que yo. Eso era aún más incongruente o la idea de que así fuera me parecía aún más incongruente. ¿Cómo podría ser más feliz que yo esa persona en la calle? Tristemente, yo, que lo tenía todo para ser feliz, no lo era.

Algo en mí empezaba a cambiar. Me empezaba a cuestionar qué tenemos en común los seres humanos, por qué vivimos en circunstancias diferentes, qué hicimos cada uno para merecer las experiencias que tenemos. Ésas eran algunas dudas que seguían asaltando mis pensamientos.

Llegaron las vacaciones, y renuncié a mi trabajo; total, era verano y me esperaba la casa de playa de mis papás y un viaje a Italia para pasar el *ferragosto* con mis amigas. Tomé mis maletas y me fui. Ya pensaría qué hacer luego.

Un día, mientras me asoleaba y revisaba mi Facebook, me llamó una amiga que hacía tiempo no veía. Se escuchaba muy contenta y su energía era de paz. La escuché diferente. Algo en ella había cambiado. Le pregunté qué había hecho todo este tiempo, y me platicó que había tomado un curso que le había cambiado la vida.

—Deberías tomarlo —me dijo entusiasmada.

—¿Yo? —le dije—, pero si estoy fenomenal. Tengo todo el verano por delante —sí tenía mis altas y bajas, pero aun así pensaba que estaba bien.

—Tómalo, de verdad no te vas a arrepentir.

Total, que por no dejar que mi amiga tuviera más ventaja decidí tomarlo.

—Una sesión —le dije—, a ver de qué se trata.

Siempre había sido curiosa, así que lo tomé.

La sesión fue por Skype, y la maestra me comenzó a hablar acerca de cómo meditar y comer sano, de cómo ella era vegana y se sentía muy bien, de cómo los animales sufrían el maltrato, etc. Todo me parecía rollo de *hippies*. “De seguro ésta fuma marihuana”, pensé. La escuché y escuché su rollo. Le conté que gozaba de una vida afortunada, que a lo mejor lo único que me faltaba era conocer al hombre de mi vida y casarme. “Eso sería la solución a mis problemas existenciales”, pensé. Ella en cambio me escuchó y me dijo: “Bueno, la razón por la cual no eres completamente feliz es porque no te amas a ti misma. Con o sin pareja, eso no va a cambiar”.

¿Qué? Esas palabras me cayeron como balde de agua fría.

—¿No te amas a ti misma? ¡Obviamente que me amo! ¡Cómo no me voy a amar!

—No —me contestó firmemente—, no te amas.

Se terminó la sesión, y yo muy enojada colgué el teléfono. Le di las gracias y le dije que yo la llamaba si quería otra sesión. Ella sólo me dijo:

—Tú sabes la respuesta: no te amas, y si sigues así seguirás topándote con experiencias que te harán sentir aún más vacía.

Sólo colgué el teléfono y me quedé sentada. “¿Qué se cree esa vieja para decirme eso? Ni me conoce”, pensé; pero ¿y si ella tenía razón?, ¿si realmente no me amaba a mí misma? Los días pasaron, y me quedé muy incómoda dándole vueltas a esa idea.

Al día siguiente le llamé a la maestra y decidí tomar el curso. Lo demás es historia y te lo

seguiré contando a lo largo del libro. Al final cancelé mi viaje de fiesta a Italia y lo cambié de destino, así como también lo hice con mi vida.

Perhaps the biggest mistake I made in the past, was that I believed love was about finding the
right person.

In reality, Love is about becoming the right person.
Don't look for the person you want to spend your life with.
Become the person you want to spend your life with.

Neil Strauss

INSTRUCCIONES PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS DE ESTE LIBRO

- Realiza una breve meditación antes de abrir tu libro, conéctate con tu ser interior.

Sí, ¿y cómo se hace eso? Siempre escuchamos que nos dicen eso: háblale a tu ser, conéctate, medita, pero muchas veces nadie te explica cómo se hace. Me pasaba, en el inicio de mi recorrido, que al final de la clase de yoga escuchaba al maestro decir: “Ahora nos vamos a conectar con nuestro maestro interior, nuestro gurú”. Y yo decía: “Y cómo le hago”, volteaba a ver de reojo a mis compañeros de clase para saber cómo le estaban haciendo, y lo único que veía era a todos con los ojos cerrados en postura de oración. Mientras tanto, yo, en silencio, repasaba la lista del súper, qué iba a cenar después de la clase, pensaba que ya me dolía la espalda, que la postura era incómoda y miles de pensamientos más que se me venían a la cabeza; pero al final, un segundo antes de que el maestro me pidiera que abriera los ojos, sin darme cuenta me encontraba en un estado de paz. Cuando me pedían que abriera los ojos y era de nuevo consciente de mi entorno me sentía mucho mejor, más en paz, más feliz. Me daba cuenta de que antes de realizar mi práctica de yoga siempre ponía mil excusas para no ir; pero siempre, todas y cada una de las veces que iba, al terminar la clase, decía: “Qué bueno que vine”. Había algo que, en esa hora de ejercicios, mantras y respiraciones me hacía sentirme verdaderamente feliz, tranquila y en paz. Algo en esa combinación de elementos debe funcionar para crear en mí ese sentimiento; pero ese sentimiento se esfumaba. Apenas me subía al coche veía mis mensajes de WhatsApp y volvía a mi vida material. La clase se había quedado atrás. Me comencé a cuestionar si eso era todo, si eso era lo único de lo que se trataba esto. Un día vi entrar al centro de yoga a una maestra con un turbante y dije: “Ah, pues ella de seguro debe saber cómo conectarse con su ser interior”. Desgraciadamente tenemos muchos clichés de cómo deben o no deben ser las personas espirituales, y su físico justificó a mi juicio, así que pensé que seguramente ella sería una persona que me daría respuestas. Me enteré de que era una maestra de yoga kundalini, así que decidí entrar a su clase. Ese día comprendí que la práctica de yoga no sólo debía vivirla en la sala, sino debía vivirla todo el día, en mis pensamientos, mis palabras, acciones y decisiones; si no, sólo se reducía a un conjunto de ejercicios y estiramientos, un ratito de paz, y listo, vámonos a seguir dándonos de topes. Ella no me supo explicar exactamente lo que era conectarte con tu ser, pues ella lo definía basada en su propia experiencia, así como yo tendría la mía y tú la tuya, y cada una sería diferente y perfecta; pero lo que sí me enseñó fue una serie de ejercicios y mantras que me llevaron a que yo misma descubriera por mi propia cuenta cómo era conectarme con mi ser.

Conectarte contigo mismo o con tu ser es algo único y personal. Nadie te va a decir cómo llegar a esa conexión. Tú mismo tienes que descubrir ese camino con humildad, pues no existe nadie que lo haga mejor ni peor; es simplemente una conexión. Ahora, sí existen varios ejercicios y métodos que me ayudaron a entrar en esta conexión. Los cuales encontraras a lo largo de este libro.

1 AMÁNDOTE A TI MISMO

Siempre vemos revistas o leemos libros en los que nos dicen “ámate a ti mismo”, pero muchas veces no entendemos cómo hacerlo. Se oye fácil, pero ¿qué es exactamente eso de amarse a uno mismo? ¿Conocen a alguna persona que se ame a sí misma? ¿Podríamos tener un ejemplo para poder compararnos si nosotros nos amamos o no? Como les comente en un inicio, cuando mi maestra afirmo que yo no me amaba, decidí explorar el por que y como podia comenzar a hacerlo.

El camino por este recorrido me enseñó que amarse a uno mismo es una tarea que se tiene que hacer las veinticuatro horas los siete días de la semana. No me refiero a que sea una tarea difícil o fácil, sino que me refiero a que se tiene que hacer en todo momento, en todos los momentos.

* * *

El doctor Masaru Emoto, del instituto IHM, en uno de sus experimentos con el agua descubrió que el agua podría ser programada con nuestras palabras, intención y energía pensamiento.

Tomó dos muestras de agua y por fuera escribió diferentes palabras. En la primera muestra escribió la palabra *amor*. En la segunda muestra escribió la palabra *odio*. Después de varios días de estudio observó cómo las partículas de cada una de las muestras formaban diferentes figuras. En la primera muestra, en la que escribió la palabra *amor*, las moléculas aparecían como figuras hermosas y geométricamente perfectas, en comparación con la muestra que tenía escrita la palabra *odio*, en la que las partículas aparecían deformes y horribles.

Los seres humanos estamos compuestos por un 70% de agua. Entonces, si las muestras de agua del Dr. Emoto se podían programar, ¿por qué el ser humano no? Pongo este increíble dato, ya que todos los días continuamente nos estamos programando, programando nuestro cuerpo y nuestro subconsciente con pensamientos positivos y negativos.

Las grandes televisoras, si aprovechan dicha información, ya que, al encender tu televisor, tu subconsciente está captando toda la información que ellos quieren que tu recibas y así programarte para adquirir productos que en realidad no necesitas etc. Ellos pueden dictar la forma en que vistes, piensas y te comunicas con tu entorno.

Pero no es solamente echar culpas a las televisoras, sino en lo que a nosotros nos concierne, ¿cómo nos estamos programando?

Todas las mañanas, al levantarnos y vernos al espejo, ¿qué es lo que vemos?, ¿cómo nos hablamos?, ¿cómo estamos programando nuestro cuerpo desde el inicio del día?, ¿acaso nos vemos al espejo y vemos la perfección humana?, ¿vemos el vehículo perfecto que transporta nuestra alma, o sea, nuestro cuerpo?, ¿vemos lo poderosa que es nuestra mente y lo hermosa que es nuestra alma?, ¿observamos la inmensa capacidad de amar que poseemos?, ¿o simplemente vemos, por fuera, y decimos frases como: “No logro bajar de peso”, “Qué feo estoy”, “¿Por qué no nací más hermoso o hermosa?”, “Me odio a mí mismo”, etc. Una amiga compartió un video en Facebook, en el que aparecía una niña pequeña, como de cuatro años, hablándose a sí misma por

la mañana frente al espejo. Ella se decía lo hermosa que era, lo inteligente que era, lo bien que iba a estar su día y lo alegre que estaba para comenzar una nueva aventura. A veces no nos damos cuenta de cómo estamos programando nuestras vidas a través de nuestros pensamientos. Vamos a comenzar por el paso número uno para amarse a uno mismo, siendo conscientes de cada uno de nuestros pensamientos, ya sean positivos o negativos, y no sólo por la mañana sino durante todo el día. Muchas veces decimos frases como: “Uy, ¡qué tonta, olvidé las llaves!”, o “¡Qué inoportuna! Debí haberte llamado antes de venir.” Comentarios así, que tomamos a la ligera, no deben tomarse a la ligera, pues son energía pensamiento negativo que enviamos directamente hacia nuestro subconsciente, y al decir este tipo de comentarios nos estamos programando negativamente, como en el ejemplo del Dr. Emoto, descalificándonos automáticamente como personas inteligentes o precavidas.

En todos y cada uno de estos momentos debemos hablarnos de manera positiva. Repitamos el ejemplo de las llaves. En vez de decir lo tonto o inútil que eres, por qué no cambias la frase de esta forma, por ejemplo: “¡Olvidé las llaves en casa! Seré más precavido la próxima vez”. Esta frase nos está recordando que somos precavidos y que debemos poner más atención en nuestras acciones, en vez de descalificarnos y hacernos sentir inútiles.

Hablarnos siempre con amor nos hará al mismo tiempo exigir que los demás lo hagan también. Muchas veces, cuando nosotros nos maltratamos psicológicamente con pensamientos o palabras, cuando llega alguien más y lo hace nos parece súper normal, y así no es como debe ser, así que cuando nosotros utilizamos el poder de la palabra y los pensamientos de una manera positiva hacia nosotros mismos estaremos exigiendo lo mismo de los demás, es decir, cuando una persona te falte al respeto o te hable de una forma negativa tú podrás exigirle que no te hable en esa manera, ni con esas palabras, ya que ni tú mismo te hablas así. Al comenzar a vivir una vida en la que te hablas con compasión y amor hacia a ti mismo y exiges lo mismo de los demás cambias tu realidad, es decir, esto estará dando una señal a tu universo de que tú no aceptas dicho trato, y tu universo entenderá que eso no es permitido por ti. Entonces no te mandará situaciones de la misma frecuencia, pues tú ya no tolerarás esos eventos y tu realidad estará cambiando hacia una de respeto y amor hacia ti mismo. Ahora, en mi experiencia, cuando comenzaba a entender el poder de la palabra y el pensamiento positivo pegaba un Post-it con pensamientos positivos y palabras de amor hacia mí misma por toda mi casa. Al principio, me sentía súper motivada, y pensé que éstas serían palabras mágicas y mi realidad cambiaría como por arte de magia. Me estaba programando continuamente con palabras positivas y de amor, lo cual era cierto; pero olvidaba un pequeño detalle: mis creencias subconscientes. Aunque esas frases me hacían sentir bien en el momento, después fui comprendiendo que las palabras y pensamientos positivos que escribía eran solamente captadas por mi consciente, pero el subconsciente no se estaba ni enterando, ya que estaba programado con una serie de creencias arraigadas, obtenidas desde la infancia, como lo mencionábamos en el capítulo anterior en la parte de creencias. Entonces, ¿por qué no me estaba funcionando repetir estas frases? ¿Qué estaba haciendo mal? En una entrevista realizada al Dr. Bruce Lipton, biólogo celular estadounidense y especialista en el estudio del ADN y sus programaciones, éste menciona que las frases en positivo hacia nosotros mismos sí sirven, siempre y cuando se conviertan en un hábito. ¿Qué quiere decir esto?: que debemos reprogramar el subconsciente a través de los hábitos, es decir, hacer de estas frases una creencia, apoyando con congruencia las frases con las acciones. Por ejemplo, si yo decía: “Yo me amo a mí misma” por la mañana, y al mediodía me estaba comiendo una bolsa de papas fritas y un litro de refresco, no estaba siendo muy congruente, ya que una persona que se ama a sí misma no se hace daño de

ninguna manera. Por ende, comprendo que, si yo me iba a dedicar a decirme palabras hermosas y positivas, tenía que sustentarlas con mis acciones, creando hábitos y así cambiando mis creencias y modificando mi subconsciente. Volviendo al ejemplo de las llaves, no sólo bastaría decirte que debes ser más precavida, sino estar más consciente de tus actos para no olvidar las llaves de nuevo, ya que si te estás diciendo a ti misma que eres muy precavida y sigues siendo irresponsable y olvidando las llaves, no estás siendo congruente con tu acción. De manera que si te dices todos los días que eres muy precavida, pero actúas de manera contraria, tu subconsciente no se estará reprogramando de la forma adecuada. Lo mismo pasa con el ejemplo del amor a uno mismo: de nada sirve decirte palabras hermosas si tus acciones no son congruentes. Por ende, tu subconsciente no se estará modificando, así que la magia se encuentra en adoptar esa forma de pensamiento y palabras hacia ti mismo como un hábito para que eso vaya modificando tu subconsciente, que te lleva una ventaja de años de programación. Así, poco a poco, vas cambiando tu realidad, a través de la creación de hábitos que cambian la programación de tu subconsciente, por medio de la congruencia entre tus palabras, pensamientos y acciones.

He mencionado anteriormente la importancia de que la gente, cuando hable, nos respete con sus palabras, pues ya comprendimos el daño que hace el poder de la palabra sobre nuestra autoestima y programación indirecta al subconsciente. Es por eso que debemos comenzar por el respeto a nosotros mismos, respetar nuestros horarios, nuestra alimentación, nuestros momentos de relajación, nuestros momentos de paz. ¿A qué me refiero con esto? Me refiero a que muchas veces ponemos a los demás antes que a nuestras necesidades o preferencias y tomamos decisiones incongruentes con nuestra vida. Por ejemplo, si estamos cansadas y un amigo nos pide que lo acompañemos a comer a un restaurante, por no quedar mal con nuestro amigo muchas veces aceptamos ir, aunque estemos cansados, o cuando ya habías planeado hacer ejercicio y un amigo te invita un café, cambias todo y dejas tus planes por ir con ese amigo. Éstos son ejemplos básicos de episodios en nuestra vida en los que no estamos respetándonos y estamos tomando decisiones que pasan por encima de nosotros para complacer a los demás, por buscar aceptación. Recuerda que nunca, **tienes que**; nada. Tengo que ir a la fiesta de cumpleaños número 4 del hijo de la prima de mi primo. ¡Que va a decir si no voy!, al estar complaciendo a la gente, estas entregándoles el poder de manejar tu vida y decidir por ti lo que es mejor para ti. Tu eres el único que tiene el control en tu vida. No se lo cedas a nadie más. Decide por ti mismo lo que es mejor para ti, y si quieres o no quieres ir a algún lugar; si las personas deciden enojarse o sentirse contigo por no haber asistido, es su problema y no el tuyo.

Amándote a ti mismo a través de la alimentación

El segundo paso para amarnos a nosotros mismos es la alimentación. ¿Cómo estamos cuidando nuestra alimentación? ¿De qué estamos nutriendo o enfermando a nuestro hermoso vehículo del alma que es nuestro cuerpo físico? En este capítulo vamos a comprender que no solamente importa si lo que estamos comiendo es saludable o no, si engorda o no, sino comprender, más allá de la apariencia física del alimento, de qué está hecho y la energía que posee. Antes de comenzar mi camino espiritual recuerdo que mi alimentación no era para nada un ejemplo a seguir; al tener una complexión delgada abusaba de mi cuerpo y comía una cantidad de comida chatarra y grasa que no se pueden imaginar. Tres tacos de cachete de puerco y dos de barbacoa, fueron mi desayuno por la mayoría de los domingos anteriores a cumplir los treinta años, no se diga los tacos bañados

en la grasa del tuétano a los que por supuesto yo pedía una ración extra de tuetano aparte. Así que ya se podrán imaginar lo que me costo hacer el cambio de una alimentación a otra mas sana y conciente. No es mi intención convertir a nadie a ningún tipo de régimen alimenticio, pero sí plasmar por qué es importante consumir ciertos alimentos y evitar otros tantos. Tampoco voy a atacar las diferentes formas de alimentación ni defender ningún punto. Quiero compartir lo que a mí me ha funcionado en mi experiencia y cómo mi alimentación se ha reflejado en una vida no solamente más sana, sino con más paz y energía.

En una entrevista realizada a Nikola Tesla, uno de los inventores y físicos más grandes de la historia, mencionaba que todo alimento que ingerimos es energía de luz solar procesada y tiene una frecuencia vibratoria específica. Nosotros, los seres humanos, obtenemos nuestra energía a partir de ingerir productos animales y plantas para obtener cierta cantidad de nutrientes, vitaminas, minerales, proteínas, etc., que nos ayudan a estar vivos y saludables.

Por medio del proceso de la fotosíntesis, las plantas convierten las partículas de carbono, hidrógeno y oxígeno y las unen a través de la luz solar, formando la molécula CHO, grasa que consumimos a través de los alimentos y quemamos para obtener energía. Todo lo que comemos lo consumimos a partir de las moléculas CHO que crearon las plantas.

Esto quiere decir que entre más vivo esté nuestro alimento mayor cantidad de CHO vamos a consumir (carbono, hidrógeno y oxígeno), es decir, los animales se alimentan de CHO por parte de las plantas. Ese CHO, cuando nosotros consumimos carne animal, ya es CHO de segunda mano, por lo tanto, ya no va a proporcionarnos la misma cantidad de energía que si obtuviéramos el CHO de primera mano, como lo encontramos en las plantas directamente. Por otro lado, se ha comprobado científicamente que cuando un animal es ejecutado de una manera cruel, que le genere dolor y sufrimiento, como mecanismo de defensa, libera una cantidad enorme de toxinas, las cuales quedan impregnadas en la carne que después se vende en los supermercados. Esas toxinas las estarás ingiriendo tú más tarde. Ahora, si tú consumes energía de dolor y sufrimiento, ¿qué estarás manifestando en tu realidad? Tal vez mucha gente tiene otras ideas acerca de dicho tema, en cuanto al maltrato animal; yo llevo una dieta vegetariana primordialmente y consumo pescado en ciertas ocasiones. Mi intención, como mencioné anteriormente, no es convencer a nadie de convertirse en vegano o vegetariano; es simplemente mencionar los beneficios que tiene llevar una dieta mayormente compuesta por elementos vivos. En lo personal, llevar una dieta vegetariana me ha aportado una cantidad enorme de beneficios, como tener más energía, dormir mejor, tener una mejor digestión, sentirme más ligera.

Esto a nivel físico. En cuanto a nivel psicológico me ha ayudado a estar más en paz con mi entorno, a no estar reactiva ante situaciones que se presentan, pero, sobre todo, a respetar otras formas de vida. He aprendido a amar a los animales muchísimo, a entender las maravillosas criaturas que son y a apreciar su presencia en este planeta, su inteligencia y admirar el respeto que muestran entre ellos y los de su manada. He aprendido que yo no soy ni más ni menos que ellos, que simplemente compartimos este planeta, y me ha hecho observar, desde la decisión de no comérmelos, la importancia de respetarlos y causar el menor sufrimiento posible a estos seres en mi paso por esta encarnación.

Por último, en el ámbito espiritual, si queremos llegar a un nivel más profundo de meditación la alimentación vegetariana o vegana nos ayudará a mantener una conexión más profunda, debido a que toda nuestra energía estará enfocada en la conexión, y no en nuestra digestión, ya que el consumo de energía en la digestión de la alimentación carnívora es mucho mayor a una alimentación compuesta mayormente de frutas, verduras y cereales.

Me gustaría mencionar un aspecto de la alimentación y las emociones que van intrínsecamente ligadas, que es la acidez y alcalinidad del pH del cuerpo (pH: potencial de hidrógeno).

Cuando una persona se alimenta mayormente por alimentos que acidifican su pH, comida rápida, azúcar y lácteos por mencionar algunos, su pH se acidificará, causando que el cuerpo sea más propenso a una enfermedad que el cuerpo de una persona que mantiene un pH alcalino, el cual está más protegido y con un sistema inmune fuerte y sano que lo hace más resistente a cualquier enfermedad. Pero la alcalinidad y acidez van más allá de la alimentación. Paola, una de mis amigas, siempre se cuestiona por qué existe gente que come vegano, hace yoga y recita mantras todo el día y después enferma. Creo que es un buen momento para mencionar que la enfermedad no sólo consiste en los síntomas físicos, sino en todas las energías, pensamientos y creencias que te llevaron a la creación de acumulaciones tóxicas que produjeron dicha enfermedad. No porque una persona lleve un estilo de vida u otro va o no a enfermar. Esto claro que va a ayudar a que la persona se sienta mejor e incluso a curarla, pero la enfermedad física es sólo la última manifestación de las emociones no trabajadas, así que esto es un trabajo compuesto de trabajo emocional y físico. No puede estar separada una de la otra. Sanando las emociones sanarás al mismo tiempo tu cuerpo.

Al final del libro en el apartado de herramientas útiles les comparto un menú sencillo con una dieta vegetariana de una semana para armonizar y desintoxicar el cuerpo.

Amando tu apariencia física

El cuerpo es el vehículo que transporta nuestra alma. Como lo he mencionado antes: nuestro cuerpo es quien nos va a permitir vivir experiencias en este mundo material, poder utilizar nuestros cinco sentidos para llenar nuestra vida de experiencias únicas y espectaculares. Piensa, ¿cómo tu alma podría oler el aroma de una flor o escuchar el sonido de un pájaro, sentir la emoción del amor o del dolor, si no tuviera un cuerpo físico para expresarlo?

A veces nos miramos al espejo y no estamos satisfechos con lo que vemos: un gordito por aquí, una arruguita por allá, pero por qué no, al mirarnos al espejo, vemos más allá de eso y vemos nuestra alma, ¿cómo es?, ¿qué le gusta o le disgusta? Ver nuestra alma como vemos a un niño pequeño al que veríamos perfecto, tal y como esta. Jamás lo criticaríamos pues lo amamos.

Cuando era pequeña vacacionábamos en Mérida, Yucatán. A mis quince años, yo era igual de flaquita o más de lo que soy ahora. A esa edad ya salíamos a fiestas en la noche y buscábamos qué atuendo ponernos. Es una edad espectacular, pero también una edad en la que tus inseguridades son más evidentes, ya que son emociones que no sabemos trabajar, y nuestros papás hacen lo mejor que pueden para ayudarnos, pero ni nosotros mismos entendemos todo lo que está pasando en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Cuando salíamos a las fiestas en Mérida era muy común que las niñas usaran vestido corto o *shorts* por el calor que hace. Yo siempre salía de pantalón, y no sólo eso: debajo de mi pantalón me ponía tres capas de pantalones térmicos para verme más gordita. Ya tenía todo el traje listo. Mi mamá, muy prudente, no me decía nada, pero me imaginó que se preguntaba por qué me ponía tremendo traje con el calor que estaba haciendo afuera. Bueno, pero yo salía muy segura porque sentía que ya no me vería tan flaca. Por dentro mi cuerpo sufría pues me estaba asando de calor, pero no tenía las bases que tengo ahora para amarme a mí misma y simplemente buscaba solucionar afuera lo que yo padecía por dentro. Recuerdo un día que mis amigas se dieron cuenta de mi traje de gordura y se burlaron de mí. Le contaron al niño

que me gustaba lo que yo hacía, y me sentí súper humillada. Me apenaba muchísimo lo que los demás niños pensaban de mí y de mi inseguridad. Pasado el tiempo crecí y mi cuerpo siguió igual de esbelto, y hoy estoy agradecida con la vida por haberme dado este cuerpo. Ahora puedo decir que sí me ponía mi traje de miles de capas de ropa térmica para verme más gordita, pero nunca he hecho una dieta en mi vida, ni buscado bajar de peso. Hoy me acepto físicamente como soy. La ropa térmica ha quedado atrás dejándome una lección valiosísima: tu cuerpo es perfecto siempre. Si aprendes a amar tu cuerpo, él te va a responder de la misma forma. Hoy, al verme al espejo, veo mi alma, mi espíritu y aprecio muchísimo este vehículo que elegí para experimentar la vida. El cuerpo que tienes es perfecto tal cual es. Por esto no te digo que vayas corriendo por una hamburguesa o a comerte un pastel entero, al cabo tu cuerpo es perfecto tal como es. Anteriormente, cuando hablaba acerca de la importancia de la alimentación, mencioné cómo puedes amarte a través de los alimentos que comes, llevando una dieta saludable e ingiriendo solamente alimentos que le van a hacer bien a tu cuerpo.

De ahora en adelante, antes de darle un bocado a ese taco de carnitas o a esa rebanada extra de pastel, simplemente pregúntate: “¿Esto es una comida saludable?, ¿esto me hace bien?, ¿ésta es una forma de amarme a mí mismo?” Si tu respuesta es sí a todas las anteriores, ¡adelante! Te prometo que siguiendo esta pequeña regla vas a llegar al peso que deseas más rápido de lo que te imaginas. Después de esta lección y otras que pude experimentar más adelante en mi vida aprendí a entender que yo no soy mi cuerpo, que soy mucho más que eso.

Amándote a ti mismo en presencia de sustancias tóxicas

Amarte a ti mismo en la presencia de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol, drogas, azúcar, medicamentos antidepresivos, refrescos, café, etc.

La cantidad de toxinas dentro de estos elementos son inimaginables, y algunos de los efectos pueden ser nocivos e irreversibles para tu salud. La programación social en cuanto al alcohol es de las más fuertes. ¿Por qué tomas alcohol?, ¿para qué emborracharte?

Ok, muchos dirán: “Bueno, porque disfruto una buena copa de vino”. Ok, una, pero no toda la botella. Cuando te amas a ti mismo incondicionalmente quieres causarte el menor daño posible. Esto incluye no llenar de toxinas tu cuerpo y hacerle muchísimo daño a tus órganos.

Volvemos a la regla de oro, ¿me estoy amando, valorando y respetando en este acto?, ¿es momento de alejarme de esto?, o

¿qué consecuencias va a traer ese acto?, y si son positivas o negativas.

Algunas de mis amigas en esta parte se reirán y dirán: “En ese momento no se me ocurre pensar eso. Simplemente me estoy divirtiendo, así que esa opción de hacerte la pregunta, ni siquiera se te viene a la mente”. Y las entiendo a la perfección, pues yo misma he estado en estas situaciones en las que sé que esa copa de más me va a destrozar, y muchas veces decidí tomarla, y otras, inteligentemente o por algún rastro de conciencia, decidí no tomarla. No me arrepiento en lo absoluto de lo que hice, pues me hace lo que soy ahora, pero en este momento agradezco tener herramientas que me ayudan a tomar las mejores decisiones en mi vida y las que me aportan mayor paz y felicidad a largo plazo.

Muchas veces, la persona, al estar en un estado de ebriedad o drogado, hace cosas que normalmente no haría, unas muy simpáticas y otras no tanto; pero esos actos traen consecuencias y no muchas veces son placenteras, como en el caso de mi amiga Paola. A ella le gustaba mucho salir por la noche y divertirse, y muchas veces tomaba más alcohol de lo normal. Paola es una

niña súper simpática que realmente no necesita del alcohol para volverse más divertida o pasarla mejor. De hecho, entre más tomaba su presencia se volvía más incómoda para las personas que estábamos a su alrededor, pues la voz se le “barría”, comenzaba a tambalearse, su tono de voz era cada vez más fuerte. Convivir con ella bajo los efectos del alcohol era una pesadilla, pero en su cabeza ella la estaba pasando bomba. Paola es una chica muy hermosa físicamente, así que el hecho de estar con unas copas la hacían presa fácil para hombres que querían aprovechar la ocasión. Muchas veces, Paola cayó en las manos de hombres que se aprovecharon de su vulnerabilidad y de los efectos del alcohol para sacarle un acostón que al día siguiente la dejaba destrozada. Se sentía utilizada y desvalorada. Esto afectaba muchísimo su autoestima a la hora de encontrar pareja, así que la situación con el alcohol empeoraba.

Un día tomó la decisión e hizo conciencia de que su fiesta ya se estaba saliendo del límite, y su forma de tomar también, así que decidió entrar en un programa para alcohólicos anónimos, con todo el dolor y vergüenza que esta decisión conllevaba. Pero esta decisión de no querer seguir siendo maltratada y de no respetarse a sí misma la llevó a tomar una decisión desde el amor y respeto y la ayudó a sanar. Después de poco tiempo se encontró con un hombre maravilloso que la conoció como realmente era, ya que los demás siempre veían la versión alcoholizada de ella. Decidieron salir varias veces, y al poco tiempo se casaron.

Ahora se da cuenta del daño que se estaba haciendo al tomar más alcohol de lo que su cuerpo y su conciencia podían soportar y observó lo nocivo que esto era para su desarrollo personal y que sólo le causaría más dolor y sufrimiento.

Paola tomó la decisión de cambiar su vida porque estaba decidida a amarse a sí misma y porque sabía que ése no era el camino correcto. Requirió mucho valor por parte de Paola llegar hasta ese punto de reconocer que ése no era el camino hacia la felicidad, aunque aparentemente todos siguen ese camino y les va bien. Ella entendió que eso no le funcionaba y decidió amarse y respetarse. Pudo darse cuenta de que no necesitaba del alcohol para divertirse. Se dio cuenta de lo simpática y hermosa que era sobria, y aunque nosotros ya lo veíamos desde antes, ella no lo había hecho consciente. Fue hasta que ella se dio cuenta de eso que su vida cambió. Paola es una de las amigas que más admiro, pues siempre está en la búsqueda incansable de ser mejor persona y, sobre todo, reconoce sus errores del pasado y se da cuenta de que todo fue para convertirla en la persona que es en el presente. Ahora, Paola cuenta con las herramientas necesarias para educar a sus hijos, de tal manera que se amen y se respeten tanto que no cometan los mismos errores que ella cometió.

A nivel energética, se dice que cuando el cuerpo está muy intoxicado se vuelve imposible para el alma seguir estando en el cuerpo, así que poco a poco se va callando la voz de tu conciencia y tu ego se apodera de tu persona por completo, así que comienzas a actuar agresivamente, con ganas de ser reconocido y llamar la atención. No se diga de las consecuencias que esto puede tener: lastimarse a uno mismo o a las personas a nuestro alrededor.

Muchas veces veo cómo amigas o amigos celebran al amigo simpático borrachito que hace cosas chistosas en la borrachera. No me parece nada gracioso, ni el borracho, ni que los demás se aprovechen de que la persona esté bajo esos efectos para hacerle burla. Una persona que tenga que denigrarse frente a los demás e intoxicar su cuerpo para actuar de una manera más chistosa y sentirse aceptado me parece de lo más triste.

Lo mismo pasa cuando la gente consume cualquier droga, antidepresivo, ansiolítico o cualquier sustancia que le haga vivir una felicidad momentánea. Desde un principio, la idea de

vivir una felicidad momentánea se debe a que en el presente no estás feliz con tu realidad. Es por eso que decides tomar alguna de estas sustancias que te darán placer o calma por un momento; pero ése no es el problema, sino que al creer que este placer es real sigues consumiendo dicha sustancia para seguir experimentando ese sentimiento. El problema surge cuando la sustancia se ha disuelto y vuelves a tu realidad: la realidad sigue siendo la misma y sigues siendo infeliz. Es por eso que regresas a buscar esta sustancia que te dará ese placer momentáneo. La pasas muy divertido una noche y al día siguiente *back to reality*.

Así es como se generan las adicciones. Es imposible quedarse entonces en esa realidad que no te gusta desde un principio, así que siempre decidirás volver a la que te da más felicidad, aunque ésta sea momentánea. Cada vez esa nueva felicidad ficticia se va haciendo normal y buscarás una nueva sustancia más potente que te dé un sentimiento más potente, y así sucesivamente se crea una adicción.

La clave para no caer en este juego de nunca acabar radica en crear una realidad de la que no necesites escapar, con la que te sientas feliz en todo momento.

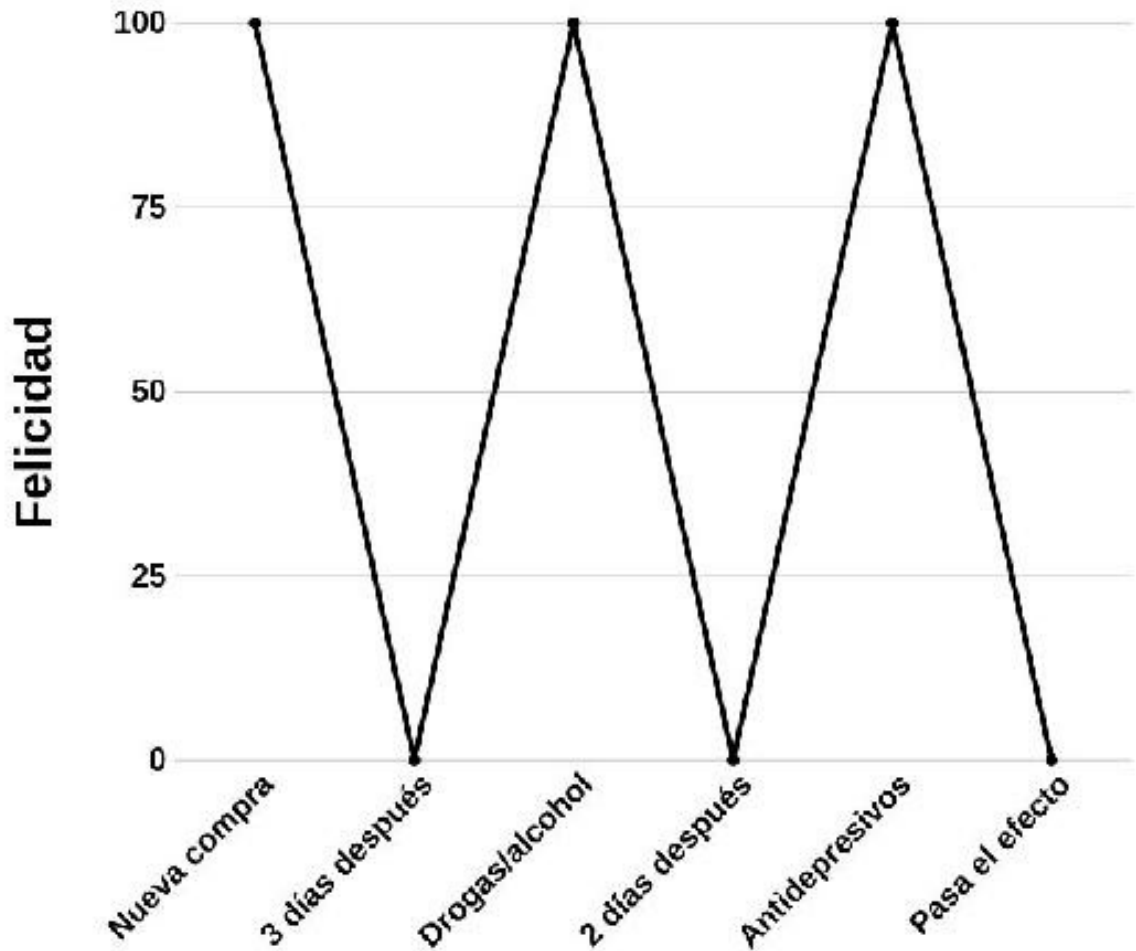
En lo personal, nunca me llamaron la atención las drogas, pero muchos amigos las utilizan y me cuentan que la pasan increíble; pero ése no es el problema, sino al día siguiente, cuando el efecto ha terminado, la felicidad también, así que todo lo que sube tiene que bajar, y la bajada es del mismo grado que la subida.

Cuando te amas a ti mismo vas a escoger siempre todo aquello que te dé paz. Si yo te digo: “Oye, tómate esta tasa de pinole”, me dirías: “¡Claro que no! ¿Por qué me haría algo así?” Bueno, es lo mismo con las drogas, el alcohol, el cigarro y la comida chatarra. Estás haciéndole daño a tu cuerpo. Dejemos a un lado las consecuencias psicológicas de usar este tipo de sustancias. Las consecuencias físicas pueden ser irreparables. Cuántos casos de cáncer de pulmón vemos en gente que fuma o gente que queda frita del cerebro por tanto estupefaciente. Las neuronas no se regeneran después de ingerir este tipo de sustancias. En el momento puede sonar muy atractivo, si la estamos pasando bien y entra el ego que nos dice: “Todos lo hacen. No debe ser tan malo”, más aún si comparamos que la gente que lo hace tiene un estilo de vida de lujo y diversión. Entonces es aún más atractivo hacerlo, porque ya no solamente es algo de presión social, sino que da estatus.

En este caso, no puedo generalizar y no sé qué tanto se puedan controlar las drogas o hasta qué grado se puede llamar a alguien adicto, pues yo nunca las consumí, así que juzgaría algo sin conocerlo. Al final, no te pido que dejes de tomar alcohol, que dejes de fumar o de consumir drogas, más bien te pido que todas tus decisiones sean para amarte a ti mismo en todo momento. Esto significa que no harás nada que pueda causar daños irreparables a tu cuerpo físico y emocional. Te invito a crear una realidad de la que no tengas la necesidad de escapar, estés en las circunstancias en las que estés. Muchos me dirán: “Bueno, qué pasa con las personas que buscan consumir alcohol o drogas como una forma de escape, adolescentes en entornos familiares rotos o tóxicos”.

Mi respuesta es la misma: toma responsabilidad de tu vida sin echar culpas. No culpes a los demás por tu necesidad de hacerte daño. Si tu entorno familiar es nocivo, elige salirte de ahí y no aumentar la toxicidad de tu vida consumiendo más tóxicos y empeorando las cosas. Elige asumir las consecuencias y amarte a ti mismo.

Diagrama de bienestar y placer momentáneo



Como podemos observar en este diagrama, se plasma como cuando obtenemos una satisfacción momentánea por un placer momentáneo, ya sean las compras, comida, drogas, alcohol. Nuestra felicidad aumenta o nuestro sufrimiento se detiene por así decirlo unos minutos. Cuando dicha emoción pasa, volvemos a la realidad de la cual escapamos en un inicio que nos hizo disparar la necesidad de acudir a alguno de estos elementos para parchar en alguna forma la realidad que estamos evadiendo.

Amándote a ti mismo en el mundo material

Amarte a ti mismo también implica darte aquello que te hace feliz, es decir, hacer actividades en las que estés en sintonía con tu ser, ya sea estar en la naturaleza, hacer algún pasatiempo que te guste, tomar alguna clase de algo que quieras aprender. Cuando pasamos momentos con nosotros

mismos estamos amándonos. El hecho de simplemente estar contigo realizando una actividad que te complace es una gran forma de demostrarte ese amor hacia ti. Igualmente, si deseas comprarte esa chamarra que te encanta o ese automóvil que te encanta, es una forma de amarte también, siempre y cuando la intención no sea darle el poder a este objeto para definirte como persona. Tú no eres ese coche. Tú no eres esa chamarra, no te hace ni más ni menos tenerla o no tenerla. Es muy diferente decir: “Me encanta ese auto y me lo voy a regalar como un acto de amor hacia mí”. El mundo material no está peleado con el amor hacia ti mismo. No porque te ames a ti mismo vas a vivir en la miseria en una montaña y vestir ropas sucias y desgastadas.

Ámate siempre en la forma en la que tu ser esté feliz. No te rijas por creencias de cómo sí o cómo no deben de ser las cosas. En este libro te expongo aquello que me ha funcionado a mí, pero lo más importante es que tú encuentres la forma de amarte a ti mismo en tu vida, en tu contexto y en tu universo. Yo te podría decir un millón de cosas que me hacen feliz, y no por eso tienen que ser las mismas cosas que te deben hacer feliz a ti. Tú puedes encontrar eso en tu ser. Es lo maravilloso de esto: que dejes de seguir patrones de comportamientos ajenos, de lo que se te ha dicho que debe hacerte o no feliz y encontrar exactamente qué te hace feliz.

Me gustaría mencionar el ejemplo de mi amiga Angélica. Ella pensó que al casarse con un hombre que estaba en una posición económica mucho mejor se estaba amando a sí misma, ya que ella en su casa no tuvo el estatus social ni económico que este chico le brindaba. Ella no estaba muy enamorada de él, pero tenía cualidades que a ella le parecían muy atractivas, entre ellas el dinero. Al principio, todo parecía un sueño, pues tenía cartera abierta en todas las tiendas y restaurantes que ella quería. Todo era nuevo para ella, pues no estaba acostumbrada a eso. Todo parecía bien, al principio, pero más adelante él comenzó a faltarle al respeto en la relación, a estar con otras mujeres, etc. Ella desquitaba su dolor comprando más, viajando más, etc. Esto a él parecía no importarle. Ni todo el dinero del mundo le iba a alcanzar a mi amiga para soportar el maltrato psicológico que esta persona le estaba causando. Al principio, ella tenía miedo de dejarlo, pues todos los beneficios de estar casada con esa persona también los tendría que dejar, así que decidió soportar un poco más. “Me gusta más mi bolsa Gucci”, me contestaba cuando le decía que lo dejara. Hasta que un día se armó de valor y lo dejó. Mi amiga Angélica prefirió amarse a sí misma y respetarse. No le importó dejar atrás la vida de lujos que él le daba a cambio de sus maltratos y engaños. “Era un precio bastante alto que pagar por una bolsa nueva”, me dijo al final. ¿Cambió su estilo de vida? Sí, sí cambió, pero ahora ella estaba en paz. Muchas mujeres eligen quedarse en este tipo de escenarios por miedo a qué van a hacer, cómo se van a mantener, los hijos, etc., y ponen el dinero antes que sus personas. Es por eso que la decisión de mi amiga Angélica de ponerse ella antes que el dinero fue admirable. Comprendió que las posesiones materiales no eran más importantes que su persona, y que prefería una vida de paz y amor a sí misma que todo el dinero del mundo.

Amándote sin compararte con los demás

La comparación es uno de los mayores enemigos del amor a uno mismo. Las redes sociales son un elemento que continuamente nos está mostrando personas hermosas y populares con millones de seguidores que definen los estándares de belleza y lo que es o no es aceptado por la sociedad que nos impone metas inalcanzables que queremos lograr para ser o parecernos a alguna de estas celebridades que aparecen en la redes. Esto causa trastornos físicos y psicológicos

irreversibles en las personas, ya que nos aleja cada vez más de quien realmente somos en el afán de parecernos a alguien más. Olvidamos que somos únicos en el universo y que eso es exactamente lo que nos hace especiales, que no por que una persona se diga más hermosa que las demás es cierto. Los estándares de belleza fueron creados para el consumismo, pues todos los seres humanos somos hermosos y únicos. Cuando te comparas con alguien más, además de que le estás entregando tu poder, al enfocarte en el o ella y darle tu energía, estás negando tu esencia. Por ende, no te estás amando a ti mismo. Ámate con todo lo que eres. Comprende que eres único y que nadie, absolutamente nadie, va a tener el tono de tu risa, el color de tus ojos, el olor de tu piel, la suavidad de tu voz etc. Cuando te sabes único y te amas tal cual eres, todo el poder está en ti.

Te invito a que puedas apreciar la belleza del otro sin compararte, sabiendo que tú eres igualmente hermoso, tal y como eres.

No podemos juzgar nada acerca de la vida de los demás: si son felices o no, si merecen tal cosa o no. Cada una está en el momento perfecto con las personas que deben estar y en las circunstancias correspondientes, ni más ni menos.

Como el caso de Mark: Mark vivía en una lujosa casa en Miami frente al mar. Todas las mañanas salía a tomar su café a la terraza y veía cómo su vecino salía a pasear en su lujoso barco todo el día y regresaba al atardecer. Mark se imaginaba que su vecino había tenido un día espectacular en el mar y la había pasado súper divertido. Entonces pensó que no sería feliz hasta comprar un barco igual o hasta más grande que el de aquél. Al poco tiempo, Mark visitó tiendas de barcos y ferias de exposición de barcos hasta que encontró el barco adecuado para él. Salió feliz con su compra. Ahora podría salir a pasear en el barco, todos los fines de semana como su vecino. A los pocos meses, el barco comenzó a fallar. Algunas piezas estaban oxidadas, etc., así que Mark lo vio como un pequeño inconveniente, pero lo arregló.

Mark viajaba mucho por trabajo, así que podía usar el barco sólo algunos fines de semana, y no siempre como él lo había imaginado. Cada vez el barco exigía más y más su atención: fallaba alguna u otra cosa, necesitaba piezas nuevas etc., Mark no tenía el tiempo ni la paciencia para atender dichos temas. Al final, el barco se convirtió en su peor pesadilla y decidió venderlo. El día que lo vendió salió aún más feliz que el día que lo compró.

A veces creemos que lo que tiene el otro también nos hará felices a nosotros, pero no siempre es verdad. Lo importante es ir dentro de nosotros y, antes de pensar lo que quisiéramos, ser sinceros con nosotros mismos y preguntarnos si realmente eso es lo que queremos y asumir todas las consecuencias de dicha decisión. En el caso de Mark, él nunca se cuestionó todos esos pequeños detalles que esa compra le podría acarrear. Él no sabía que su vecino se levantaba a las 5 a. m. el día que salía a pasear, para revisar que todo estuviera en orden, que semanalmente hablaba con su marinero para verificar que el barco estuviera funcionando a la perfección, pero para él, ese era el mejor pasatiempo del mundo, pues disfrutaba muchísimo realizar todas esas actividades, eso le satisfacía enormemente, pero para Mark, aunque en el papel se veía todo maravilloso, no era para nada lo que él buscaba.

Se dio cuenta de que le daba mucho gusto que su vecino fuera feliz en su barco y que él prefería por elección propia quedarse a tomar el café en su terraza. No porque uno se oiga mejor que otro quiere decir que es mejor y que a todo mundo lo va a hacer feliz. Esta lección le ha ayudado a Mark a ser feliz con lo que tiene en el presente y no estar deseando lo que tiene el vecino, porque no siempre es lo que quieres al final.

Mi amiga Aly, había tomado la decisión de no tener hijos, cuando decidió contárselo a sus amigas, todas brincaron diciendo que como podía decidir eso, que era una egoísta, que no había mejor regalo en la vida que los niños y ser madre etc. Ella disfrutaba mucho su libertad, le gustaba viajar y tener tiempo para realizar sus metas profesionales y personales. Esto no la hacía mejor ni peor que las demás, ella simplemente había tomado una decisión en base a la vida que ella elegía vivir y ser feliz. No porque algunas mujeres encuentren satisfacción en ser madres, todas las demás lo deben hacer. La vida se trata de ser felices, no de seguir los roles impuestos por la sociedad que se supone debemos de seguir. Mi amiga Aly, estaba siendo congruente con lo que ella quería para su vida y siendo feliz en el proceso. Eso es sumamente respetable pues al final lo que nos interesa es que nuestra amiga sea feliz ¿no?, de la forma en la que ella elija serlo. Tal vez para ti la felicidad sea bailar hasta el amanecer. Tal vez para mí la felicidad, sea ver el amanecer desde una montaña. Lo que te hace feliz a ti no es lo mismo que me hace feliz a mí. He ahí la importancia de respetar tu unicidad y la de los demás, así como también sus decisiones en su vida. Muchas veces pensamos: “Cómo él renunció a su trabajo, tan bien que le iba”, o “como ellos se divorciaron. Debieron luchar por su matrimonio”. Hacemos juicios sin conocer ambos lados de la moneda. Juzgamos las decisiones de los demás sin saber cuáles fueron las razones que los orillaron a eso. Aprendamos a respetar las decisiones de las demás personas, a dejar de cuestionar si son felices o no, pues eso no es de nuestra incumbencia, y no sabemos por qué toman las decisiones que toman y si dichas decisiones son buenas o malas.

Cada quien esta donde elije estar y es perfecto.

Amándote sin buscar la validación a través de los demás

Mi amiga Roxana es una excelente *wedding planner*, siempre se empeñaba en que su círculo de amistades la contratara. Muchas veces desvalorizaba sus servicios, bajando muchísimo los precios con tal de que le dieran la oportunidad de contratarla. Sus amigas, a pesar de sus múltiples esfuerzos, nunca terminaban escogiéndola para la planeación de sus bodas. Ella no comprendía por qué a pesar de que sus precios eran mucho más atractivos que los de su competencia sus amigas siempre terminaran contratado a otros. Ella se dio cuenta de que simplemente lo que estaba buscando era ser validada por ellas; simplemente lo hacía para que ellas vieran lo buena que era en su trabajo y que, en efecto, podría lograr hacer una boda espectacular. Muchas veces, por alguna extraña razón, a las personas que están más cerca de nosotros les cuesta mucho vernos brillar o triunfar. Si vendes un producto no te lo compran, si ofreces un servicio prefieren irse con la competencia. Le aconsejé a mi amiga que optara por ofrecer sus servicios en otro nicho diferente al que ella estaba empeñada en pertenecer y sentirse validada. Le expliqué que había miles de personas con cartera abierta que no necesariamente estaban dentro de su círculo de amistades.

Buscar la validación a través de los demás es un desgaste extremo, ya que siempre viviremos nuestras vidas con afán de probarles a los demás qué tan buenos somos, qué tan bien hacemos las cosas, qué tan exitosos o ricos somos, etc. *News flash!*: la gente sólo está preocupada por ellos, después por ellos, después otra vez por ellos, y eso está perfecto.

Hay gente que se enferma físicamente en el camino de la validación a través de los demás, validación ante sus padres, ante sus familiares, amigos, etc., cuando a ellos, al final, no les importa qué tan bueno o exitoso seas; al contrario, cuando lo logres, en vez de obtener su validación, encontrarán cómo envidiarte por tu éxito, y esto es un cuento de nunca acabar.

Crea tu vida enfocándote en validarte a ti mismo, en convencerte a ti mismo de lo que eres y de lo que estás logrando. Vive para ti, no para convencer a los demás de lo que tú eres, pues sólo estarás reflejando que tú no estás convencido de lo que eres y necesitarás buscar la validación a través de ellos.

Encuentra el valor en ti, conviértete en el único réferi que dicta tu vida. Como te comenté en el capítulo del juicio, nadie se salva de ser juzgado, pues siempre estaremos reflejando las carencias o emociones no trabajadas en los demás, y esto provocará que nos juzguen, etc. Mejor, en cambio, identifica qué te hace feliz, qué te gusta, por qué lo haces y por qué estás tan convencido de ello. Convéncete a ti mismo de la persona que quieres ser. No preguntes a los demás si está bien o mal, qué opinan de esto o aquello, pues ellos siempre hablarán en base a sus experiencias y sus programas no trabajados. Dime de qué presumes y te diré de qué careces. Muchas veces vemos gente que sube fotos con sus familias, celebrando alguna ocasión especial y ponen comentarios como: “Soy tan feliz. Estoy tan agradecida de tener un marido como éste”, cuando todo mundo sabe que el marido le pone los cuernos todo el día. Esas personas lo único que buscan es validarse a través de los demás, que los demás vean que soy feliz, que los demás vean que viajo mucho y en avión privado, que los demás vean mis bolsas y zapatos nuevos, buscando ser aprobados y validados por los demás siempre. Existen muchísimas personas que no tienen redes sociales y viven realidades espectaculares. No por esto digo que no compartas tu vida con tus amigos, que también está padre, pero no lo hagas con la intención de sentirte validado y aceptado. Simplemente hazlo porque te da gusto poder compartir tal o cual experiencia con aquellas personas que sabes que estarán igual de felices que tú de poder compartir esa experiencia contigo.

Cuando tú te validas, aceptas y amas, no tienes que buscar esa carencia afuera, pues estarás llenando ese vacío con el amor a ti mismo. En tu meditación de las mañanas visualiza y repite cuantas veces sea necesario: “Yo me acepto y me amo tal cual soy”. Así estarás evitando durante el día buscar que las personas externas te den aquello que tú no te estás dando a ti mismo.

Amándote en una relación de pareja

Cuando estamos en una relación, muchas veces nos olvidamos de nuestras preferencias y ponemos las preferencias de nuestra pareja antes que las nuestras. Nos olvidamos de qué nos gusta y qué no, y vamos haciendo una metamorfosis de los gustos y preferencias del otro, olvidando aquello que nos hace felices a nosotros. Dejamos por un lado nuestros proyectos, sueños y anhelos, al grado de no saber ni quienes somos. Esto crea mucha infelicidad y frustración a largo plazo. En el caso de estar casado; llegará un momento en que tus hijos crezcan y te quedarás pensando porque dejaste todos tus planes de un lado cuando bien podías hacerlos al mismo tiempo, o simplemente no sabrás ni por dónde empezar pues ya olvidaste quién eres en el camino.

He aquí la importancia de conocerte a ti mismo antes de iniciar una relación, ya que así será más fácil definir qué te gusta y qué no. Ahora bien, cuando se vive en pareja también es muy bonito conocer otras opciones y ya decidir si te gustan o no, por ejemplo: adoptar el gusto por un deporte o por algún pasatiempo, etc. Otro elemento importante que debemos de tomar en cuenta dentro de una relación es el respeto mutuo; el cual se puede desglosar en muchísimos aspectos que no acabaríamos de desmenuzar nunca, pues hay un sin fin de ejemplos en los que se puede plasmar el respeto en pareja. Al final todo nos lleva a la raíz del asunto: mientras tú te sientas respetado y te respetes dentro de la relación, tu pareja lo va a hacer contigo.

Al respetarte a ti mismo dentro de la relación, estarás mandando las señales adecuadas para

que tu pareja lo haga contigo, desde cómo te habla, te trata y se relaciona contigo. Cuando tu pareja te falta al respeto con palabras y acciones, y tú se lo permites, estarás dejando abierta la puerta para un sinnúmero de faltas de respeto, infidelidades, etc. Da, aquello que quieres recibir. Se responsable y toma acción en el asunto, ya que, si eres consciente de que tu pareja no te está respetando y aun así decides quedarte a su lado, hazlo con la conciencia de que tú no te estas respetando, al permitir dicho trato y asume todas las consecuencias físicas y psicológicas que esto conlleve, pues eso es exactamente lo que tu eliges para ti. Sin embargo, esto demuestra un grado muy inferior de amor a ti mismo, el querer permanecer en un lugar en donde no estas siendo respetado y valorado.

Ahora, si no estás en pareja y tienes relaciones esporádicas, aplica de igual manera. Si desde un inicio tú no te respetaste emocional ni físicamente, la otra persona no lo va a hacer.

Cuando tú decides entrar en una relación complicada, en la que las bases son el sexo y no el amor, tú elegiste desde un principio no respetar tus límites y dar señales equivocadas de lo que realmente quieres, esto en el caso de que estés en busca de una relación en la que se te ame y se te respete. Huye de estas relaciones esporádicas, pues al final sólo te dejarán sintiéndote más vacío. Si tú tomaste la decisión de quedarte en un entorno en el que no estás siendo valorado ni aceptado, estarás pasando por encima de ti mismo y no respetándote, enviando señales incorrectas al universo al aceptar dicho maltrato. Aquí es donde la congruencia y la sinceridad contigo mismo juegan un papel muy importante, ya que el respeto a ti mismo reside en respetar qué es lo que quieres para ti en la vida. Volviendo al ejemplo de la reprogramación de tu subconsciente, se congruente con tus acciones y palabras; si estas repitiendo, frases como: yo me amo a mi mismo, y no te estas respetando, estarás actuando de forma incongruente por ende reprogramándote negativamente una vez más.

Ahora, si tú desde un inicio estás buscando relaciones esporádicas y diversión, ¡adelante!, entra en dichas relaciones con la certeza de que vas a disfrutarte en el proceso y no engancharte para nada con las personas involucradas, siempre cuidando tus sentimientos en esas experiencias, ya que tú elegiste vivirlas y aceptar las consecuencias. Utiliza la congruencia y la sinceridad contigo mismo a la hora de escoger a esa pareja y lo que realmente quieres, ya sea una experiencia de sexo sin compromiso o una relación basada en el amor.

Respetar tus elecciones y decisiones. Cuando encuentres a esa persona con la que crees que puedes iniciar una relación, hazlo poniendo los límites de respeto hacia ti mismo desde un inicio y no haciendo nada que más tarde pueda tener consecuencias que se volteen en tu contra.

El universo solamente da lo que pides, vivimos en un universo que es tan basto y su única finalidad es de dar, así que toma en cuenta que siempre te va a dar aquello que tú aceptes. Si aceptas un maltrato, te dará más episodios de maltratos. Si aceptas alegría, te dará más episodios que te hagan crear dicha frecuencia de alegría. Esto se debe a las leyes de causa y efecto y de acción y reacción. Como lo mencionaba anteriormente: cuando tú eliges una relación esporádica esa acción tendrá una reacción. Asimismo, al escoger una relación basada en el amor, eso también tendrá consecuencias. Haz lo que quieras, hazlo siempre poniéndote a ti antes que nada. Cuando te amas y te respetas a ti mismo, las consecuencias siempre van a ser en consciencia, pues tus acciones estarán alineadas con el resultado de tus decisiones.

Hay que tener cuidado a la hora de identificar si nos estamos o no respetando con nuestras acciones, ya que el ego es muy engañoso y nos puede decir: “Bueno, no pasa nada si te comes esas papas fritas; mañana vas al gimnasio, total, es amor a ti mismo comértelos”, o por ejemplo: no

pasa nada si sales de nuevo con ese patán que te ha tratado súper mal en el pasado o con esa chica que ha sido grosera contigo. Total, a lo mejor ya te quiere o ya cambió. Ahorita se está portando súper linda o lindo. Ésas son algunas trampas que te puede poner el ego ante la decisión que tú has tomado de respetarte y amarte en todo momento, así que una forma de practicar el amor a ti mismo a través del respeto es preguntándote, como lo mencioné anteriormente: ¿qué consecuencias traerá este acto?, y si esas consecuencias son positivas o negativas, es decir, qué consecuencias traerá que yo me coma estas papas fritas, pues muy probablemente afecte mi digestión, consuma un extra de tóxicos y dañe mi cuerpo, además de sentirte mal contigo por haberlos comido, o en el ejemplo del patán o la chica grosera, qué consecuencias va a tener que salgas con esa persona que te lastima o no te respeta. Muy probablemente te sentirás usado, maltratado y solo.

Así que realiza este ejercicio antes de tomar tus decisiones para siempre y en todo momento respetarte a ti mismo y de esta forma amarte.

Ahora, si vas a tomar una decisión de comer unas papas fritas o un delicioso pastel, hazlo, pensando que lo estás disfrutando enormemente, pues la intención es muy importante; pero si eres de los que como quiera se va a sentir mal, mejor no lo hagas. Lo mismo pasa en las relaciones: si lo vas a hacer y lo vas a disfrutar enormemente, adelante, la vida es para vivir y experimentar; pero si dicho experimento te va a dejar sintiéndote mal, como lo mencionamos antes, es mejor que no lo hagas.

El chiste es observar quién está tomando la decisión: si tu ser superior o tu ego, y así muy fácil tendrás la respuesta que buscas.

Tengo una regla de oro para cuando me encuentro en situaciones en las que me es difícil tomar una decisión y es así: **Cuando no te sientes amado, valorado ni respetado es momento de alejarte de ahí.** No lo dudes ni un segundo. Cuando no te sientas amado, valorado ni respetado es muy probable que tú no te estés amando, valorando ni respetando en esa situación en la que estás, así que es momento de dejar al ego que nos engaña diciéndonos que todo va a cambiar o mejorar y honrar tus decisiones y salirte de ahí. Esto aplica en relaciones no sólo sentimentales sino también laborales.

Es muy importante reconocer esto en el momento y no alargar el proceso, ya que esto sólo empeorará la situación y tu autoestima. Por ejemplo, mi amiga Alondra trabajaba como directora en una importante cadena hotelera. Al ser mujer, padecía muchísimo maltrato por parte de los subdirectores, además de faltas de respeto, acosos, etc. Ella se autoengañaba diciendo que el sueldo era bueno y que debía permanecer ahí. El maltrato fue empeorando hasta que se enfermó físicamente del estómago, ya que su cuerpo estaba bajo muchísimo estrés. Su cuerpo sólo respondía a la incomodidad emocional que ella experimentaba al estar en ese trabajo en el que no estaba cómoda.

Como mencioné antes: el universo entiende en base a frecuencias. Como ella se quedaba en ese trabajo en donde no estaba respetándose a sí misma, el universo lo único que hacía era aumentar dichos maltratos y darle aquello que pedía. Tuvo que caer en el hospital para, por fin, poder entender que eso no le estaba funcionando y tomar la decisión de cambiar de rumbo. Se dio cuenta de que en ese lugar no estaba siendo respetada, ni valorada, así que dejó el trabajo a pesar del jugoso sueldo que le ofrecían. Eligió ponerse a ella antes que al dinero.

A las dos semanas recibió una oferta de trabajo de una cadena hotelera aún mejor que la que ella manejaba, en donde tendría un mejor puesto y un mejor sueldo. El ambiente de trabajo era mucho más sano, y respetaban muchísimo a las mujeres. El universo sólo le mandó aquello que había pedido. **Sus pensamientos fueron congruentes con sus acciones.** Al decidir “no me gusta

esto” y dejarlo, el universo tomó la señal y le mandó algo que le podría gustar más y vibrara con la nueva frecuencia de respeto que ella había adoptado. Lo mismo pasó con mi amiga Jeniffer, que tenía un novio que aparentemente le decía que la quería. La llamaba cuando quería, no la escuchaba y muchas veces no compartía su vida con ella. Jeniffer decidía quedarse con este chico por el miedo a estar sola. El hecho de que su pareja fuera una persona exitosa para ella representaba una seguridad económica, así que puso el dinero antes que ella y aceptó ese tipo de trato, en el que no estaba siendo amada, valorada ni respetada. No porque le dijera cuánto la quería significaba que fuera cierto. **Muchas veces, la gente dice cosas que no siente con tal de obtener algún beneficio en el presente.**

Jennifer eligió soportar la indiferencia de su pareja y su maltrato. Ella pensaba que, si le explicaba cómo quería que la trataran, él quizá cambiaría con ella; pero no fue así. Por el contrario, su pareja nunca la entendía, y él comenzó a resentirlo. Su incapacidad para darle lo que ella pedía le hizo crear un rechazo hacia ella, pues ella exigía más atención, y él era incapaz de dársela, ya sea porque ésa fuera su forma de ser o porque realmente no estaba enamorado de mi amiga, esto se volvió un círculo de nunca acabar, pues ella exigía algo, y él no le daba eso que ella buscaba. Al final, él se hartó de sus exigencias y decidió terminar con la relación, dejando a mi amiga destrozada por algo que al final entendió que ella no quería. Esa persona no le podía dar eso que ella buscaba, porque él no era la persona adecuada para ella; pero al no querer enfrentar el miedo a estar sola decidió quedarse en donde no era amada valorada ni respetada y con una pareja que sabía que no era la persona adecuada para ella.

Los árboles de naranjas sólo podrán dar naranjas, jamás limones, aunque les expliques cien veces a qué saben los limones y cómo son, ellos serán incapaces de dar limones. Si estás con una pareja que no te entiende o crees que lo puedes cambiar para que sea de la forma que tú quieres que sea, *News Flash!*, eso jamás va a pasar. Lo único que quiere decir es que estás con la persona equivocada y es momento de buscar una pareja nueva, que sí cumpla con aquellos requisitos que son importantes para ti.

Una vez más, el universo te manda aquello que pides o permites en tu vida. En el caso de Jennifer, le mandó más de eso que ella estaba permitiendo: faltas de respeto, faltas de cariño, etc., no solamente en su relación, sino en su vida profesional, etc. El universo trabaja por medio de vibraciones y frecuencias, así que las faltas de respeto se veían plasmadas en otras personas en su vida; no sólo en su pareja, sino en compañeros de trabajo, amigos, proveedores, etc. Al no respetar esa decisión inicial y elegir una relación en la que ella no era respetada, el universo sólo le mandó más de lo mismo, más indiferencia y faltas de respeto. Ella debió alejarse al momento de no sentirse cómoda en la relación y tener la firmeza y respetar su decisión de amarse a ella misma.

Jennifer aprendió a la mala, pero tomó la decisión de no volver a estar en una relación en donde no fuera valorada, así que el universo, al ponerla a prueba, una vez más le mandó otro maestro, pero esta vez, Jennifer, en el momento en el que no se sintió valorada, decidió alejarse y terminar la relación. Al principio, el miedo a estar sola atacó su mente de nuevo, pero al mismo tiempo comprendió que ella quería lo mejor para sí misma, mandando las señales correctas al universo de que eso, no era lo que ella quería. A los pocos meses, el universo le mandó lo que ella había pedido. Conoció a un hombre que desde un inicio la respetó y valoró. Estaba interesado en incluirla en su vida y era aún más exitoso, alegre y divertido que los anteriores.

Como mi amiga Áurea dice: escoger una mala pareja es como ir al súper con hambre. Tenemos tantas ganas de tener una pareja que agarramos al primer pelafustán o pelafustana que se cruza en

nuestro camino, porque nos dice palabras bonitas o nos hace un regalo divino. Vamos al supermercado con hambre y nos conformamos sin hacer caso de nuestra voz interior, que sabe perfectamente lo que es bueno o no para nosotros, y elegimos pasar por encima de eso con tal de no estar solos. Nos convencemos y, como mi amiga, hacemos campañas de convencimiento propio sobre por qué escogimos a esa pareja que en el fondo sabemos que no nos conviene. Al final, cuando mi amiga fue rechazada por el galán que ella sabía que no quería, se dio cuenta de que la próxima vez escogería una pareja que realmente la convenciera desde un principio y así se ahorraría todo lo que conlleva terminar una relación, por muy corta o larga que ésta haya sido.

Así que la próxima vez no hay que ir al súper con hambre porque terminas escogiendo, casi siempre, lo que no es bueno para ti y te hace daño.

* * *

El universo es muy generoso, así que hay que estar pendientes de las señales que estamos emitiendo para recibir lo que realmente queremos, pues estas pequeñas decisiones van creando nuestra realidad.

El miedo es un factor que se cuelga en este proceso. Mi amiga Alondra no quería salirse de su trabajo por miedo a no encontrar uno mejor. Era exactamente el mismo miedo que atacaba a Jeniffer al cortar a su segundo novio: el miedo a no quedarse sola.

Cuando empiezas a confiar en el universo y a entender cómo funcionan las leyes de acción y reacción, de causa y efecto comienzas a fluir, siempre confiando en que lo que venga será aún mejor que aquello que se fue. Así tendrás menos miedo cuando tengas que decir que no. Recuerda siempre, la regla de oro "Cuando no te sientes amado, valorado ni respetado es momento de alejarte de ahí". Antes de tomar una decisión hazte la pregunta **¿qué haría una persona que se ama a sí misma?**

Amandote a ti mismo en relaciones de amistad y familia

La alcalinidad también está ligada a las personas con las que nos rodeamos y sus energías. Muchas veces hemos escuchado que nos dicen: "Esta persona es muy toxica". Esto también es real. Nosotros consumimos y emanamos una energía. Cuando estamos interactuando con la gente existe un intercambio de energías. Dichas energías pueden ser toxicas y alcalinas. He aquí la importancia de rodearnos de personas positivas, que eleven nuestra vibración y nos muestren la mejor versión de nosotros mismos, ¿por qué?: porque cada vez que estamos con la amiga que habla mal de otras o que se la pasa quejándose estamos consumiendo dicha energía toxica que no nos sirve para nada. Me gusta mencionar esto en este capítulo, ya que es importante, cuando estamos amándonos a nosotros mismos, escoger relacionarnos con personas que nos hagan sentir bien. Una persona que no se ama a sí misma es aquella que está rodeada de amigos o amigas que la están continuamente juzgando o criticando, así que si algo de esto te suena conocido es momento de cambiar de amigos y rodearte de gente que verdaderamente quiera verte feliz y esté feliz de compartir esta vida contigo, personas que siempre te eleven anímicamente y te hagan sentir bien, y dejar atrás a personas que te retrasen en tu crecimiento personal o no te dejan avanzar, por así decirlo.

El Dr. Bruce Lipton, biólogo celular estadounidense, encontró que las moléculas de las células se comportan de manera diferente de acuerdo al entorno en el que se les coloca. Las moléculas de

alguna u otra enfermedad pueden cambiar de acuerdo al entorno al que son expuestas y sanar. Asimismo, las personas pueden enfermar o sanar de acuerdo al entorno en el que se encuentran, ya que al estar en entornos que generan estrés, sus moléculas serán más propensas a activar las células cancerígenas, por mencionar algunas, al mismo tiempo, podemos observar que las personas que están enamoradas producen hormonas de felicidad y por lo mismo se sienten más vitales y felices. He aquí la importancia de rodearte de personas que busquen lo mejor para ti, para tu bienestar físico y psicológico. La unión de ambas y su equilibrio perfecto harán que te sientas más en paz y feliz en tu vida.

Entiendo que muchas veces es difícil deslindarse de algunas amistades que, claramente ya identificamos, nos hacen daño, ya que son nuestras amigas desde la infancia o tenemos alguna relación familiar con ellos; pero muchas veces es mejor soltar aquello que te parece incómodo y a lo cual ya te acostumbraste tanto que lo ves como normal, cuando no lo es.

Es como cuando un zapato te aprieta, pero sigues caminando sin importar la incomodidad que te está produciendo. Sigues caminando, pero estás consciente de que te está haciendo daño. Aun así, decides seguir caminando. Cuando llegas a tu casa te quitas el zapato apretado y dices: “No vuelvo a ponerme estos zapatos. Aunque los amo, no me los vuelvo a poner”. Pasan unos meses, y ya se te olvidó el incidente de los zapatos, y te los vuelves a poner, sólo para recordarte lo incómodos que son.

Lo mismo pasa con los amigos: te acostumbras a sus maltratos, envidias, comentarios negativos, críticas, porque ya hace tiempo que los conoces, y los amas, pero eso no quiere decir que no te incomoden. No porque tengas años de conocerlos, tienen que estar presentes en tu vida. Por esto no te digo que borres la mitad de la lista de contactos de tu celular, sino que simplemente evites ese tipo de amistades por amor a ti. Estoy segura de que a medida que tú cambies tus decisiones, por unas más elevadas, amigos de mayor vibración llegarán a tu vida también.

En el caso de nuestros padres, al querer lo mejor para nosotros, nos educan de la manera en la que creen que es mejor. Muchas veces somos verbalmente o hasta físicamente abusados por algún miembro de la familia. Es importante entender que no porque sean miembros de la familia tenemos que aceptar dichos maltratos. Cuando un miembro de la familia nos maltrate con palabras o acciones es importante que tomemos cartas en el asunto. Según el grado del maltrato es la acción a tomar, pero siempre, por más pequeña que ésta sea, hay que poner un alto.

Nuestros padres fueron programados por sus padres, y esa programación ya es obsoleta y limitada; pero eso no quiere decir que es por la programación que tú tienes que pasar para ser feliz. Es decir, si uno de nuestros padres nos maltrata psicológicamente, lo hace porque muy seguramente lo maltrataron a él y es algo conocido para él, así que utilizará esta herramienta con nosotros, pues le parece conocido utilizarla.

Cuando uno de tus padres te falte al respeto física o psicológicamente, en ese momento debes poner un alto y, aunque tu ego te engañe, debes mostrar el grado de dolor que sus palabras te están causando. Muchas veces, el maltrato no es intencional o puede ser una broma, pero si nos afecta y nos hace sentir incómodos no debemos permitirlo.

Esperamos que nuestros padres nos den más amor o cariño o que nos lo demuestren de la manera que nosotros creemos que es la adecuada; pero es imposible pedirles algo que ellos mismos no conocen o nunca tuvieron. ¿Cómo van a saber dar amor si en su casa la programación era aún más conservadora y restringida?, esto en el caso de los lectores mexicanos que nacimos en familias criadas a la mexicana, donde nadie puede opinar más de lo permitido.

Los tiempos han cambiado, y muchos aspectos de la educación en las familias mexicanas han evolucionado positivamente. Antes, los golpes eran una cosa de todos los días. Ahora se entiende que a las personas no se les educa a través de los golpes y que es importante demostrar el amor a los hijos en la familia, lo cual antes no se usaba, pues era símbolo de debilidad.

Todo esto es resultado de las creencias y la programación en la que nacimos, así que antes de reaccionar ante un miembro de la familia que nos maltrata, o al menos eso creemos, hay que observar desde dónde proviene dicho maltrato y observar con compasión, porque la mayoría de veces la persona que maltrata está bajo una inmensa carga de dolor y estrés y está sufriendo más aún que el maltratado. **Es importante recordar que en la vida no hay víctimas. Eres víctima hasta que decides dejar de serlo.**

Tú eres el único que puede dejar de recibir dicho maltrato y poner un alto y no seguir viviendo el rol de víctima de tu vida sin tomar acción. Siempre que elijas la acción en la que te amas a ti mismo estarás dejando atrás el rol de víctima, pues entenderás que puedes cambiar esa realidad en el momento que quieras. Recuerda que no hay perpetrador sin víctima. Está en ti elegir esa posición o salirte del juego.

Debemos poner la compasión antes que sus programas, sin tratar de convencerlos de que nuestras elecciones son mejores y sus decisiones son malas y obsoletas, pues esto también es ofenderlos de la misma forma en la que tú crees que ellos te ofenden. Al invalidarlos, ellos al igual buscarán validar su punto, así que la mejor opción es escuchar sin juzgar sus decisiones y respetar sus formas de pensar para que ellos puedan, de la misma manera, respetar las tuyas.

Muchos miembros de la familia utilizan la culpa para manipular a los demás miembros de la familia, utilizando frases como: nunca hago bien las cosas, nadie me quiere, yo tengo la culpa de todo etc.. dichas frases solo tienen como finalidad causar que los demás miembros de la familia se sientan culpables y así lograr manipularlos a su antojo y hacerlos sentir culpables. Cuidado de caer en dichos patrones o enrolarte con algún miembro de la familia que al victimizarse presente estos comportamientos para manipularte.

Los miembros de la familia son tus más grandes maestros. Por algo escogiste tenerlos tan cerca.

Como dijo Buda: “Si crees que estás iluminado, ve con tu familia y verás que no”.

El entorno familiar se puede volver desafiante, pero es importante recordar que todos somos espejos, y aquello que no te gusta de tu mamá, papá, hermano, hijo, hija, etc., lo tienes tú, y lo que debes hacer es cambiar para que tu entorno familiar cambie. Cuando aceptemos a nuestros padres tal y como son, con su parte que a nuestros ojos parece negativa o positiva y aceptemos la forma que ellos eligen demostrarnos su amor, esto nos va a ayudar a darnos cuenta de que su comportamiento no tiene nada que ver con ellos sino con nosotros mismos. En ese momento vamos a avanzar y realmente a perdonar y ser libres.

Amarte completamente

Es difícil resumir todos los escenarios en los que te puedes demostrar el amor hacia ti mismo. No acabaríamos nunca, pero con estas bases vamos creando un hábito y cuando nos damos cuenta estamos amándonos en todos los escenarios de nuestra vida. El universo responde a tus pensamientos. Cuando cambias tus patrones de pensamiento, atraerás a tu vida situaciones de igual

frecuencia vibratoria, situaciones en las que serás amado y respetado y te alejarás de entornos y personas que te hacen daño.

—¿Cómo me doy cuenta de que me amo a mí misma? —me preguntó una amiga hace unos días.

Le respondí:

—Muy fácil: cuando te amas a ti misma pones límites. No permites que nada ni nadie pase por encima de ti. Aprendes a respetarte a ti, a amarte a ti y a estar centrada en ti. Cuando haces las cosas por agradarte a ti y no a los demás, cuando con la única que quieres quedar bien es contigo, en ese momento te estás amando. El amor a uno mismo se va a ver reflejado en tu vida, porque lo que es adentro es afuera, y lo que el mundo te enseña es sólo una proyección de lo que tienes adentro. Comenzarás a ver cómo cuando estás en sintonía con la energía del amor, tu vida empieza a fluir en armonía, te rodeas de abundancia y es como si todo el universo conspirara para que seas feliz. Einstein una vez dijo: “Una de las decisiones más importantes en la vida del hombre es elegir si quiere vivir en un universo indiferente o en uno lleno de bendiciones”. Me costaba entender cuando mi maestra me decía: “Mira adentro y no afuera”, pues no comprendía que al observar y hacer cambios internos se verían manifestados en mi realidad externa. Mi amiga Diana siempre me decía que los hombres cada vez se ponían más machistas y más exigentes. Yo le contesté que en mi realidad no era así. Cada vez conocía a hombres más espectaculares, más conscientes e inteligentes que los que había conocido en el pasado. Tu mundo externo es un reflejo de tu mundo interno, y yo elegía vivir una realidad espectacular. Una amiga un día me mandó un *post* que decía: “Mientras no te ames a ti mismo, el universo te seguirá mandando personas que eviten de la misma forma amarte, a ver si así te das cuenta de lo mucho que vales y aprendas a verte en el espejo como realmente eres, una hermosa reflexión de la luz de Dios”.

2 TEORÍA DEL ESPEJO Y NUESTROS JUICIOS DE LOS DEMÁS

Lo que juzgas en mí tiene que ver contigo y no conmigo.

Muchas veces hemos escuchado que nos digan, lo que te choca te checa o que alguien es tu espejo y pensamos como alguien puede ser nuestro espejo si nosotros no haríamos nada parecido a lo que ellos hacen o dicen.

Pues siento decirte que sí, que definitivamente todas absolutamente todas las actitudes que te chocan de alguien también las tienes tú en menor o mayor cantidad.

Hay dos formas de vivir la vida y son vivirla en conciencia o dormidos en la ignorancia.

Si vives bajo la primera, te vas a dar cuenta que nada es casualidad. Que las personas que están en tu vida son precisamente reflejos tuyos. A que me refiero con esto; a que todas las actitudes buenas o malas que observamos en los comportamientos de la gente también están presentes en nuestro subconsciente y por ende también las manifestamos en nuestra vida como mencione antes en mayor o menor cantidad y en diferentes contextos y escenarios.

Vamos por la vida atrayendo apersonas y ni siquiera nos damos cuenta el por que. Diciendo expresiones como: me choca que mi marido sea así, o no soporto a mi suegra que sea tan metiche, o hasta a veces nos vamos al extremo de juzgar comportamientos de gente famosa que vemos en las revistas y que ni siquiera conocemos.

Atraes a tu vida aquello que eres y aquello que vibras; es imposible atraer algo que no este presente en ti, por que repito es tu espejo. Esas cualidades o defectos están tan presentes que el puro hecho de que aquella persona haga o no haga algo que te molesta, activa en ti ese sentimiento que rechazas inmediatamente. Ahora, se requiere de mucha humildad y paciencia para detenerte a observar qué es exactamente lo que ves en aquella persona que te choca tanto y por qué.

Mi amiga Susana se quejaba mucho de la mama de una de las compañeras de la escuela de su hija, realmente le chocaba. Me decía que siempre subía fotos con diminutos bikinis en el Facebook. Se quejaba... –“No soporto que suba esas fotos!”, “ya es una señora, seguro las sube para llamar la atención”, “claro como es divorciada”. Susana no se daba cuenta que aquello que estaba juzgando en aquella señora estaba presente en su vida de diferente forma.

Es importante comprender por qué atraemos a las personas a nuestra vida, no es casualidad que a mi amiga Susana le apareciera la foto de la señora en el Facebook todas las mañanas. Para que Susana hiciera evidente este espejo, decidí preguntarle por qué le molestaba eso tanto, ¿qué era lo que disparaba en ella? Ella me explicó que no le gustaba que estuviera enseñando su cuerpo, así, que no era necesario. Yo le dije: “A mí me parece bonita y me parece que es espectacular que una mujer se sienta tan cómoda con su cuerpo para mostrarlo de esa forma”. Ella me respondía que no era necesario, que sólo buscaba atención. Conforme continuábamos con la

plática, ella seguía justificando ese juicio. Al final, le pregunté:

—¿Cómo te hace sentir juzgarla?

Ella me dijo:

—Mal. Me hace sentir como si la envidiara.

—¿Y la envidias? —pregunté.

—Bueno, sí me gustaría tener un mejor cuerpo, pero aun así no es justificación.

Ok. Le propuse meditar al respecto y observar qué sentimiento le provocaba juzgarla y en qué episodio de su vida se había sentido con ganas de ser reconocida o vista así mismo le pedí que me mencionara en que otras áreas de su vida ella buscaba la atención de la gente, no necesariamente enseñando fotos en bikini. Susana se puso a meditarlo y sorprendentemente al día siguiente su actitud cambió. Me dijo que había comprendido por qué la juzgaba tanto. Susana recordó cómo en la secundaria el chico del que ella estaba enamorada la había dejado por una chica más esbelta y aparentemente más hermosa. La niña era la presidenta del club de porristas de la escuela y siempre salía fotografiada, posando con su pequeña falda en las revistas escolares. Cuando se enteró de que el chico que le gustaba le había pedido a ella que fuera su novia, Susana se sintió rechazada y desvalorizada. Ella había aparentemente olvidado ese suceso, pues había pasado ya un largo tiempo, pero fue esa emoción no sanada la que la hizo regresar a revivir ese sentimiento de no reconocimiento y desvalorización que la señora en bikini, que ni vela en el entierro tenía, le estaba provocando. Cuando Susana observó esta emoción, pudo ver con compasión a la señora del bikini, pudo agradecer que le mostrara esa emoción para sanarla de una vez y no seguirla cargando por la vida, de igual forma acepto que muchas veces ella externa de forma evidente la necesidad de atención por parte de sus familiares o amigos. Así como Susana, la persona a la que juzgaba también estaba pidiendo a gritos atención por parte de esas personas pero en diferente forma. Pero al final las actitudes eran las mismas. Al hacer consciente estos comportamientos inconscientes, extrañamente, la señora no se volvió a aparecer en su *feed* de Facebook. También, al hacer consciencia de la necesidad de atención por parte de sus familiares dejó de exigir atención afuera de ella y comenzó a dársela ella misma. Meses después Susana se topo a la señora del bikini en una reunión estudiantil y les asignaron la organización del diseño de los disfraces navideños para el salón de sus hijas, así que decidieron ir a tomar un café para platicar de los disfraces y Susana aprovecho para platicar de otros temas con ella. Susana la pudo conocer mejor. Estuvieron platicando de los disfraces y de sus experiencias de pequeñas en eventos escolares etc. La señora mencionó, ya al sentirse en confianza; cómo cuando ella era pequeña, sus papas nunca asistieron a sus posadas escolares pues estaban siempre de viaje, pues al parecer tenían otras cosas más importantes que ella que hacer y como ella había crecido prácticamente sola. Además le contó que ella había sacado adelante a sus hijos, pues su marido nunca se había hecho responsable de ella o de sus hijas. Después de haber escuchado esto, Susana pudo entender con compasión qué orillaba a esta señora a subir esas fotos y su necesidad de atención y reconocimiento no resuelta. Todos tenemos una historia. ¿Por qué no nos detenemos a verla antes de emitir un juicio?, pero ni siquiera hacerlo por los demás, hacerlo por nosotros mismos, porque al entender que solamente nos estamos haciendo daño a nosotros podremos verlo desde otra perspectiva y dejar de hacerlo. Nuestra familia, parejas e hijos son nuestros espejos más evidentes. Las almas que escogimos para acompañarnos en este camino y de las cuales vamos a aprender, no una, sino varias lecciones. Ellos, continuamente, nos están forzando a ver ese lado

oscuro que no queremos recordar. Es importante recordar esto: cada vez que nos salgamos de nuestro centro por “culpa” de alguien más, observemos qué es aquello que me quiere mostrar y para qué.

Recuerdo una vez que fui a un retiro de yoga kundalini en Puerto Morelos (espectacular por cierto). Donde vi a la cantante de un grupo musical que me gusta mucho que se llama Mirabai Ceiba. El grupo consta de una pareja de esposos que cantan mantras y tocan bellos instrumentos. Ella, aparte de tener una voz espectacular, tiene una belleza muy particular. Ese día, en el festival, ella nos invitó a bailar y a cantar al son de los mantras. Yo, al principio, me quedé sentadita viendo cómo las demás personas se paraban y bailaban. “¡Qué pena!”, pensé y me quedé observando. Toda mi atención estaba en ella, en sus movimientos y voz. Se movía con muchísima gracia y delicadeza. Expiraba absoluta femineidad y seguridad en su cuerpo. Después de observarla y admirar esa seguridad, tomé la decisión de pararme y bailar. Yo también quería sentirme igual de hermosa y femenina que ella, abrazar mi femineidad y el hermoso regalo de ser mujer. “A la mierda —pensé— vamos a bailar.” Al segundo me encontraba bailando con los ojos cerrados, simplemente disfrutándome a mí. Años atrás jamás hubiera ido a un festival de yoga y mucho menos bailado con los ojos cerrados en frente de puros desconocidos, pero en ese momento me sentí liberada, agradecida de poder experimentar ese momento conmigo para mí y libre de todo juicio. Me sentí muy cómoda en ese ambiente, en donde todos estaban teniendo una experiencia con ellos mismos, sin juzgar las experiencias de los demás. Cuando te aprendes a amar plenamente dejas de tomar en cuenta lo que piensa la gente de ti, pues aprendes que tú les estás permitiendo ver eso que no les gusta de ellos, aquello que reprimen o aquello que no se permiten ser; aprendes a verlos con mucha compasión, aprendes a darte cuenta de que cuando hablan mal de alguien se quejan o juzgan es sólo la programación haciéndolo a través de ellos. No recuerdo en qué libro leí una frase que decía lo siguiente: “Cuando estás juzgando no te das cuenta de que lo estás haciendo hacia ti mismo”. Estás forzando a tu espíritu a hablar de alguien y a enviar una energía a alguien y aquella intención conque lo haces, solamente te está haciendo daño a ti, pues esa persona es tu espejo y, como lo mencioné antes, esa energía va a regresar a ti, de alguna u otra forma. Así que si tú te amas, ¿por qué te harías algo tan desagradable como crear esa energía toxica hacia ti mismo?.

¿Que pasa energéticamente cuando juzgamos o criticamos?, al juzgar o criticar simplemente le estas dando tu energía a la persona de quien hablas, pues aquello donde esta tu atención esta tu energía. Buena o mala es energía, al final nosotros somos quien le pone esa connotación. Lo mismo pasa con los pensamientos; cuando tenemos pensamientos negativos de una persona o de nosotros mismos estamos creando una energía especifica que afectara nuestro estado de ánimo y por ende nuestra realidad y hasta nuestra salud. La gente enferma por sus pensamientos. Cuántas veces hemos oído que una pareja se divorcia, el esposo se consigue otra pareja y la ex esposa enferma por estar haciendo corajes y alguien dice: “Es que su marido la dejó, el maldito, por eso está enferma”. ¡No!, ella está enferma porque ella decide adoptar esos pensamientos negativos que la están matando. El ex esposo igualmente está en la playa disfrutando de su nueva pareja. Es muy común que la persona que adopta el rol de víctima tome esa postura juzgadora. “Me dejó porque es un maldito desgraciado, mujeriego”, etc., etc., etc., o, en el caso de un hombre víctima, diría cosas como: “Me dejó porque es una libertina, busca hombres, casa fortunas”, etc., etc., etc. Piensa en la energía que adoptas cuando dices esas palabras de tan de baja frecuencia. Tal vez al

momento de decirlas me dirás que se siente bien, porque aparentemente estás descargando tu dolor. Sí, eso dije, descargando tu dolor. Cuando te sientes amenazado o en desventaja, actúas como mecanismo de defensa, hablando mal del otro, juzgándolo o lastimándolo con palabras, cuando el que verdaderamente está sufriendo eres tú.

¿Por qué sucede esto?, sucede porque es el ego al que estás alimentando y se está haciendo más fuerte para atacar de nuevo. Por ejemplo, cuando te sucede algo dentro de una relación, digamos que te dejaron plantada o te pusieron el cuerno, te enteras y acto seguido, decides llamar a toda tu lista de amigos o amigas para contarles lo patán o lo mal que se había portado tu pareja contigo y lo víctima, que eres tú, por haberlo soportado. Repites cien veces la misma historia para escuchar lo mismo una y otra vez. “Sí, amiga, es un patán”, dice la voz de la otra amiga por el teléfono. Hijo de su..... , dice la amiga número dos; Vamos a huevearle su coche, dice la amiga tres y la más loca de todas.

Cuelgas el teléfono y te quedas pensando si cambió algo o si aportaron algo positivo a tu vida esas llamadas. De la misma forma que mencioné antes, toda la energía enfocada al patán, o patana en su caso, se la estás entregando y con esto los haces aún más poderosos; pero *News flash!*, el único que se está haciendo daño eres tú. Cuando nos sentimos lastimados o agredidos se activa ese mecanismo de defensa que nos dice: pelear de regreso o defendernos.

Pero si vives en conciencia podrás entender que la única persona que se está haciendo daño eres tú. Hay un pasaje en la Biblia que dice: “Cuando te den una bofetada ofrece también tu otra mejilla”. Entiendo que el escribirlo y leerlo se oye súper fácil. Yo simplemente te invito a que si puedes poner la otra mejilla y ofrecer un abrazo estaría maravilloso. Pero si aún no puedes hacer eso, te invito a simplemente observar por qué sigues hablando mal de los demás y qué te hace sentir hacerlo.

Cuántas veces juzgamos para sentirnos protegidos, cuántas veces juzgamos como si nos estuviéramos defendiendo para que la gente no vea que nosotros también tenemos aquello que juzgamos. Ser conscientes de la intención que le imponemos a dicho juicio sólo nos hace más infelices a nosotros.

¿Por qué no comenzamos por reconocer por qué me cae tan gordo ese amigo o esa amiga? ¿Qué tiene él que yo tenga y que me molesta?, ¿de qué forma lo tengo yo y en qué grado? ¿En qué otra área de mi vida estoy plasmando esa misma actitud? o ¿qué es aquello que no me estoy permitiendo a mí ser?.

Ejercicio viéndote al espejo

Escribe en los recuadros el nombre de las personas que reflejan actitudes que rechazas o que juzgas.

Por ejemplo:

Persona Cercana a nosotros	Familiar X	Amigo A	Amigo B	Empleado, jefe o compañero de trabajo
Actitudes negativa o que no nos gustan	Desconfiado	Víctima Crítico Superficial	Orgullosa Víctima Creído	Víctima Juzgador Sabelotodo
Actitudes positivas o que nos gustan	Cariñoso Generoso Simpático Noble Libre	Simpático Alegre Generoso Noble Carismático	Buen amigo Fiel Honesto Cariñoso	Chambeador Noble Amable Eduardo Elegante



Sanando el juicio

Hace tiempo vi un documental del famoso director y productor Tom Shadyac, quien hizo películas como *Bruce Almighty* y *Ace Ventura*. El documental se titula *I am*. Me gustó muchísimo. Aparte de ser hermoso y de tener un mensaje espectacular acerca de la felicidad, demuestra científicamente cómo todos los seres humanos estamos conectados por una conciencia mayor que nos une. Esta teoría se me hizo espectacular. Todos formamos parte de un mismo cuerpo, como si fuéramos pequeñas células, en un gran cuerpo, pero al final todos somos uno y el mismo. Hacen varios experimentos en donde claramente se plasma cómo estamos conectados entre nosotros y entre la naturaleza en general. Después de haber comprendido esto pude entender la frase que menciona la Biblia: “Trata a tu prójimo como a ti mismo”. Pues al hacerle daño al otro, al juzgar al otro etc.. me estoy haciendo ese mismo daño e imponiendo el mismo juicio sobre mí. Todo esto se oía hermoso, y muchos de ustedes lo oyen en la iglesia todos los domingos, pero ¿realmente lo entendemos? La película de Tom Shadyac me hizo comprender que, en efecto, mi prójimo era sólo un reflejo de mí misma, y si esa persona estaba en mi vida era precisamente para mostrarme esa parte de mí no identificada o silenciada por mi ego como mecanismo de defensa. Entonces, si mi prójimo es sólo un reflejo de mí, cuando yo estoy haciendo un juicio acerca de alguien más simplemente estoy hablando de esa parte de mí que me avergüenza, a la que culpo o de la que no estoy orgullosa y por eso la escondo y la reprimo. ¿Cómo funciona esto? desde pequeños construimos esa personalidad ego que nos lleva por la vida y que va a ser nuestro escudo y armadura para no ser lastimados y ser aparentemente aceptados. Vivimos en un mundo en el que juzgamos y somos juzgados; ¡todos! Nadie se salva: la bonita porque es bonita, la gorda porque es gorda, la fea porque es fea, el exitoso porque es exitoso, el fuerte porque es fuerte, el pobre porque es pobre y el rico porque es rico. Nadie se salva. Como lo mencioné anteriormente, si tú das amor recibes amor. Si tú das críticas y juzgas serás de la misma forma juzgado y criticado.

A medida que vayamos sanando nuestros juicios y emociones no resueltas estaremos alimentando nuestro espíritu. Esto nos ayudará a ver con compasión a nuestros familiares y amigos y a comprender que ellos también tienen un pasado y una programación que los lleva a actuar de determinada forma, a no tomarnos personal nada de lo que ellos digan, pues solamente nos están mostrando una parte de ellos que no quieren resolver aún. Cuando nuestro espíritu se llena de amor, solamente podemos contestar y vivir con amor. Es como cuando exprimes una naranja: sólo puede salir jugo de naranja, porque es lo que tiene adentro. Nunca saldrá jugo de piña, ni de arándano; sólo podrá dar jugo de naranja. Lo mismo pasa con nosotros. Si tú eres amor y vibras en amor, lo único que puedes dar a los demás es amor. Si por ahí sale un poco de jugo de piña, pues es momento de identificar por qué y para qué.

Dios da, da y da hasta cansarse. Eso es amor incondicional. Encarnemos el amor de esa forma. Al dar nos estaremos dando a nosotros. Hay que entender que todo aquello que demos será multiplicado, tanto lo negativo como lo positivo, así que entre más amor demos, más amor recibiremos. Entre más palabras de amor pongamos en el exterior, de la misma forma la gente se va a expresar de nosotros.

3 VICTIMIZACIÓN Y CONTROL

Le saqué varias veces la vuelta a escribir este capítulo, pues la victimización y yo teníamos una relación bastante estrecha.

Sé que ya he mencionado anteriormente la victimización, pero quise dedicarle un capítulo solamente, ya que nuestra programación en general, como país, es de victimización: que si vinieron los españoles a colonizarnos, que si nos quitaron un pedazo de tierra, que si nos ganan en el mundial, que si tenemos que construir un muro, etc. Aquí, en nuestro país, nuestros chicharrones truenan, pero allá afuera andamos siempre victimizándonos de todo lo que el horrible mundo nos hace, así que es un programa bastante fuerte y difícil de remover.

Y yo no fui la excepción. Recuerdo ya estar trabajando en conciencia y volviendo a conectarme con este programa una y otra vez, como si no lo pudiera controlar. Existe una película que se llama "*What the Bleep do you Know?*", en la que se explica cómo se secretan diferentes sustancias en tu cerebro cuando experimentas una emoción en específico.

Cuando experimentas una emoción al vivir una experiencia determinada dicha emoción se queda grabada en tu subconsciente como programa inconsciente que se activa, por ejemplo: cuando oyes una canción que te recuerda una vivencia en específico. Se dice que al escuchar dicha canción que te recuerda esa vivencia en específico, vuelves a experimentar el mismo sentimiento como si estuvieras viviendo de nuevo ese preciso momento. Esto sucede porque tu cerebro en automático se vuelve a conectar con las mismas conexiones neuronales, las mismas de la emoción inicial, y se vuelve a secretar esa sustancia en específico en tu cerebro. El problema surge cuando reaccionas inconscientemente frente a estas situaciones y buscas incasablemente repetir escenarios similares para sentir esas emociones de nuevo, como la victimización, el sufrimiento por una pareja, los celos, la envidia, etc. En mi caso, mi talón de Aquiles era la victimización y la queja.

Les voy a platicar un ejemplo: muchas veces no nos damos cuenta de que ya estamos viviendo la vida que queremos y seguimos quejándonos y victimizándonos. En mi caso, después de haber trabajado en el D. F., de vivir en una ciudad con mucho tráfico y trabajar en horarios de oficina, en pocas palabras, de ser godín, comía puras porquerías, porque no me daba tiempo de ir a comer a mi casa. Recuerdo desear trabajar desde mi casa, no estar en el tráfico y vivir una vida más relajada y tener más dinero. Ahora, desde hace cuatro años que vivo en Cancún frente del mar, trabajo desde mi casa, me asomo por la ventana y lo primero que veo es el mar. Tengo mucho más tiempo para mí y para hacer mis actividades personales y, aun así, con todo eso, había esa necesidad de victimizarme y de que mi cerebro secretara esa sustancia a la cual ya era adicta, sustancia que se activaba especialmente cuando me hablaban mis papás. Qué mejor blanco que victimizarme frente a mis papás, culpándolos de tantas cosas. Recuerdo abrir la ventana de mi cuarto, ver el mar, estar en paz, pero, si en ese momento me llamaba mi papá por teléfono, por supuesto que encontraba una queja o alguna situación por la cual victimizarme.

La conversación se escucharía algo así:

—¡Hola! ¿Cómo amaneciste?

Y yo, con voz de súper víctima contestaba:

—Pues bien, pero como está tan chiquita mi casa, se oye tooooooo el ruido de los vecinos y pues no dormí bien.

—Uy, qué mala onda —me contestaba mi papá—. Bueno y ¿cómo va tu trabajo?

—Pues ahí vamos, pero pues ya sabes cómo son los empleados —y pum, como hilo de media seguía quejándome, hasta que me daba cuenta de que mi papá lo único que quería era ya colgarme el teléfono. Mientras tanto yo, del otro lado del teléfono, me estaba escuchando y haciendo conciencia de lo que estaba pasando, pero aun así lo seguía haciendo. “¡Pero qué haces!”, me dije a mí misma, si tú sabes todas las consecuencias que quejarte y victimizarte pueden traer a tu realidad, pero como buen adicto decía: “Pues qué me importa. Ahorita tengo ganas de quejarme y punto”; pero desgraciadamente ya no era lo mismo. La diferencia era que ya observaba mi comportamiento, ya me daba cuenta de que lo único que estaba logrando al hacerme la víctima era causar lástima innecesaria y flojera a las personas que estaban a mi alrededor. Una vez más, las leyes del universo se encargaron de mostrarme cómo era a través de mi reflejo en los demás.

La teoría del espejo no iba a ser la excepción conmigo. Tuve un espejo tan claro que desde ese día dije: “¡Guau! ¡Qué horror ser víctima!”

Pasó que contraté a una vendedora nueva para trabajar en mi negocio, Mariana. Ella se me presentó con un currículo ejemplar, perfecto. “¿Cuándo puedes empezar?”, le pregunté muy contenta después de entrevistarla. “¡Qué buena suerte tuve de que esta chica viniera a la entrevista!”, pensé y me fui feliz por haberla contratado.

El primer día de trabajo, lo único que escuché fueron quejas: quejas de los otros colaboradores, quejas de lo mal que llevaban la organización en el negocio, obvio, sin proponer nuevos métodos de trabajo, quejas que fueron subiendo de nivel a cosas que le pasaban antes de llegar al trabajo, como de que si la batería de su coche no funcionaba o si le dolía el oído y se mareaba en la oficina. Era tal el grado de sus quejas que no me daban ganas de contestarle el teléfono, ni de nada, pues me ponía de malas.

“¡Gracias universo! —pensé—. Seguro eso es lo que siente mi papá cada mañana cuando me habla para saber cómo estoy, y lo único que oye es eso.” Mi colaboradora no se había dado cuenta de que le seguían y le seguían pasando cosas, porque ella lo estaba atrayendo al quejarse.

Como les expliqué anteriormente, el universo le vuelve a mandar lo mismo para que ella experimente de nuevo esas emociones y sensaciones a las cuales ya era adicta. Pude observar que Mariana me vino a mostrar muchas lecciones. Una de ellas fue de nuevo comprobar que realmente todas las personas te muestran siempre una parte tuya y son un reflejo evidente de ti mismo, a diferencia de otros colaboradores y amigos que estaban en mi vida y me mostraban algo que sí me gustaba de mí.

¡Claro! Con razón me gustaba más trabajar con otros colaboradores que trabajar conmigo. Disfrutaba su alegría, su positivismo, su sangre liviana, su forma tan fresca de ver la vida. Ellos me estaban mostrando esa parte de mí que sí me gustaba. Por otro lado, Mariana me mostraba una parte que no me gustaba para nada. La solución más eficaz y rápida hubiera sido correrla para terminar de tajo ese reflejo; pero aquí va la segunda lección que aprendí. Como lo mencionaba anteriormente: tu mundo afuera es un reflejo de tu mundo adentro. Entonces, dirán ustedes, le pediste que cambiara su actitud, pero no fue así. No le iba a pedir a ella que cambiara, porque la que tenía que cambiar era yo para que el universo ya no me mostrara esa parte de mí que tanto repudiaba. Estaba decidida a no volver a ser víctima. Pedirle a ella que cambiara sería, como

bien decía mi maestra Lulú, pedirle a alguien que se pusiera un suéter, cuando la que tiene frío eres tú.

Ese reflejo estaba superado. De ese momento en adelante me rodearía de gente responsable y emprendedora, pues es en lo que yo me iba a convertir.

Cuando la lección está aprendida y los maestros han cumplido su misión, poco a poco se van desapareciendo de tu vida. Así fue con Mariana. Aprendí mi lección y ella se fue de mi vida. Le agradecí por haber trabajado conmigo y haberme mostrado esa parte de mí que ya me urgía cambiar.

A veces pensamos que, al hacernos las víctimas, la gente va a sentir compasión por nosotros y por ende nos va a amar más o va a tener más delicadeza con nosotros o se va a sentir mal por nosotros, pero realmente ¿quién quiere que lo vean como víctima? Es horrible pensar que un ser humano con todas las cualidades que tenemos quiera que lo vean como débil o inferior o que le tengan lástima. Nadie en el fondo quiere eso, pero ¿por qué lo hacemos? Como ya lo sabemos son programas que adoptamos de mamá, papá, abuela, etc. Desde niños oíamos cómo la abuela estaba enferma y todos la visitaban y le daban regalos. “Bueno, a lo mejor estar enferma tiene sus beneficios”, pensábamos. Como la historia de una viejita que iba al doctor cada semana y éste le decía que estaba sana, hasta que un día el doctor le dijo:

—Oiga, señora, estoy empezando a sospechar que usted a fuerza quiere estar enferma.

Ella le contestó:

—Claro, es la única forma que tengo de que mis hijos me visiten y quieran venir a mi casa.

La razón de la viejita para estar enferma era controlar el cariño de su familia. Lo mismo hacemos nosotros victimizándonos con la pareja, los amigos, la familia, etc. No nos damos cuenta de que no es necesario estar enfermo o hacerte al sufrido para que la gente quiera estar contigo o, en el caso de Mariana, que se te ponche la llanta para que tu jefa sienta compasión de ti o que te hagas el moribundo con tu novia para que no te deje.

Recuerdo a un novio que cuando terminamos me amenazaba con suicidarse. Eso no cambió nada. Ni él se suicidó ni yo elegí quedarme con él por miedo a que se fuera a suicidar.

El amor es desinteresado, y quien realmente te ama y quiere estar contigo te va a amar en las circunstancias que estés. Si utilizas esta táctica para controlar a los de tu alrededor no vas a conseguir más que darle flojera a todo el mundo y que por ende nadie quiera estar contigo, hasta que cada vez más tengas que hacer otros inventos de enfermedades ficticias para que la gente vaya a visitarte o tengas un enfermero en vez de novio.

Ahora que ya eres consciente de las situaciones en las que te haces la víctima, cada que vayas a conectarte con estos patrones sé consciente y en vez de quejarte agradece. En el caso de Mariana, cuando ella se quejaba, yo en silencio veía el lado bueno y le agradecía que estuviera trabajando en la oficina mientras yo podía tener más libertad en mi vida. Cuando tú cambias esos programas se crean nuevas y más positivas conexiones neuronales, las cuales, entre más las uses, se van a empezar a reflejar automáticamente en tu vida. Qué mejor que en vez de quejarte en automático cuando algo te salga mal o no te guste, agradezcas en vez de hacerte la víctima.

Otro caso bastante común en donde se desatan estas conexiones neuronales o sustancias cerebrales adictivas es, por ejemplo, cuando cortamos con un novio o una novia. Lo primero que hacemos es “stalkear” con quién está ahora, qué está haciendo o dejando de hacer. Ahora con las redes sociales eso se facilita muchísimo más.

Tengo una amiga que es la FBI de las redes sociales y, cada que termina con algún galán, se mete hasta saber quién es el dentista con el que va su nueva novia y quién es la esposa e hijos del

dentista. Es impresionante lo lejos que puedes llegar para obtener la información que deseas, pero sobre todo es importante observar qué estás sintiendo al ver toda esa información, para qué te estás auto flagelando, por qué quieres hacerte daño. Cada que ves una foto de tu ex galán o galana, cada vez que tu amiga te habla para platicarte que lo ha visto el día anterior con una nueva chica o chico, etc., etc., en fin, cada vez que mencionas su nombre te estás conectando con esa persona y, por ende, vuelves a experimentar la misma emoción de dolor de haberlo perdido o el sufrimiento que esto representa para ti y, por su puesto, te vuelves a sentir súper miserable, pues es la misma conexión neuronal que se vuelve a activar.

No sólo eso. Además de que te sientes súper triste, le estás entregando tu bella energía, la cual podrías estar enfocando en crear la vida de tus sueños y conocer a un nuevo galán o galana. Una vez, un amigo muy sabio me dijo que un verdadero maestro es aquel que usa la mente como un esclavo, y no al revés. Tú ordenas a tu mente aquello que quieres experimentar. Tú ordenas. No hay de otra.

Lo primero que debes hacer al terminar una relación, si en verdad ya decidiste que no quieres estar más con una persona, o esta persona no quiere estar más contigo, es borrarlos de tu lista de Facebook, Instagram, etc., borrar y sacar todo aquello que pueda activar dichas conexiones y recordarte a esa persona cuya presencia ya no es necesaria en tu vida.

Mucho tiene que ver la forma en la que terminaste la relación y las circunstancias. Esto quiere decir que si finalizaron su relación en buenos términos, por qué no quedar como amigos. Nadie sabe mejor que tú la intención con la que te metes a hurgar en sus redes, etc. Aquí nadie se engaña. Sé sincera contigo y realmente decide si tenerlo en tus redes te va a causar algún beneficio o no.

Como comenté al inicio: muchas veces ya estamos viviendo la vida de nuestros sueños y no nos damos cuenta por qué seguimos conectados a estos viejos patrones, y una vez más caemos en esta adicción al sufrimiento terrible que nos impide ver la maravilla de la vida. Abre los ojos y agradece cada segundo. Date cuenta de lo afortunado que eres y tira ese viejo programa.

Agradece despertar cada día, agradece tu salud, tu hogar, tu alimentación, el aire que respiras, agradece a los que te ayudan en tu casa, en tu negocio, la salud de tus familiares, amigos. No te canses nunca de agradecer. Repito: enfoca tu energía en aquello que quieres lograr y que te ayude en convertirte en la mejor versión de tu ser, y no al revés.

4 EGO IS NOT YOUR AMIGO

Ego. Podría escribir todo un libro acerca de este personaje intrínseco que llevamos todos los seres humanos. Antes de encarnar, nuestro ser superior o alma escoge cada uno de nuestros rasgos físicos, así como también la personalidad ego que va a portar. ¿Pero qué es el ego? Intenté hacer una búsqueda en Internet que me pudiera explicar exactamente qué es, pero no encontré más que explicaciones freudianas acerca del yo y el superyó. Para mí, el ego es la personalidad que activamos como mecanismo de defensa para manejarnos en esta realidad tridimensional. Son todas aquellas herramientas de personalidad que fortalecen aparentemente nuestra autoestima, las cuales vamos adoptando a lo largo de nuestra vida; ¿pero para qué nos sirve este eterno compañero?

Muchas veces oímos decir a nuestros amigos: “No te enganches, es tu ego”, o ¡sólo estás buscando que la gente te reconozca o te eche flores para levantar tu ego!, y eso es cierto.

El ego es la parte de nosotros a la que le gusta ser reconocida, respetada, alabada, admirada y muchos adjetivos más; pero cuando esto es al contrario, cuando es humillada, ignorada, no valorada o no reconocida, la pasamos muy mal.

Ahora que estás asintiendo con la cabeza, recordando las veces que estuviste en un episodio en el que te sentiste con el ego inflado o desinflado, puedes reconocer que, en efecto, ése era tu ego, y no tu ser superior actuando.

El primer paso para conocerse a sí mismo es estar consciente de cuándo estás actuando a través de tu ego y cuándo estás actuando a través de tu ser o yo superior. Vamos a identificar la diferencia entre ambos. Comencemos por el ser superior. Al ser superior no le importa el reconocimiento ni la validación. Su finalidad es siempre dar, amar, servir, vivir, experimentar; es indiferente a humillaciones o alabanzas.

Cuando actúas desde tu ser superior, siempre encontrarás paz, pues nunca te pondrá en situaciones de peligro o que puedan ser dañinas o dolorosas para ti. Siempre que actúas a través de tu ser superior, te vas a sentir bien y en paz.

A mí me gusta ver al ego y al ser superior o alma como dos músculos del cuerpo, digamos como una pierna y un brazo. Ambos son iguales de importantes. Ambos están presentes. Ambos son músculos y ambos forman parte de ti; pero, como todo músculo, si lo alimentas bien y lo trabajas crecerá y se fortalecerá.

Lo mismo pasa con el ego y el yo superior. El que más alimentos va a fortalecerse y a la hora de reaccionar va a salir en tu defensa el que sea más fuerte y el que mejor alimentado esté. ¿Qué quiero decir con esto? Entre más busquemos alimentar al ego, positiva y negativamente se fortalecerá. En cambio, si alimentamos al espíritu o ser superior, éste también se fortalecerá.

Estamos acostumbrados por nuestra programación desde pequeños a defendernos, así que el ego ha sido nuestro aliado desde hace mucho tiempo. Es difícil pelearse con tan fiel amigo, pero yo no sugiero que nos peleemos con él, más bien sólo que lo identifiquemos. El puro hecho de observar que no estamos actuando desde nuestro ser superior y estamos actuando desde nuestro

ego ya es un avance enorme.

Ahora que estamos conscientes de que tenemos esos dos aliados con nosotros, por qué no mejor alimentar al espíritu, esa parte de nosotros que añora paz, alegría, añora vivir, y experimentar sin juicio la vida. Yo te invito a que hagas conciencia cada vez que reacciones e identifiques quién está hablando y tomando las decisiones en tu vida, si es el ego o tu ser superior quien habla a través de ti. Una vez que aprendas a identificarlo, vas a reconocer que, en el caso de que sea tu ego el que responde, lo hagas consciente y regreses de nuevo y reformules tus palabras y decisiones desde tu ser superior. Identifica por qué estás reaccionando así, qué es lo que te causa dichas reacciones, de qué te estás defendiendo y por qué.

Una vez que sepas esto, vuelve a tu centro, respira y date cuenta de que eso no eres tú y vuelve a tu ser, sin juicio, con amor.

No te enganches

Muchas veces nos enganchamos con cosas en la vida que no tienen importancia, ya sea para probar un punto, tener la razón o convencer a alguien de algo, etc. Cada vez que permites que alguien te saque de tu centro, le estás entregando el poder de cambiar tu estado de ánimo a cualquier persona que esta sea. Tú simplemente les entregas la batuta de tu vida y les das el poder y por ende te sientes mal, enojado o triste. Muchas veces decimos “me hizo sentir mal”, o “me ofendió”. Nadie te hace nada, si tú no les das el poder de hacértelo. Nadie tiene el poder de hacerte sentir de ninguna forma si tú no se lo permites. Tú eliges la manera en la que te quieres sentir con respecto a sus palabras o a sus actos. Como lo decía anteriormente, la gente habla de lo que tiene adentro. Si juzgan es porque se juzgan a ellos mismos. Si lastiman y ofenden es porque ellos adentro están sufriendo y piensan que así es la única manera que se pueden defender o proteger. Cuando tú eres el único dueño de ti mismo, no le entregas el poder de tu vida a nadie, porque tú sabes que puedes elegir siempre cómo sentirte ante los comentarios de los demás y elegir si quieres que éstos te afecten o no. Cuando te enganchas con sucesos de la vida estás bloqueando la entrada a vivencias nuevas a tu realidad, ya que cada vez que revives esa experiencia que te hizo sentir tan mal estás regresando tu energía a esa emoción, por lo tanto estás viviendo en el pasado, y es imposible que lleguen cosas nuevas cuando sigues vibrando en pasado. Por esto no me refiero a que bloques emociones, sino a que simplemente no las cargues contigo como tu carta de presentación.

Hola, soy tal y he pasado por tal y por tanto eso define mi personalidad. Elige dejar ir esa emoción que te está bloqueando tener la vida que quieres tener, simplemente por seguir cargando con ella, ya sea algo que te pasó en tu infancia, algún trauma psicológico, alguna pérdida, divorcio o vivencias sencillas de la vida diaria, como cuando alguien se te atraviesa en el coche o te quita la última papa frita de tu plato.

Elige soltar y dejar ir. Entre más tiempo y energía le dediques a ese coraje, menos tiempo tendrás para ser feliz y disfrutar la vida de tus sueños, así que díganme que es mejor: tener la razón o ser felices, seguir cargando la mochila del pasado o tirarla por la ventana y caminar más ligero. ¿Cuánto tiempo más le vas a dedicar a ser infeliz o a sentirte víctima?

Fortalece el músculo correcto

Sé compasivo contigo y elige siempre alimentar tu espíritu antes que a tu ego, porque entre

menos lo alimentos, como cualquier músculo no trabajado, se aflojará y se adormecerá. Fortálécelo con libros que eleven tu frecuencia, con ejercicio, meditación, alimentación y autoobservación. Fortálécelo con todas aquellas actividades y personas que te transmitan ese sentimiento de paz que no te transmiten aquellos que se alimentan de tu ego y tú del de ellos, como es reunirse con amigas para hablar mal de la gente, chismear, criticar, etc. Eso sólo bajará tu frecuencia y fortalecerá tu ego, pues además de que entregas tu energía a la gente que criticas, todo lo que pones afuera regresará a ti multiplicado, como lo hemos mencionado antes. Sólo estarás reflejando tus carencias y envidias en tus amigas, y esto será un círculo de nunca acabar.

Ahora, el ego puede ser un gran aliado también, si lo sabes usar a tu favor. El ego te ayudará como una gran herramienta en el área de trabajo. Profesionalmente, el ego te puede ayudar a realizar buenas negociaciones y a obtener mejores precios en productos o servicios que requieras etc., te ayudará a negociar un mejor contrato de trabajo o a exigir más eficiencia y calidad a tus proveedores o colaboradores de tu empresa. Te servirá para cumplir tus metas de una manera sana. Esto es a lo que se le llamaría un ego sano, un buen aliado, esa voz que siempre te va a levantar y a empujarte a seguir adelante.

Identifica tu ego, sánalo y después utilízalo de una manera en que actúe favorablemente para ti.

Si logras identificarlo, ya no tendrás la necesidad de criticar, discutir o competir con nadie. Un maestro no es aquel que habla y lee muchos libros de espiritualidad, sino el que pone en práctica todo lo que lee.

Un maestro es el que controla a su mente y su ego y los usa a su favor, y no al revés. Sé un maestro.

5 MODIFICANDO PROGRAMACIONES Y CREENCIAS

Se dice que un niño desarrolla su ego a partir de los tres años. A partir de esa edad va moldeando su personalidad, basada en lo que observa entre sus padres y sus hermanos, que es aceptado o no. Un niño imita comportamientos que observa y cree que son simpáticos, chistosos o inteligentes y poco a poco va ocultando aquellas cosas que le duelen o lo hacen sufrir por miedo a ser reprendido o juzgado por sus padres o hermanos; va suprimiendo emociones como el llanto, la risa y la vergüenza, por mencionar algunas. Estas emociones reprimidas se van formando como capas de cebolla en el subconsciente de la persona, haciendo cada vez más grueso el caparazón o escudo que nos protegerá para avanzar en esta vida. Desarrollamos una personalidad basada en lo que vemos que es celebrado en los demás. Si uno de nuestros hermanos hace una broma y vemos que la reacción de los padres es positiva, nosotros queremos hacer una broma parecida para ser celebrados y aceptados de la misma forma. Si uno de nuestros hermanos hace un deporte y es aceptado, nosotros queremos realizar el mismo deporte o alguna otra cosa parecida para ganarnos el amor y validación de nuestros padres.

Este círculo se expande fuera del círculo familiar también. Vamos adoptando características de todas y cada una de las personas con las que tenemos contacto y así vamos formando nuestra ego-persona, ese traje de metal que nos va a llevar por la vida, con el cual nos sentimos seguros, pues pensamos que nadie se dará cuenta de nuestro verdadero yo; tanto que, nosotros mismos, empezamos a olvidar lo que realmente nos motiva, nos duele o nos hace sonreír y comenzamos a hacer lo que el resto de la sociedad hace.

Cuando estaba en mis épocas de fiesta, salía a bailar, me desvelaba, tomaba y al día siguiente no me sentía nada bien. No podía entender cómo algunas de mis amigas se sentían frescas después de una noche de pachanga. No había entendido que a mí no me gustaba eso. Claro que la pasaba bien, al menos eso creía, pero ese sentimiento de vacío al día siguiente me hacía sentir triste; vacío que volvía a llenar ese mismo día inmediatamente con otra salida, compras, viajes, etc. Esos elementos me volvían a dar una felicidad momentánea. Me duraba cinco horas el encanto, pero cuando regresaba a mi casa todo volvía a la normalidad. No me daba cuenta de que lo que yo hacía en ese momento era escapar de mi realidad y evadirla, buscar un escape para no pensar en por qué no era feliz o más bien: ¿por qué esa felicidad sólo duraba tan pocas horas?, ¿por qué no podía vivir en un estado de felicidad plena? Ni siquiera me lo preguntaba, ¡pues no sabía que se podía! ¡No sabía que eso existía!

Poco a poco me fui dando cuenta de que yo actuaba de esa forma, es decir: salir hasta el amanecer, tomar grandes cantidades de alcohol, juzgar a los demás, comprar compulsivamente, quejarme, etc., porque así me programé a mí misma para sobrevivir. Yo pensé que así era como debía ser. ¿Cómo no iba a salir, si es fin de semana? ¿Cómo no iba a tomar, si todos mis amigos y amigas tomaban, si me ofrecían algo de tomar?, ¿cómo iba a decir que no?, así que hacía lo que el resto hacía, y no sólo eso, sino que ya lo hacía en automático. En mi caso, ésa fue la programación que yo adopté, pues era la programación de la sociedad en la que yo había crecido. No estoy

generalizando ni juzgando a quien lo hace; sólo ofrezco un simple ejemplo de cómo muchas veces actuamos en determinada forma, por qué pensamos, qué es un comportamiento aceptado por la sociedad que se considera normal, así que está bien que hagamos eso o aquello.

Estas programaciones se van adquiriendo con el tiempo y por imitación, como lo mencioné anteriormente; son comportamientos que creemos correctos y que adoptamos como parte de nuestra realidad, sin muchas veces cuestionarnos por qué lo hacemos, pues los hacemos en automático.

Los adultos muchas veces no nos damos cuenta de que los niños se creen firmemente todo aquello que les dices. Recuerdo cuando era niña: todos los domingos íbamos a misa a la catedral de Saltillo y veía cómo todo mundo volteaba la cabeza para arriba al rezar. Yo volteaba a ver qué era aquello que estaban viendo. Yo tendría aproximadamente cinco años. Observaba detenidamente el techo inmenso de la catedral para saber qué era aquello que todos veían con tanta intensidad. Por más que veía y veía, lo único que podía identificar en el techo de la catedral era una caja que colgaba desde el techo, así que le pregunté a mi nana, que me cuidaba desde pequeña, qué era lo que había dentro de la caja que todos veían. Ella simplemente dijo que al Espíritu Santo. Me quedé un poco inquieta acerca de lo que era ese Espíritu Santo y por qué estaba en una caja. Apenas llegó el miércoles, día que tocaba la clase de moral, le pregunté a mi maestra acerca de ese Espíritu Santo al que todos en la iglesia estaban viendo tan fervorosamente. Ella, con actitud poderosísima, sacó de su bolsa una imagen enmascarada en donde aparecía Jesús y una paloma. Él es el Espíritu Santo dijo señalando a la paloma. Híjole, pobre Espíritu Santo, lo tenían encerrado en una caja en el techo de la iglesia. Entonces, todos los domingos iba con una perspectiva diferente y ya volteaba como todos los demás fervientes oradores a ver la caja del techo de la iglesia, y le pedía a Dios que el Espíritu Santo, tuviera suficiente comida en su pequeña caja. De niños creemos todo lo que los adultos nos dicen, que no siempre es verdad o, al menos, no es nuestra verdad. Más adelante crecí para darme cuenta de que la caja que colgaba en el techo de la iglesia era nada más ni nada menos que las bocinas del coro de la iglesia y no el Espíritu Santo versión paloma adentro de una caja.

Para plasmar con un ejemplo más claro y actual de cómo una programación puede influir en la vida de una persona les contaré el caso de mi amiga muy querida, Esther. Esther, siempre tenía novios que la maltrataban psicológicamente, le hacían burlas medio inofensivas y sarcásticas. Todo iba bien, hasta el día que decidió casarse con uno de esos novios. Todas sus amigas nos dábamos cuenta de que ese chico la maltrataba, pero, como Esther aparentemente se mostraba feliz, nadie le comentaba nada. Cuando él la maltrataba, muchas veces ella se reía y tomaba a broma sus maltratos, pero más adelante el maltrato emocional creció hasta llegar al maltrato físico, y esos momentos incómodos se convirtieron en insoportables aunados al dolor físico que le provocaban dichos encuentros, así que, como era de esperarse, al final decidió divorciarse. Estando separada, un día que nos reunimos, su divorcio salió al tema, y le preguntamos cómo había aguantado tanto tiempo, a lo que ella nos respondió: “Pensé que era normal”. Ella creció viendo un cuadro similar en su casa, con sus padres; pero su mamá, al ser de otra generación, más conservadora, aguantaba todos esos maltratos, poniendo excusas como: “Lo hago por mi familia”, “Él estaba en un mal momento”, “Él sufre mucho”, “Lo tengo que entender”, etc., y hasta que un día su mamá murió de cáncer, causado por todas las emociones tóxicas no trabajadas que en su cuerpo albergaba, que solamente la estaban intoxicando más por dentro. Esther, al estar acostumbrada a vivir y observar dicho maltrato, se familiarizó tanto con este escenario que ya le parecía completamente normal. Más tarde, cuando ella atrajo a su vida a un hombre similar a su

padre, se sintió en un escenario en donde estaba cómoda, pues era lo que ella conocía, lo que le parecía normal. Ella quizá pensaba que muchas otras mujeres estaban pasando por lo mismo, que ese maltrato era normal y que se debía aguantar. Hasta que las cosas se salieron de las manos. ¡Eso no podía ser normal! Ser tan infeliz y tan desdichada no podía ser normal. Decidió tomar valor y salirse de ese cuadro tóxico, y buscar ayuda para vivir una vida de paz y tranquilidad.

La persona que más apoyó a Esther durante el proceso de divorcio fue su padre, pues había reconocido sus errores y sus faltas con su madre y estaba terriblemente arrepentido por haberle hecho pensar a su hija que eso era una situación normal, por haberle hecho presente en su infancia, repetidas veces ese escenario; tanto, que se quedó grabado en su subconsciente como algo normal que pasa en las parejas casadas.

No podemos juzgar al padre de Esther por haber maltratado a la mamá de Esther, ya que no sabemos la programación que él mismo tuvo en su infancia, ni los escenarios que él había vivido con su familia o si esto era un comportamiento repetido. Lo único que podemos observar y agradecer es que, al ver el sufrimiento de su hija, él logró recapacitar. Tal vez apoyarla con su divorcio era lo menos que podía hacer en este caso; pero Esther pudo sanar esa emoción reprimida desde niña y hacer consciente esa programación equivocada de que el maltrato es algo que es normal en las parejas y que se debe soportar. Esther había construido una capa de cebolla que le permitía, al principio, tomar los maltratos como broma, aceptarlos, actuar como si nada estuviera pasando, pues ella había visto toda su vida que su mamá actuaba de la misma forma. Y su capa de cebolla era suficientemente resistente para permitirlo. Hasta que todo se salió de las manos pasando del maltrato psicológico al maltrato físico.

La personalidad cebolla nos es útil hasta un determinado tiempo. Una de mis escritoras favoritas, Debbie Ford, en su libro *El efecto de la sombra*, menciona cómo este tipo de sentimientos reprimidos se van acumulando, acumulando, acumulando, hasta crear un resentimiento y amargura que después no sabemos explicar o, peor aún, en un momento de descontrol, esa sombra, como le llama ella, se apodera de nuestra persona y domina la situación, causando estragos en nuestra vida y lastimando a las personas a nuestro alrededor, pero, sobre todo, a nosotros mismos.

En el caso de Esther, ella fue creando esa capa de cebolla que al principio le fue útil hasta que todos esos sentimientos reprimidos salieron a la superficie y le provocaron sentirse infeliz y desdichada.

Debbie Ford hace una analogía que me parece muy acertada. Ella compara las emociones y sentimientos reprimidos con pelotas inflables que flotan en una alberca. Al principio podemos mantener con nuestras manos unas cuantas pelotas bajo el agua, pero llega un momento en que las pelotas nos sobrepasan y nos rebotan en la cara cuando salen a la superficie, y pum ahí está nuestra sombra. Salen a la luz todos esos sentimientos reprimidos ya no se pueden esconder.

Al no identificar aquellos sentimientos y emociones a tiempo, éstos se van guardando, están ahí escondidos desde nuestra infancia, por ejemplo: la vez que tu hermana te echó la culpa por tirar el jarrón de la abuela y tus papás te regañaron; la vez que tu amiga te pidió que le hicieras una maldad a otra amiga para dejarla en ridículo en frente de todo el salón; la vez que alguien te tocó de cierta forma cuando eras pequeño y te sentiste incómodo; cuando una maestra te ridiculizó en frente de todo el salón o cuando tus padres te regañaron por algo que te avergonzaba. Puedo dar infinidad de ejemplos acerca de vivencias o pelotas inflables, en el caso de la analogía, que nos causaron dolor y vergüenza, y por eso las reprimimos; pero el día que alguien te diga que eres tonto, te ridiculice frente a la gente y tú te pongas tan furioso y que llegues a actuar de una forma

descontrolada y lastimes a alguien con tus palabras o acciones, no vas a entender por qué lo hiciste, ni vas a ligarlo con, aquel día en que te ridiculizaron en la escuela y reprimiste ese sentimiento. No vas a entender la raíz de esa reacción. Muchas veces, amigos o personas con las que nos relacionamos reaccionan en una forma en la cual nosotros no reaccionaríamos, y pensamos: “¿Por qué se ofendió tanto?, ¿por qué reaccionó de una forma o de otra?” No entendemos sus reacciones porque no identificamos la relación que esta persona tiene con ese sentimiento. Nuestras palabras simplemente detonaron en ellos las emociones que tenían reprimidas: vergüenza, miedo al rechazo, inseguridad, etc.

Ellos, al reaccionar de manera explosiva o descontrolada, tampoco comprenden por qué lo hicieron ni por qué se enojaron tanto, pues no están relacionando una emoción con otra. No identifican que son las emociones reprimidas las que están hablando, y no ellos.

* * *

Así que ahora que nos dimos cuenta de que hemos construido una personalidad-ego o capas de cebolla que nos llevan por la vida y nos creemos a salvo, vamos a ir sacando cada capa de la cebolla, haciendo consciente cada emoción reprimida para llegar a vivir desde nuestro ser interior, desde nuestra verdadera esencia, esa que olvidamos y dejamos escondida en el subconsciente hace tiempo, y no desde nuestra personalidad-ego.

¿Y cómo hacemos esto? Vamos a realizar un ejercicio en el que vamos a identificar y a escribir aquellos escenarios y momentos en los que experimentamos sentimientos negativos que se nos vienen a la mente, que nos hicieron sufrir a lo largo de nuestra vida. Comenzaremos con nuestra infancia:

Escribiendo sin juicio. Te recuerdo que este ejercicio es sólo para ti y para tu crecimiento personal, así que entre más sincero seas contigo mismo, mejores resultados tendrás. Tu ser interior está ávido de que lo hagas consciente, así que va a colaborar contigo para sacar esas vivencias lo más rápido posible y para que peles las capas de cebolla para poder encontrarte con tu verdadera esencia, así que escribe lo primero que se te venga a la mente. Escribe las vivencias dolorosas o vergonzosas que te salten a la mente, escríbelas por más tontas que te parezcan y enuméralas una por una.

Tal vez este ejercicio se te dificulte al principio, porque de nuevo tu personalidad-ego se va a sentir en peligro. Obviamente, no quiere recordar cosas que te dolieron, así que va a saltar a tu defensa, diciéndote que esto no funciona, que tú ya olvidaste eso, que es cosa del pasado y no es necesario que te acuerdes y mucho menos que lo escribas; te va a decir que tú ya superaste esa etapa de tu vida y que para nada necesitas traerlo de nuevo a la luz. Si te dice eso, ¡es señal de que lo tienes que traer a la luz! Ése es el mayor indicador de que ese sentimiento existe todavía, porque el mayor indicador de que tienes un problema es la negación.

Claro que al ego alterado no le gusta que le recuerden que está alterado. Entonces hay un problema. Esto no pasaría si realmente ya hubieras trabajado dicha emoción, pues ese suceso no se te vendría a la mente; ya lo habrías olvidado, así que manos a la obra y a escribir todo aquello que se te venga a la mente.

Esta técnica o herramienta, entre otras muchas, me la enseñó una de mis maestras, Lourdes Gómez, a quien quiero muchísimo, y he comprobado, por experiencia propia, que funciona de maravilla.

Pasos para hacer consciente la programación y liberarla:

1. Exponer la vivencia. Un ejemplo genérico podría ser: el día en que mis compañeras de la escuela me rechazaron para ir a una fiesta de quince años.
2. ¿Cómo me hizo sentir determinado acto?: me hizo sentir abandonada, sola, rechazada, no aceptada.
3. Identificar la creencia. En este caso sería la programación de que si no actúo de cierta forma o si me muestro tal como soy puedo ser rechazada. El miedo constante a ser rechazado en otros escenarios en mi vida.
4. ¿Qué otros aspectos en mi vida actual puedo relacionar con dicha vivencia?: las ganas de ser aceptada por la gente en general para no recrear esa emoción del pasado.
5. Identificar el sentimiento contrario: es decir, si yo me sentí rechazada, ¿cuál es el sentimiento contrario a eso? En este caso sería la aceptación, sentimiento de aceptación a mí misma.
6. Darle las gracias a esa vivencia, agradecer aquello que me enseñó, porque hasta las vivencias que parecen más oscuras son bendiciones disfrazadas. Darle las gracias a los sentimientos que menciono en el paso 2. Digamos, si fue rechazo, podemos decir “gracias rechazo, porque gracias a ti y al buscar la aceptación de los demás logré ser exitoso en mi carrera”. En este número me gustaría mencionar el ejemplo de Oprah. En uno de sus discursos establece lo afortunada que era por haber vivido, en su infancia y juventud, experiencias aparentemente oscuras que la impulsaron a llegar hasta donde se encuentra ahorita, realizar sus sueños y tocar los corazones de miles de personas con su ejemplo.
7. Pedir perdón por haber hecho caso omiso a los sentimientos que mencionaste en el número 2. Te pido perdón por no haberte hecho consciente y no entender por qué reaccionaba en situaciones de la forma en la que lo hacía.
8. Perdonar a dicho sentimiento, por ejemplo: “Te perdono rechazo por haberte presentado en mi vida y haber pasado malos ratos a causa de este sentimiento no consciente”.
9. Liberar la vivencia y el sentimiento. Ejemplo: “Hoy te libero pues te he hecho consciente. Hoy estoy lista para avanzar en mi vida dejándote atrás. Agradezco esta experiencia como un regalo valioso que me mostró una parte de mí y me impulsó a conocer otras partes de mí que fueron espectaculares. Gracias a ese sentimiento de rechazo que yo viví en esa experiencia puedo observar que puedo ser yo misma en todo momento y a aceptarme a mí misma como soy con todas las consecuencias”.
10. Acción a seguir: ahora que ya identificaste el programa y lo sanaste, ¿qué acción vas a tomar a partir de eso? Hay que poner tiempo y estar consciente de que lo estás cumpliendo.

11. Medita en silencio y date cuenta de lo que acabas de liberar.

Estos pasos los vamos a realizar con cada una de las vivencias que creemos negativas de nuestra vida. Sé que suena muy tedioso, y yo también lo pensaba, pero entre más tedioso suena más tenemos que trabajar en eso para poder ir quitando las capas de la cebolla y sentirnos más liberadas.

En este proceso nadie tiene prisa de que tú te sientas mejor o seas más feliz, ni tus papás, ni tus amistades, ni tu pareja. Al único que debe importarle ser feliz y sentirse en paz es a ti, así que tu avance no depende de nadie, sólo de ti.

Está en tus manos decidir hoy ser feliz o quedarte en tu zona de confort, sin observar por qué reaccionas de la forma en que reaccionas en determinadas circunstancias.

Después de haber expuesto y hecho consciente algunas de las vivencias que te hicieron sufrir o te causaron dolor, vamos a observar qué condicionantes fueron clave para que tú creyeras que eres menos que suficiente.

* * *

Vivimos en una sociedad condicionada por el dinero. Medimos el éxito en base a lo que poseemos, a cuántas propiedades tenemos, a cuántos amigos tenemos, qué tan populares somos, cuántos seguidores y *likes* tenemos y, si no tenemos eso, creemos que no somos suficientes: suficientemente guapos, suficientemente exitosos o populares.

Los medios y la publicidad nos hacen pensar que la felicidad está basada en esto y que si no tenemos eso no seremos felices.

Olvidamos nuestra divinidad, que somos únicos en el universo, que en verdad el universo no sería el mismo sin nosotros, que nadie puede hacer aquello que sólo tú sabes hacer, que nadie puede reír o llorar como tú lo haces.

Olvidamos que somos seres únicos con características únicas, que no porque alguien sea más popular que otro quiere decir que sea mejor.

Muchas veces me gusta salir al jardín o a la playa y observar la naturaleza, su sabiduría y perfección.

Una rosa nunca se compara con una orquídea. Ambas son flores y ambas son hermosas. No se comparan entre ellas; simplemente vienen a la tierra a hacer lo único que ellas saben hacer, que es ser flores, simplemente ser flores con todas las consecuencias que eso pueda traer, cada una con sus características únicas e individuales.

Muchas veces, como lo comentaba antes, copiamos comportamientos porque pensamos que son aceptados, que como le dan miles de *likes* a ella o a él, yo voy a hacer algo parecido para obtener el mismo resultado. Hemos llegado a convertirnos en una sociedad en la que todas las mujeres tienen los mismos rasgos faciales y corporales. Esto sólo nos provoca olvidar que, al ser tú mismo, vas a encontrar aquello que te hace único.

Si estamos copiando el comportamiento ajeno, simplemente estamos apagando nuestro brillo y dándole más brillo a la persona de al lado, pues estamos siendo infieles a nuestra esencia. Una rosa no se preocupa si la orquídea es más brillante o tiene un perfume más hermoso; simplemente está tan ocupada siendo rosa que no tiene tiempo de voltear a ver a la orquídea; simplemente es rosa, y nosotros la apreciamos por ser eso: una rosa, y a la orquídea, por ser orquídea.

A algunos les gustarán más las orquídeas que las rosas, o al revés, pero no por eso van a dejar

de ser hermosas.

Aceptar nuestras cualidades físicas y nuestro cuerpo es una parte primordial al aprender a amarnos a nosotros mismos.

Información en nuestro ADN

Nacimos en una familia, por lo tanto portamos un ADN único. Heredamos características físicas de nuestros padres, color de ojos, altura, color de pelo, piel, etc., pero también heredamos información psicológica, creencias de nuestros ancestros, y no solamente eso: ellos lo heredaron de sus papás, y sus papás de sus abuelos, etc. Crecimos escuchando a nuestra abuela decir que hay que aguantar al esposo porque eso es lo que hace una buena mujer o que hay que soportar a la esposa que se queja todo el día o es exigente, porque así vimos que era nuestra mamá o abuela. Día a día escuchamos y vemos formas de comportamiento y de pensar que creemos que son las correctas y que son las aceptadas por la sociedad, y comenzamos a adoptar, como mencionaba anteriormente, patrones de comportamiento heredados; por ejemplo: si ellos tenían la creencia de que hay que trabajar mucho para tener dinero, al llegar a la edad adulta pensarás que tienes que trabajar día y noche para ser rico. Después, cuando ves en las noticias a personas que trabajan desde su computadora en la playa una hora al día, no entiendes por qué ellos pueden tener tanta suerte y tú no; tú tienes que trabajar duro.

Una vez que nos damos cuenta de las creencias que nos limitan de tener la vida de nuestros sueños podemos hacerlas conscientes y cambiarlas por nuevos patrones de pensamiento.

¿Cómo hacemos eso?

Muy fácil: estando presentes en nuestra vida, observando y viviendo con conciencia. Digamos que creciste en un entorno familiar en el que tu mamá siempre se quejaba. Tú creciste y te diste cuenta de que te quejabas muy a menudo, pues es un comportamiento que haces en automático. Tu mente vuelve a su zona conocida o de confort y desde ahí se queja, pues desgraciadamente eso fue lo que aprendió y así fue como se programó. De repente, cuando te das cuenta de que ese patrón de comportamiento no te gusta, te cachas a ti quejándote o haciéndote la víctima.

Se han realizado estudios, comprobados científicamente, que demuestran que cada vez que te quejas se activan conexiones neuronales en tu cerebro que envían otros pensamientos que te generan el mismo tipo de patrón de pensamientos, es decir: si te quejas del tráfico, tu cerebro en automático buscará otro tipo de pensamientos similares que te van a provocar ese sentimiento que trae la queja. Por ejemplo, si te quejas del tráfico, las conexiones neuronales de tu cerebro se van a activar, y te van a llegar pensamientos como: “Sí, y ya voy tarde, y se me olvidó la cartera”. Es una cadena de pensamientos de la misma frecuencia, y eso no es todo: si te quejas frente a una persona, la persona que está escuchándote también va a activar dichas conexiones neuronales y atraerá a su mente pensamientos de la misma frecuencia que la queja. Entonces ella también comenzará a quejarse. Es como cuando alguien bosteza, y tú, al segundo, estás haciendo lo mismo. Muchas veces nos reunimos con varias amigas para tomar un café, y cada una cuenta sus historias de victimismo, como si estuviera en una competencia sobre quién ha tenido el galán más patán, la amiga más envidiosa, el día más nefasto, la experiencia más negra o el jefe más exigente: una carrera a la victimización.

Cada vez que vayamos a tomar un café con alguna amiga sólo escuchemos cuántas veces se queja, se hace la víctima, hace algún comentario negativo o emite un juicio, hagamos esto sin juzgar, simplemente observando que es un patrón de comportamiento que hacemos en automático,

sin estar conscientes de si lo queremos o no hacer. Simplemente lo hacemos porque así fuimos programados.

Lo importante es darnos cuenta. Ése es el primer paso: observar la creencia sin juzgarla; solamente hacerla consciente nos va a ayudar a liberarla. Lo mismo pasa con la queja. De ahora en adelante, cuando te encuentres a ti mismo quejándote, cambia ese pensamiento por algo por lo que estás agradecido en ese momento, y eso ayudará a cambiar los patrones de pensamiento que tengas y, por ende, a crear nuevas conexiones neuronales más positivas y como resultado elevar la frecuencia de los pensamientos que estas recibiendo.

Es importante estar observando nuestro comportamiento para verificar cuántas veces estamos actuando desde nuestra programación y cuántas veces desde nuestro consciente. Por lo general reaccionamos con programas inconscientes y de manera automática cuando estamos en situaciones amenazantes o situaciones que alteran nuestro ego. No pasa nada, pues desgraciadamente estas creencias están muy arraigadas en nuestra persona, y es algo complicado cambiar de un día para otro. Lo importante es observarlas y hacernos conscientes y cambiarlas. Poco a poco vamos a ir creando un hábito y modificando nuestro inconsciente.

Ahora ya hicimos conscientes nuestros patrones de comportamiento y la razón por la cual actuamos en determinadas formas y también qué situaciones detonan ciertas actitudes de nuestra persona. Con las actividades anteriores y estando presentes en nuestra vida nos será más fácil ir cambiando este comportamiento por uno más positivo y con mayor conciencia. Tenemos infinidad de creencias, y me pasaría toda la vida escribiendo puntualmente cada una de ellas en específico, ya que eso depende mucho de la cultura, el país, la familia y las condiciones del entorno en el que naciste. En este caso, sólo menciono algunas generales que pueden aplicar para muchos casos, pero que nos pueden ayudar como ejemplo para identificar las propias, como en el ejercicio de Liberando programaciones.

Este trabajo es el trabajo de conectarte con tu ser, con tu verdadera esencia, es conocerte a ti mismo y, al conocerte, lograr aceptarte tal y como eres. Aprender a conocerte te va a ayudar a cambiar tus relaciones, a tener más compasión por los demás, pero, sobre todo por ti mismo. Entender que ellos tienen sus propias pelotas inflables y que también construyeron una personalidad-ego basada en las programaciones y creencias que les tocó vivir en sus entornos familiares; pero, al final, ellos como tú lo único que quieren es ser felices y estar en paz.

6 CONVENCRIENDO A LA GENTE

Una mañana me habló una amiga para platicarme acerca de un suplemento alimenticio, buenísimo. “Mira que alcaliniza tu cuerpo, limpia tus vías urinarias y el tracto intestinal, oxigena tus células y te da muchísima energía”, me decía entusiasmada. Se oía muy animada acerca del producto y de sus beneficios, el cual parecía ser bastante bueno, así que decidí probarlo. Igual que ella quedé enamorada del suplemento y tuve muchas ganas de que mi familia y amigas lo probaran y se sintieran igual de bien que yo y pudieran experimentar una mejor salud y energía. Al principio, comencé a platicarles a mis amigas acerca de los beneficios de dicho producto, de cómo les podía servir y beneficiar en sus vidas. Algunas de ellas rápidamente aceptaron probarlo, y unas, respetablemente, no lo hicieron. Me llamó mucho la atención la reacción de las segundas, no porque no quisieran el producto, sino por su rechazo inmediato hacia algo desconocido. Roxana; una de ellas, mientras preparaba un sándwich de singles de queso color amarillo, me dijo:

—La verdad es que yo no sé si quiero meterle cosas extrañas a mi cuerpo —esto mientras doraba su sándwich.

—Claro —le contesté—. Y proseguí con mi explicación, este producto es de puros vegetales y granos orgánicos que aportan valor nutrimental a tu vida, libres de químicos. Pero ella seguía convencida de que no quería el producto. Por mi lado, mi labor de venta aumentaba a medida que ella me rechazaba.

—Mira —me dijo—, yo siento que estoy súper nutrida, y no siento que necesite ese producto —. Dime algo —prosiguió—: ¿esto es de ventas piramidales?

Yo le comenté que el sistema de ventas era algo así, pero que la verdad no era por el dinero que yo quería que ella lo consumiera, sino porque sabía que podría traerle muchos beneficios a su vida. Ella siguió completamente negada a mi propuesta.

—Claro, tú obtienes un beneficio. Por eso me los quieres vender —finalizó.

En ese momento me di cuenta de que yo le estaba ofreciendo algo que ella no me había pedido, así que decidí claudicar en mi intento de venta.

A veces probamos un estilo de vida que nos hace sentir muy felices y experimentar mucha paz, que queremos que todo el mundo o por lo menos la gente cercana a nosotros se sienta igual de bien; pero muchas veces la gente no quiere cambiar o simplemente ya se siente igual de bien en su estado actual.

Mi amiga Marcela me contaba cómo ella había experimentado el despertar de conciencia a través de una terapia de sanación. Ella estaba muy feliz por haber encontrado dicha terapia y quería que todo mundo la probara y sanara de la misma manera en que había sanado ella. Ella se la pasaba tratando de convencer a todo el mundo para que viviera esa experiencia, “que mira que vas a sanar, que vas a dejar de sufrir”, etc., hasta que se topó con Mariana, una amiga en común que en ese momento estaba pasando por una mala relación de pareja. La persona con la que estaba la maltrataba psicológicamente, y ella estaba sufriendo mucho. Mi amiga Marcela pensó que esta

terapia le podía servir muchísimo para dejar a esta persona y avanzar en su vida y estar más feliz y en paz. Mariana, además de rechazar la propuesta de Marcela, le dijo que tenía tantos problemas que no quería pensar en terapias en ese momento, además de que no tenía dinero para tomarla. “Pero mira que es para tu bienestar, para que te sientas más tranquila”, Marcela trataba de convencerla y no porque la terapeuta le fuera a dar una comisión o porque fuera a obtener algún tipo de beneficio, sino porque quería ver a su amiga feliz.

Mariana claramente estaba experimentando una situación de adicción al maltrato y definitivamente no quería salirse de eso. En ese momento, ella estaba puesta para otra ronda más de fregadazos, combo maxi fregadazos: incluye látigo, esposas, bate y treinta cajas de pañuelos. Ella prefirió quedarse en el infierno cuando mi amiga le estaba dando el pase mágico para salirse de ahí. Mi amiga Marcela se sentía súper impotente.

—Es que no entiende que ese chico sólo la hace sufrir —me llamaba desesperada por su amiga.

—No —le contesté—, ella va a estar así hasta que decida no estarlo.

Muchas veces queremos que todo el mundo experimente lo mismo que nosotros por muy bueno que esto sea y queremos convencerlos de que ésa es la forma de tener un mejor estilo de vida y estar más en paz y feliz; pero a veces a la gente le gusta y está cómoda en la situación en la que se encuentra, y no por eso vamos a juzgarlos ni a tratar de convencerlos. Cada quien elige el lugar en donde está, y es perfecto.

Si tú eliges un estilo de vida más consciente con más amor y eliges vivir en paz, no por eso vas a tener que convencer a todo el mundo de irse por el mismo camino que tú. En mi casa, yo siempre hablaba de la importancia de la alcalinidad en el cuerpo y la importancia de llevar una alimentación en su mayoría vegetariana. Nadie me hacía caso. Por supuesto, todos seguían con su alimentación y me tachaban de rara, lo cual muchas veces me hizo sentir rechazada, hasta que dejé de tratar de convencerlos. Si yo estaba convencida de mi alimentación eso era lo único que importaba. Meses después, mi mamá comenzó un régimen alimenticio alcalino que le recetó una *coach* alimenticia que ella contrató. Bueno, no sólo cambió su alimentación, sino que se alimentaba hasta mejor que yo. Bastó que alguien diferente a mí se lo propusiera para que ella lo aceptara. Moraleja: no lleses una pizza cuando nadie te la pide. No des consejos cuando no te los pidan. Por mucho que creas que esto o aquello va a ayudar a una persona, si ellos no están listos para cambiar, no lo van a hacer y, además de que te lo van a tomar a mal, van a desarrollar un rechazo hacia ti por andarlos tratando de convencer de algo que ellos no quieren hacer. Vive tu vida convencida de ti misma, de tu estilo de vida. Deja a los demás en donde quieren estar. Si ellos eligen seguir viviendo una vida fuera de conciencia está bien. Si quieren seguir comiendo o alimentándose con químicos también está bien. Deja a la gente ser como quieran ser, expresarse como lo quieran hacer. No impongas tus ideas en nadie, porque quién dijo que tus ideas son mejores o peores. Cada quien tiene un estilo de vida diferente y es respetable. Convéncete de la vida que tú elegiste para ti, sin darle explicaciones a nadie. Cuando tú estás convencida de algo dejas de convencer a todo mundo de eso. Sé un ejemplo de vida. Que tu vida hable sin que tengas necesidad de convencer a nadie de nada.

—¡Qué te hiciste! Te ves muy bien —me dijo mi amiga Roxana, al mes de que nos volvimos a ver.

—Es el suplemento alimenticio —contesté.

7 ELEVANDO FRECUENCIAS

“Si quieres comprender el universo, manéjate en términos de frecuencia y energía”, decía Nikola Tesla, uno de los más grandes físicos e inventores del siglo XX.

Todo es frecuencia y energía. Todo lo que nos rodea está hecho de energía condensada. Lo que diferencia una cosa de otra es la velocidad a la que vibran las moléculas que la hacen convertirse en materia. Entre más lento vibren dichas partículas más densa será su composición. Se dice que maestros como Jesús vibraban a una velocidad de 800 Hz. Es por eso que alrededor de su cuerpo se podía ver un halo de luz, o aura como se le suele llamar. Era tal su frecuencia vibratoria que cada vez se acercaba más a la velocidad de la luz.

¿Cómo podemos elevar nuestra frecuencia vibratoria para estar en sintonía con la frecuencia del universo o del amor?

Hay muchas herramientas muy útiles que voy a mencionar. Son sólo algunas que en lo personal me han funcionado muy bien para entrar en sintonía con el amor y sentirme más en paz y feliz:

1. Estar en contacto con la naturaleza. Al entrar en contacto con la naturaleza estamos entrando en contacto con vida y perfección pura. Todo nuestro sistema nervioso se regenera al dar un paseo por la playa o caminar por el bosque, sobre todo si estas actividades las realizamos descalzos. Los pies tienen neurotransmisores que conectan nuestro sistema nervioso y, al hacer contacto con la tierra, éste se relaja y entra en paz.
2. Alimentar nuestra visión con series y películas que eleven nuestra frecuencia y nos ayuden a reprogramar nuestro inconsciente de manera positiva. Es decir, si estamos viendo novelas mexicanas en las que la mujer es maltratada o se viven episodios de violencia y de dolor y sufrimiento, con esa frecuencia que estamos alimentando nuestro subconsciente por ende es lo que vamos a vibrar.
3. Escuchar música de alta frecuencia. Se dice que las personas que escuchan reggaetón tienen un coeficiente intelectual más bajo que las personas que escuchan música clásica. Cada vez que escuchas canciones en las que se hable de sufrimiento o dolor o en las que se estén constantemente repitiendo vocabulario agresivo y vulgar estarás alimentando tu subconsciente de lo mismo. En lo personal, me gusta mucho escuchar bossa nova, piano o mantras de kundalini yoga mientras voy en mi coche. Esto me ayuda a llegar súper relajada y feliz a donde quiera que vaya. Claro que me gusta muchísimo bailar y, cuando ponen música, cualquiera que ésta sea, me pongo a bailar; pero no es la música que oigo durante mi vida diaria y de la que me alimento regularmente.
4. Frecuentar amistades que te eleven. Como lo mencionamos anteriormente, las amistades

que te rodean tienen una energía específica que compartes. Es importante elegir bien con quién queremos compartir nuestra energía y de qué energías nos queremos alimentar. Rodearnos de personas alegres y positivas siempre nos va a ayudar a mejorar nuestro estado de ánimo y a mantenernos en sintonía con nuestro ser interior y vibrar en el amor.

5. Realizar deportes o pasatiempos recreativos. El yoga es un gran elevador de frecuencia.
6. Comer sanamente. De preferencia alimento vivo que contenga una vibración mayor.
7. Descansar. Un buen descanso nos ayudará a eliminar el estrés y preocupaciones de la vida diaria. Es importante dormir ocho horas diarias y, si es posible, más, hasta que el cuerpo se sienta recuperado.
8. Escuchar a tu cuerpo. Si estás cansado, descansa, si tienes hambre, alimentate, sed, hidratate bien etc. Esto ayudará a elevar tu frecuencia.
9. Estar en silencio. Muchas veces le sacamos la vuelta al silencio y a estar solos, pero estar solos y en silencio nos ayudará a aclarar nuestra mente y a tomar mejores decisiones. No le tengas miedo a la soledad. Después de estar solo y disfrutar solo y simplemente de tu compañía, te lograrás poner más en contacto con tu ser y elevar tu frecuencia.
10. Meditación. La meditación es una gran herramienta para entrar en contacto con tu ser y elevar tu frecuencia, sino es que la más importante de todas las mencionadas. La meditación te permitirá estar en paz con tu ser, desarrollar tu intuición y por ende estar más feliz.

A estos diez pasos me gustaría agregar los siguientes tres que son súper importantes para mantenerte en alta frecuencia.

1. No quejarte.
2. Salirte del rol de víctima.
3. Ser congruente.

8 CREANDO REALIDAD

No sé cómo comenzar este capítulo, porque he leído tantas teorías diferentes, acerca de cómo se crea la realidad, que me es difícil obtener la que más me resuena.

Vidas pasadas, contratos álmicos, mente consciente, mente subconsciente, ley de atracción, frecuencias y vibración, poder de la palabra, conciencia colectiva, toda esta ensalada de ingredientes diferentes dan como resultado la creación de nuestra realidad.

Ok, listo, así se crea.

Y luego, me quedo analizando, ¿entonces dónde queda mi libre albedrío entre esos ingredientes?

Bueno, voy a comenzar por explicar, como yo entiendo, se entrelazan todos estos ingredientes para crear entonces tu hermosa realidad y aunque por muy complicado que parezca, **sí**, tú tienes el control de tu realidad.

¿Qué pasaría si yo te dijera que tú creas tu propia realidad, que no hay víctimas ni culpables de la vida que tienes, que tienes aquello que crees merecer, que tú eres el único responsable de tu vida? ¿Me creerías? En este libro he escrito todas las herramientas que en lo personal me han funcionado, me han ayudado a ser más feliz y a estar más en paz conmigo misma. Eso no quiere decir que yo tenga la verdad absoluta. Es más, muchas partes del libro a lo mejor te parecerán incongruentes, pero, como te comenté al principio, estoy feliz de compartir estas herramientas contigo. Tú eliges si las tomas como tu verdad o si haces algún ajuste o si decides no creer nada de lo que te he dicho. Lo que hagas está perfecto. Nunca dudes eso. Yo elegí creer que yo creo mi propia realidad. Elegí entender que yo no soy víctima de mi vida. Elegí creer que las personas que están en mi vida son ni más ni menos que las que deben de estar, pues son reflejos míos y por ende me las había atraído a mi vida para que me mostraran algo sobre mí, ya fuera algo en lo que tenía que trabajar y cambiar o algo positivo que me faltaba por reconocer en mí misma, y que todas y cada una de esas experiencias eran perfectas y necesarias para mostrarme aquello que tenía que vivir en ese momento. Esto me ayudó a responsabilizarme de mí misma y comenzar a vivir en conciencia.

Para comprender este proceso decidí involucrarme más en teorías de física cuántica que me pudieran explicar de una mejor manera como se crea la realidad en este mundo material así que me puse a investigar a varios expertos en el tema; como por ejemplo el doctor Joe Dispenza, Bruce Lipton, Greg Bradden etc.. la mayoría coincidían en lo mismo, en que la realidad esta creada por una combinación de los pensamientos, emociones y sentimientos de las personas. Es decir cuando nuestra energía esta enfocada en un determinado pensamiento ese pensamiento tarde o temprano se va a materializar en nuestra vida a medida que le pongamos mas enfoque de nuestra energía. Para verificar dicha teoría, decidí ponerla a prueba, me di cuenta que tenía que para probarla tenía que estar consciente de mis pensamientos veinticuatro horas, los siete días de la semana y todos sus minutos y segundos. Si yo iba a crear mi realidad, me iba a dedicar a crear la

realidad más hermosa que pudiera mi mente imaginar, así que a eso me dediqué desde ese día, y comencé con las pruebas.

Empecé por algo sencillo como crear mi día. Todos los días me levantaba por la mañana y hacía una breve meditación. Al final de la meditación visualizaba a la altura de mi tercer ojo qué era aquello que quería atraer a mi vida ese día. Primero, comencé por cosas pequeñas, como, por ejemplo, pensaba, hoy recibo la llamada de una amiga. Durante el día, más tarde, mi amiga me hacía una llamada. “Bueno, eso puede ser casualidad”, pensé, aunque después también entendí que no existe tal cosa como la casualidad. Después las casualidades se hicieron más evidentes y me comenzaron a suceder cosas que programaba en mis meditaciones para que me sucedieran, cosas sin mucha importancia solo para continuar el experimento; como por ejemplo: hoy me encuentro un billete tirado en el suelo, tal vez no lo encontraba ese mismo día, pero a los tres días lo encontraba y me daba cuenta que había sido resultado de la programación que yo había decidido tener días atrás. A medida que veía que esto funcionaba, decidí aplicarlo a cosas mayores, como por ejemplo, siempre había querido tener mi propio negocio, llevar mis horarios y tener más libertad económica sin la necesidad de tener un jefe ni horarios establecidos. Así que puse en práctica esta teoría y me enfoqué en establecer claramente que era lo que quería manifestar en mi vida. Decidí abrir una tienda para una línea de ropa de playa que había creado, en ese entonces solo la vendía online y distribuía en algunas boutiques en Estados Unidos, pero no tenía una tienda establecida como tal además de que quería obtener más ingresos, para poder viajar y sentirme más independiente. Comencé por definir donde exactamente quería abrir mi tienda, pensé que lo más lógico sería abrirla en un lugar en donde la mayoría de los clientes fueran americanos, tomando en cuenta que la marca ya estaba en algunas boutiques en ese país, así si ya conocían la marca les sería más fácil reconocerla y poco a poco posicionar la marca y lograr una imagen más establecida en el mercado. Tenía claro que no me quería mudar de mi país así que pensé en una ciudad en México en donde hubiera mucho tráfico de extranjeros que pudiesen reconocer o familiarizarse con la marca. ¡Cancún era una excelente opción pensé!. Perfecto la ciudad estaba definida, comencé a meditar y visualizar mi tienda, como quería que fuera, que colores usaría para decorarla, como serían los uniformes de los empleados etc.. Aparte de la meditación tenía que moverme así que comencé a buscar locales en plazas comerciales, informarme acerca del mercado, competencias, precios etc.. las rentas estaban exorbitantemente altas sin contemplar que tenía que pagar el costo por guante que se paga al inicio de un contrato para la apertura de un local. Todo esto me desanimaba horrible, pensaba que sería súper difícil, tenía un dinero ahorrado pero me alcanzaba solamente para la adecuación del local, ¡de donde iba a sacar el resto!, sumándole los comentarios desalentadores de las personas a mi alrededor que solamente confirmaban mi miedo, nombre no vas a poder, el mercado es muy difícil, esta cañón que la hagas, ahorita no es buen momento etc.. Decidí que no me iba a dejar desanimar y continue enfocada haciendo caso a las teorías que sabía no iba a dejar que nada externo me desviara de mi camino. Me puse a meditar de nuevo, un día se me ocurrió que abrir la tienda en aeropuerto internacional de Cancún podría ser buena idea, ya que los clientes que pasaban por ahí eran en su mayoría extranjeros que con suerte ya concernía la marca. De nuevo al exponer mi grandiosa idea, las personas de mi alrededor hicieron de nuevo su trabajo; ¡Nunca vas a conseguir un local en el aeropuerto! Son imposibles de conseguir! ¡La renta va a ser altísima!. Pero aun así yo confiaba en mi intuición. Decidí realizar una presentación súper profesional de mi marca y de el por que pensaba que sería una buena idea abrir mi tienda ahí, busque el correo de las personas encargadas de los locales del aeropuerto en Cancún y les envié el correo. Todos los días por las mañanas

meditaba y visualizaba como me respondían el correo y aceptaban mi propuesta. Agradecía de antemano por el echo de poder abrir mi tienda en un lugar tan privilegiado, de nuevo visualizaba como seria mi tienda, el diseño que tendría, lo mucho que vendería y lo famosa que se volvería mi marca por estar en un lugar tan atractivo y reconocido como el aeropuerto Internacional de Cancun. En esos momentos de mi vida yo comenzaba a hacer mi transición, así que me dije , vamos a ver si esto funciona , meditaba al pie de la letra todos los días, mantenía mi enfoque en mi tienda, y sobre todo me mantenía vibrando en la frecuencia mas alta que podía para atraer ese pensamiento a mi vida de la forma mas rápida posible. Recuerdo el día en que respondieron mi correo y me citaron, ¡que! ¡no puede ser!. Estimada María José, estamos haciendo una expansión en el aeropuerto y nos gustaría que su marca formara parte de dicho proyecto, la invitamos a reunirse con nosotros para discutir el tema. ¡No lo podía creer! ¡Lo había logrado!.

De la forma mas profesional me presente a la cita, de ahí en adelante comencé con las renovaciones, no me pedían guante y los términos del contrato eran muy atractivos. Obviamente la renta si era como me habían dicho altísima, pero esa seria la segunda cosa a manifestar, si ya había abierto la tienda, ahora estaba en mí, vender lo suficiente para sacar los recursos para pagar la renta y además obtener una ganancia. No fue sino hasta cuando la tienda estuvo lista para abrir que me preguntaron los directivos del aeropuerto ¿oye y ya tienes mas tiendas verdad? Y yo conteste; No, esta es la primera tienda que abro en mi vida. ¡Que! De haber sabido que no tenias ninguna tienda no te hubiéramos dado el local; me dijo la persona encargada. Pero en ese momento ya era demasiado tarde, yo ya había cumplido mi realidad y mi sueño estaba echo. De ahí en adelante estaba en mí, que la tienda funcionara o no. Ahora son 4 años que sigo con mi negocio que cada vez es mas fructífero y exitoso, con planes de expansión etc.

Lo único que hice realmente para comprobar que esta teoría funcionaba fueron tres cosas. 1. tener la certeza de que eso era realmente lo que mi alma anhelaba en ese momento, 2. Enfocar mi energía en ese proyecto, con visualizaciones y meditaciones. 3. Mantener mi frecuencia elevada; Comprender que cuando vibras en amor y no en miedo es mas fácil que las cosas fluyan y se den a tu beneficio, si yo hubiera escuchado los comentarios negativos y desalentadores de las personas que estaban a mi alrededor vibrando a través del miedo, nunca hubiera logrado abrir mi propio negocio. Esta teoría funcionaba! Me dije a mi misma cuando vi realizado mi proyecto.

No todo es miel sobre hojuelas pues como todos los seres humanos muchas veces me invadían pensamientos negativos y de incertidumbre basados en el miedo. De la misma manera que me enfocaba en pensamientos positivos, los negativos también asaltaron mi cabeza. Así que me di cuenta que cuando mi mente subconsciente regresaba a mis pensamientos, por *default*, provenientes de mis programaciones antiguas y obsoletas, basadas en el miedo, ¡también se cumplían! No necesariamente en mi negocio pero en situaciones simples de la vida cotidiana como por ejemplo veía una patrulla y decía: “¡Uy, que no me vaya a parar la policía!”, y pum, más tarde o en los días siguientes, por angas o por mangas, me paraba, así que observaba ¿por qué creé eso también? Bueno, eso era más fácil de contestar: número uno, porque lo pensé y le di fuerza a ese pensamiento con mi energía y, número dos, porque no fui responsable de llevar el cinturón o manejar a la velocidad permitida por las autoridades, así que decidí asumir mi responsabilidad y manejar con más precaución. Esto de manifestar mi realidad cada vez se hacía más evidente, así que cada vez estaba más consciente de la combinación de mis pensamientos y emociones, y los sentimientos que éstas desataban en mí.

La realidad se crea más rápidamente si nuestro enfoque está en crearla, como cuando yo me **enfoco** en abrir mi tienda. Vamos a plasmarlo de esta forma, digamos que tenemos un vaso de unicel lleno de agua, que en este caso vendría siendo nuestra energía, al que le vamos a ir haciendo orificios con la punta de un lápiz, dependiendo de donde estamos ocupando energía en nuestra vida diaria, por ejemplo; conflictos familiares un hueco, amigos, otro hueco, chismes, otro hueco, banalidades, pleitos insignificantes, otro hueco, de esa forma estaríamos dispersando nuestra energía en múltiples cosas en vez de enfocarla en lo que realmente queremos materializar; es decir si tenemos nuestro enfoque en millones de cosas sin importancia eso que deseamos se va a tardar más en llegar y manifestarse. Por el contrario si enfocamos nuestra energía en lo que realmente queremos, esa realidad será mas propicia a manifestarse mas pronto.

Cuando salió el libro de *El secreto*, que para muchos de nosotros fue una entrada al mundo de la física cuántica, mucha gente compró el libro, y al poco tiempo de leerlo, lo regresó y pensó que era un fraude o mentiras del *New age*, pero de lo que no se dieron cuenta fue de que ese libro sí servía. Lo que pasa es que la gente quiere materializar múltiples cosas a la vez pues no tienen claro que es lo que realmente quieren, así que se conforman con lo primero que les llega; A eso le sumamos que su energía se esta dispersando de la manera equivocada, en chismes de amigos, competencia con compañeros de trabajo, quejarse, culparse, victimizarse, viviendo en el pasado, cargando con rencores ancestrales, los cuales ocupan un gran porcentaje energético. Sus vasos de unicel están completamente agujerados en miles de asuntos. ¡Claro!, eso es mucho más cómodo, pues es como estamos acostumbrados a vivir. Ésa es nuestra zona conocida o zona de confort, de los programas automáticos. Nos da hasta flojera enfocar nuestra energía para crear una realidad hermosa para nosotros mismos; es así, ¡ahí reflejamos cuánto nos queremos! Nos parece más cómodo ir a la tienda de libros a reclamarle al vendedor por vender ese libro lleno de mentiras, pues ustedes hicieron el *board* de visualización y todo, y nada que les llegó el Ferrari. Siempre culpando al mundo afuera por la reflexión de nuestro mundo interno. Preferimos hacernos las víctimas que enfocar toda nuestra energía en lo que REALMENTE queremos en la vida. Lo pongo en mayúsculas para que entendamos que muchas veces creemos que queremos algo, pero en realidad no lo queremos tanto, ni estamos completamente convencidos de que es lo queremos. Vamos a empezar poco a poco definiendo lo que queremos conseguir a corto plazo y enfocar nuestra energía en eso.

Me gusta leer casos acerca de gente que se vuelve millonaria de un día a otro; analizar sus hábitos y qué fue aquello que los llevó a tener la vida que ellos desearon, y todos coinciden en lo mismo: **en el enfoque**.

El enfoque es la clave, porque, como mencioné antes, **aquello en lo que centras tu atención crece y se hace más grande**. Entonces, ¿por qué no centrar nuestra atención en aquello que realmente queremos?. ¿Entonces, me queda claro que tengo que definir primero exactamente que es lo que quiero materializar en mi vida. Ahora como logro atraerlo a mi vida mas rápidamente? Al elevar nuestra frecuencia vibratoria y enfocar nuestra energía en aquello que deseamos estaremos creando el ambiente propicio para que eso se manifieste mas rápidamente.

A medida que vas creando realidades vas a confiar más en tu capacidad de crearlas y a fortalecer tu poder creador. Jesús es uno de los más grandes maestros materializadores de realidad. Su vibración, como lo mencioné anteriormente, era tan alta que podía materializar realidades inmediatas, como multiplicar el vino, los peces y caminar sobre el agua. Hay un pasaje en la Biblia en el que Jesús está caminando sobre el agua e invita a Pedro a que haga lo mismo.

Jesús podía lograr eso, pues él creía firmemente que podía. Es más, ni siquiera creía que podía, más bien sabía que podía hacerlo, así que lo lograba con facilidad. En el momento en el que Jesús invita a Pedro a hacer lo mismo, al principio confió y lo logró, pero bastó un segundo de su mente limitada y su programación obsoleta que le dijera que eso era imposible y que no era real, para volver a caer al fondo del mar. “¡Qué poca fe tienes!” le dijo Jesús al ver que Pedro había sido presa del miedo y caído al agua. Fe es lo que necesitas para creer que tú realmente puedes crear tu realidad, que no eres víctima de un destino, ni de la suerte, como dice la biblia: se necesita la fe de un grano de mostaza para decirle a una montaña que se mueva y ésta lo hará.

Factores externos que pueden afectar nuestra creación

Existen algunos factores que pueden influir en nuestro proceso de materializar nuestra realidad. Como lo son los juicios de la sociedad en la que vivimos, a la cual llamaremos conciencia social; al hablar de conciencia social nos referimos al entorno en el que nos desenvolvemos: la sociedad, familia, la gente más cercana o que está literalmente más conectada a nosotros. ¿Pero que tiene que ver esto con nosotros? a lo mejor te estas preguntando.

Para explicar mejor esto te voy platicar acerca de un documental que vi, que me gusto mucho, se llama I AM; este fue realizado por Tom Shadyac, uno de los productores mas importantes de Estados Unidos, creador de películas como Ace Ventura y Bruce Almighty, quien después de un terrible accidente, decide emprender una búsqueda incansable de la felicidad y paz interior, las cuales carecía a pesar de su evidente éxito y dinero. Él, estaba desesperado por respuestas, así que decide reunir un grupo de científicos, gurús espirituales, terapeutas, psicólogos psiquiatras de renombre en el mundo, para que pudieran ayudarlo. En dicho documental plasman, como todos los humanos, estamos conectados entre nosotros a través de canales energéticos invisibles, realizan varios experimentos bastante gráficos y se observa como todos reaccionamos a los pensamientos de otros, de acuerdo al entorno en el que nos desenvolvemos. Después de ver ese documental yo decidí imaginarme que estabamos conectados como por popotes de energía invisibles que nos unian unos a otros, al final, como lo explica Tom Shadyac en su documental, todos somos uno. ¿Pero que tiene que ver esto con crear mi realidad y la sociedad en la que vivo?, esto quiere decir que al estar conectados a determinado ambiente o personas, nos vamos a contagiar de sus pensamientos. Por eso el dicho dime con quien andas y te diré quien eres. Tus amistades son reflexiones directas de tu persona, pues para estar juntos tienen que empatar en una determinada frecuencia vibratoria, para que sea posible el encuentro. Por ejemplo,

Muchas veces nos reunimos con amigas y las platicas giran en torno a la critica o juicios acerca de la vida de otras personas, de si esta bien o mal lo que hacen, de como viven, si son felices o no, etc. .. para cuando nos damos cuenta ya estamos contagiadas de esos pensamientos y terminamos juzgando o criticando uniéndonos a la platica y al juicio. Conectando nuestras energías con las de ellas estamos absorbiendo pensamientos de la nube de pensamientos que estamos compartiendo en ese momento. Claro, ahora entiendo por qué me comporto de tal o cual manera cuando estoy con tal o cual amiga. Sí, pero esto no es una justificación. Es importante estar conscientes en todo momento para que cuando te suceda eso puedas identificar qué pensamientos son tuyos y cuáles provienen de la conciencia social a la que estás conectado en ese momento.

Ahora, ¿como influye esto, en la creación de mis proyectos y su materialización? bueno al tu conectarte con personas victimas y de pensamientos limitados, estas atrayendo eso a tu realidad, digamos que tu tienes un proyecto de abrir un negocio nuevo y se lo platicas a tu amiga, para que

te de su punto de vista, tu amiga basada en sus propias creencias y limitantes te dirá que realizar dicho proyecto será demasiado difícil, que nunca lo podrías hacer, que ya existe mucha competencia, exactamente como lo que me paso a mi a la hora de abrir mi tienda; si yo hubiera creído y adoptado esos pensamientos como míos estaría permitiendo que los miedos de los demás, afecten mi creación por ende mis proyectos no llegaran pues me uniere a esa frecuencia basada en el miedo y la limitación, pero al estar consciente que esos pensamientos no eran míos, y simplemente la gente hablaba basándose en sus viejas creencias y programaciones, ni siquiera lo hacen de mala voluntad , pues es el programa que les fue impuesto desde pequeños y no lo hacen adrede, es simplemente una reacción en automático, que tienen para responder a determinados escenarios. Como conclusión, podemos decir que para la creación de nuestra realidad es importante comenzar por estar conscientes siempre de nuestros pensamientos y responsabilizarnos de los que sí podemos cambiar. Hay que entender que la única manera en que los demás pueden influir en la creación de nuestra realidad, es solo si nosotros permitimos que influyan en nuestro pensamiento. Pero al final sigue siendo nuestra responsabilidad invitarlos a influir o no.

Reprogramando tu subconsciente para crear realidad

Como mencionamos anteriormente al haber nacido dentro de una familia, una conciencia social, una cultura determinada, nos vemos influenciados siempre por múltiples creencias y pensamientos que al final no nos pertenecen, sino que hemos adoptado a través del tiempo, por comportamientos y creencias de nuestros familiares, maestros amigos etc.. como ya lo hemos mencionado anteriormente. Digamos que nosotros queremos materializar un negocio exitoso, si dentro de nuestra programación , que es el conjunto de creencias obtenido a través del tiempo basado en comportamientos imitados y creencias adquiridas, existe la creencia al fracaso, por mas que nosotros digamos si voy a ser muy exitoso si esta en nuestro subconsciente dicha creencia, siempre buscaremos formas de sabotear nuestra realidad. Pues esos miedos están sellados en nuestro programa. No por que hayas crecido en una familia con miedo al éxito o de la misma forma al fracaso, estas maldito para nunca tenerlo. Lo único que tienes que hacer es navegar en tu subconsciente e identificar dichas creencias, observarlas hacerlas conscientes y modificarlas. El puro echo de que las hagas conscientes las estarás eliminando de tu programa, pues ya no las necesitas.

Una vez que hayamos identificado que pensamientos y creencias nos pertenecen y si están basados en el miedo o no podemos de esa forma trabajar en la reprogramación de nuestro subconsciente y de la misma forma, modificarlo, para poder crear nuevas conexiones neuronales, con nuevos patrones de pensamiento más positivos, logrando así elevar nuestra frecuencia por medio de la suma de nuestros pensamientos positivos más nuestras emociones sanadas y creando sentimientos de la más alta vibración y, por ende, a través de la ley de atracción, atraer a nosotros realidades de la misma frecuencia. ¿Pueden otros afectar la creación de nuestra realidad?, si pueden si nosotros les permitimos opinar acerca de nuestros pensamientos y por ende nosotros cambiar nuestra forma de pensar, solamente de esa forma los estamos invitando a influir en nuestra creación, pero al final como puedes ver, Tu eres el único creador de tu realidad, sea por tus propios pensamientos o porque permitiste que los demás influyan en tu vida y tus decisiones. Esto no es solo con personas, sino con la programación externa de nuestro entorno que influye en

nuestros pensamientos, sean programas de tv, música, libros etc.

Todo aquello que influya en tu pensamiento estará creando realidad a través de ti. Por eso es importante revisar continuamente si nuestros pensamientos provienen de nuestro propio juicio, o estamos actuando conforme lo dicta la sociedad. Por tanto permitiendo que ellos sean dueños de tu vida y creen tu realidad a través de ti.

Presta atención en los diagramas que te mostrare a continuación. En ellos verás cómo podemos crear realidades tanto negativas como positivas.

Toda realidad se crea a partir de Pensamientos , emociones y sentimientos que se unen para crear realidades en tu vida.

Diagrama 1

Creando realidades Negativas

La suma de **PENSAMIENTOS NEGATIVOS** o de miedo, escases, quejas y victimismo generalmente almacenadas en nuestro subconsciente programado desde la infancia
+
EMOCIONES basadas en el miedo.
=
SENTIMIENTOS de ansiedad, nerviosismo, soledad y miedo a la vida como resultado de alimentar viejas conexiones neuronales producidas en el cerebro que crean adicción a dichos sentimientos.

Inconscientemente atraer realidades que sean compatibles con el nivel vibratorio alcanzado de la suma de estos factores. Atraer a tu vida situaciones en donde experimentes sentimientos de escases o victimismo, para reafirmar dichos sentimientos y volverlos a experimentar en la realidad material satisfaciendo dicha adicción.

Ejemplo:

Una persona que se queja todo el día atraerá a su vida situaciones por las cuales experimentar la queja.

Como en el caso de la señora que se queja; “siempre en este restaurante traen la comida fría”. Cuando el mesero le lleva su plato, el plato evidentemente llega frío, a diferencia de los platos de los demás comensales que decidieron crear realidades diferentes. Ella al quejarse y victimizarse esta atrayendo los mismos escenarios una y otra vez a su vida para poder volver a experimentar la queja.

Otra señora que dice; “pobre de mi nadie me quiere, todos me usan para obtener un beneficio”. Por ende atrae personas que la usen y obtengan un beneficio a partir de su amistad.

Diagrama 2

La suma de los **PENSAMIENTOS POSITIVOS** o de luz, obtenidos a través de la reprogramación del subconsciente.

+

EMOCIONES sanas basadas en el amor.

=

SENTIMIENTOS de paz, alegría, amor, como resultado de la creación de las nuevas conexiones neuronales producidas en el cerebro, por medio de la reprogramación del subconsciente.

Atraer realidades que sean compatibles con el nivel vibratorio alcanzado de la suma de estos factores.

La combinación saludable entre estos elementos, dan la creación de una realidad basada en armonía

Ejemplo:

Vivir agradeciendo por lo afortunado que eres en tu vida, atraerá a tu vida situaciones por las cuales estar agradecido y que tu vuelvas a experimentar el sentimiento de estar agradecido.

Resumen de cómo crear tu realidad:

- 1- Definir exactamente que es lo que quiero y escribirlo especificando detalles
- 2- Visualizarlo durante meditación diariamente sin falta.
- 3- Enfocar mis energías para lograrlo; una cosa es pedirlo al universo y otra muy diferente es quedarte esperando sentado a que te llegue, tienes que tomar cartas en el asunto y ver de que forma puedes conseguir aquello que deseas y con que herramientas cuentas para lograrlo. Actividades en las que te puedes involucrar, libros que puedan orientarte, conversaciones con personas que sepan mas del tema que tu etc..
- 4- Elevar tu frecuencia por que entre mas elevada este tu frecuencia o más alta sea tu vibración, aquella realidad se manifestara mas rápido en tu vida.
- 5- confiar en que dicha experiencia ya esta echa.
- 6- Cuando veas que se esta tardando, volver a confiar y mantenerte positivo de que esta en camino.

Jesús dijo: “Milagros más grandes realizarán ustedes”. ¿Por qué no hacer honor a sus palabras?

9 OBSERVANDO EL MIEDO

En el ejemplo de Jesús y Pedro que mencioné en el capítulo pasado, Pedro dejó de crear la realidad de caminar sobre el agua porque se vio poseído por el sentimiento de la más baja vibración que existe en el planeta: el miedo.

El miedo nos paraliza, nos hace pensar mil y un escenarios posibles mayormente negativos de todo lo que nos puede pasar en una determinada situación.

El miedo es un mecanismo de defensa que tenemos todos los seres humanos, que está diseñado para protegernos. En la época de los cavernícolas, cuando tenían que salir a cazar, al ver venir un león se activaba en ellos un mecanismo de supervivencia que enviaba las señales correctas de precaución al cerebro de que tendrían que correr para no ser devorados por el león. Simplemente para eso sirve el miedo. Es un mecanismo de defensa que el cuerpo activa en automático a la hora de sentirse amenazado. Pero a lo largo de los años, el miedo es como una plaga que ha apoderado una gran parte de los sueños de la gente, impidiendo a los humanos ser felices y vivir en paz, paralizándolos, como en el caso del león, para avanzar en sus vidas y ser felices.

La programación de nuestro planeta, desgraciadamente, está hecha en base al miedo. Así es más fácil controlar a los seres humanos. Piensa en el ejemplo de una madre que le dice a su hijo: “Si no dejas de hacer esto o aquello, no te voy a dar la paleta que tengo en la bolsa”. ¡Ay del niño si se sigue portando mal! Al contrario, se queda calladito y sentadito, monísimo, por miedo a no disfrutar de tremendo manjar.

En el caso de los adultos es diferente: miedo a no tener para pagar las cuentas, miedo a no encontrar a la pareja perfecta, miedo a no ser la esposa o el esposo ideal, miedo a no ser amado o aceptado, miedo incluso a ser feliz. En el libro blanco de Ramtha, que amo y es un libro que recomiendo ampliamente, en una parte se menciona que donde está ausente el miedo está presente la conquista. Esta frase me encanta, pues es en verdad una realidad. Piensa en todas aquellas cosas que has querido hacer pero el miedo ha paralizado tus sueños por creer que estaba fuera de tu alcance o tuviste miedo a fracasar intentándolo. El miedo es tan escurridizo que se presenta en nuestras vidas de muchas formas. Anteriormente mencioné cómo el juicio, la crítica, el dolor y el sufrimiento son emociones que al final son, todas, provenientes del miedo.

Ahora que estamos conscientes de ello pensemos en esto: por qué no mejor vemos al miedo como un aliado para proteger a nuestro cuerpo físico de no sufrir, al observar, de ahora en adelante, al tomar decisiones para saber cuáles provienen desde el miedo y cuáles desde el amor. El miedo es una frecuencia muy poderosa, así que si le damos más poder, más grande y fuerte se va a volver. Cambiemos nuestro enfoque a que nuestras decisiones estén llenas de amor, de amor para los demás, pero sobre todo para nosotros mismos.

Dicen que preocuparse es la forma más rápida de atraer a tu vida aquello que no quieres. Lo que temes atraes. Cuando confías en el plan perfecto de tu alma, el miedo no existe, pues confías que todo, absolutamente todo lo que sucede en tu vida es para un bien mayor.

10 LO QUE CREES ES LO QUE SE CREA

Una vez una amiga me mandó un *post* que decía: “Lo que crees creas”. ¿Qué significa esto?: que si tú crees que vives en un universo de dolor y sufrimiento así será, y eso será lo que experimentarás. Si eliges vivir en un universo de amor y compasión, así será. La madre Teresa de Calcuta siempre decía que ella no participaría en una marcha en contra de la guerra, sino en una marcha a favor de la paz. Si tú te unes contra algo vas a crear más de ese algo. El universo no entiende sí o no. Mejor únete a una marcha en favor de la paz.

La madre Teresa nos dejó muchas lecciones de las cuales aprender. Ella podía encontrar belleza hasta en los escenarios más oscuros, entre el hambre y la lepra. Ella podía encontrar una bella flor y alegrarse por eso.

Si eliges ver el escenario lo más oscuro que se pueda ver, así se verá. Si eliges ver lo hermoso entre lo más feo, así lo verás. En la vida no hay ni feo ni bonito. Es la percepción que tú tengas en cuanto a las cosas, personas o experiencias en tu vida. “Beauty lies on the eye of the beholder”, dice una frase que leí hace algún tiempo.

Muchas veces nos hemos topado con amigas que llegan a presentarte a sus novios, y tú los ves y dices: “¡Madres, que le pongan unos lentes a mi amiga!”, pero ella lo ve hermoso. Lo mismo pasa en las más oscuras circunstancias.

Lo que tú eliges ver en tu vida eso será. Si eliges pensar que la gente siempre te ve la cara, así será. Si eliges pensar que tus empleados son flojos y desleales, así será. Si eliges pensar que a tu alrededor tus amigas conspiran en tu contra, así será. Recuerda que donde está tu atención está tu energía. Todo aquello que decidas creer así será en tu realidad. Lo que temes atraes.

Hay una historia que me contaron un día que me encanta mencionar para reflejar la percepción de la vida. Se trata de un granjero que vivía en un rancho con sus caballos. Un día, uno de sus caballos se escapó mientras paseaban por el bosque. Todos los vecinos corrieron a la casa del granjero y le dijeron lo mucho que sentían su situación, lo tristes que estaban por él, por haber perdido a su caballo. Él simplemente se limitó a contestar: “Mala suerte, buena suerte, quién sabe”. A la semana siguiente, el caballo regresó a la granja con cuatro caballos más que lo acompañaban. Al ver esto, los vecinos corrieron a ver al granjero, y todos se alegraban de su buena fortuna, a lo que el granjero sólo se limitó a contestar: “Mala suerte, buena suerte, quién sabe”. Un día, su hijo se lastimó al montar uno de los caballos. Los vecinos se reunieron para saber qué había sucedido. Todos lamentaban la caída del chico, a lo cual el granjero se limitó a contestar: “Mala suerte, buena suerte, quién sabe”. Al día siguiente, los soldados fueron a reclutar a los jóvenes del pueblo para ir a la guerra y no se pudieron llevar al hijo del granjero porque estaba lastimado. Los vecinos una vez más se alegraron por la noticia, a lo cual el granjero se limitó a contestar: “Buena suerte, mala suerte, quién sabe”. Tal vez muchos de ustedes ya se saben esta historia como yo, pero a mí me encanta, pues cuando aprendes a ver la vida desde esa perspectiva te relajas más y no te aferras a las cosas que no se dan en tu vida y al mismo tiempo no te apegas a las buenas cosas. Cuando aprendes a vivir y a disfrutar de todas las experiencias

sin juzgarlas como buenas ni malas, sueltas el apego a cómo deben o no deben ser las cosas.

Vive la vida desde tu perspectiva, desde lo que a ti te hace feliz. Llénate de alegría cada mañana por la bendición de un nuevo día. Disfruta de las cosas sencillas de la vida, y de esa forma encontrarás a Dios en todos y en todo.

Un día, una amiga soltera me llamó para platicarme qué había hecho el fin de semana. Me contó que había ido a un concierto con otra de sus amigas. Fuimos las dos solas súper *losers* al concierto. Decía:

—Pues no nos quedaba de otra, ya que no tenemos novio ni perro que nos ladre.

—¡Que! —exclamé—. ¡Cómo que como *losers*! Cada quien se ve a sí misma como quiere verse.

Le expliqué a mi amiga que una semana antes me había topado en el gimnasio con una chica que había estado conmigo en la universidad y hacía tiempo que no veía. Al verla no la reconocí, pero pensé: “Qué guapa chava. Seguro viene diario”.

Cuando empecé mis ejercicios, ella se acercó conmigo y me dijo:

—María José.

Y yo: “Madres, y ésta quién es”, hasta que la reconocí. ‘

—¡Gaby! —la saludé, y ella rápidamente comenzó a platicarme que se había mudado a Cancún y que estaba feliz viviendo ahí. Me platicó de su negocio de trajes de baño súper exitoso y lo feliz que estaba con su proyecto. Yo la felicité y le pregunté si estaba casada.

Ella con cara de *what!* ¿Qué es eso?

—Obvio no —dijo como si la pregunta le causara algún tipo de repulsión—. Casada para nada. *I am building my empire* —me contestó. tomo su celular para mostrarme su nuevo proyecto de una línea de bikinis y trajes de baño, que ella había diseñado.

La perspectiva recae en la forma de ver la situación actual de tu vida: o decides verte como mi amiga la del concierto, como soltera *loser* porque no le quedaba de otra o como la guapísima y exitosa Gaby, que tenía una actitud totalmente diferente de la soltería que mi amiga.

Elige siempre verte como triunfador o triunfadora en tu vida. Elige convertirte en la mejor versión de ti, en esa persona de la cual estás orgulloso de ser, en ese personaje que te da satisfacción, que al verte al espejo digas: “Eso, chingona, ésa eres tú”.

11 GURÚS CHAMANES Y DE TODO UN POCO

Al principio de mi despertar espiritual tenía tanta hambre de sabiduría, de comprender más, de conocer más acerca del universo que decidí visitar a un sinnúmero de personas en busca de respuestas. Recuerdo que cuando comencé a experimentar cambios físicos y mentales quería que alguien me explicara qué me estaba pasando. ¡Ya enloquecí o qué es esto!, así que en mi búsqueda conocí personas espectaculares que me hablaban de sus experiencias en su despertar, de cosas hermosas que ellos habían experimentado y relatos interesantes de sus vivencias. Recorrí desde los chamanes en Yucatán hasta canalizadores y médiums. Aquí les platico un poco de mi experiencia y de cómo a veces por nuestra inocencia podemos caer en manos de charlatanes o gente que sólo quiere aprovecharse de tu poder y de tu energía. En fin, de todo se aprende y, como comenté anteriormente, todo es perfecto para la experiencia de tu alma.

En el inicio del libro te hablaba de que muchas veces ponemos nuestro poder en personas basado en nuestros juicios; que quiere decir esto, que si nosotros vemos una persona con colgantes de colmillos, plumas o cuarzos, el pelo largo y vestidos de ropas blancas ya damos por un hecho que es un chamán y que seguro es buenísimo. Vamos y le entregamos toda nuestra energía, ya sea con nuestra atención o nuestro dinero, y nos creemos todo lo que nos dice. A esto me refiero con entregar tu poder a personas basadas en nuestros juicios. Recuerda no todo lo que brilla es oro.

El chamán yucateco

La península de Yucatán es un territorio energéticamente muy cargado, simplemente por el hecho de tener las pirámides de Chichén Itzá y un sinnúmero de templos. Por algo una civilización tan avanzada como los mayas escogió este territorio para establecerse. Qué mejor lugar para comenzar el recorrido con un chamán nativo de esas tierras, excelente curandero y herbolario. Me lo recomendó mi tía, así que allá fui. Después de que me platicara su interesante inicio en este camino, me realizó una limpia con copal y pirul. Terminando la sesión, le pregunté cómo podía aprender y obtener más sabiduría, así que el chamán me sugirió que si quería aprender más tendría que ser su asistente gratuita. ¡No hay manera! Ya me veía todos los días de asistente del chamán. Rechacé esa petición por supuesto. Sé que muy seguramente habría aprendido mucho de lo que él sabía y de su experiencia, pero eso era, repito, su experiencia y no la mía. Yo tendría que encontrar y descubrir la mía por separado.

El indio

El indio chamán que me dijo que tenía que mudarme a Tlaquepaque, Guadalajara, para que me enseñara a fortalecer mi campo magnético y no generar apegos.

El maestro tantra

Este maestro me decía que tenía que experimentar la energía sexual del tantra con él para activar mi glándula pineal, lo cual obviamente no hice.

Les comparto estas experiencias para que vean que en el mundo espiritual hay mucha gente que se siente superior, y muchas mentes hambrientas e inocentes como las mía podemos caer en ese tipo de situaciones. En el mundo espiritual existe mucha gente que busca beneficiarse de estas personas ignorantes que por querer encontrar respuestas terminan dándoles su dinero y su poder.

Muchas veces juzgamos a las personas por su físico, por la forma en la que viste. Si lleva cuarzos colgando entonces es un chamán o un *hippie*, de seguro fuma marihuana. Lo mismo que si vemos a un señor de traje italiano perfecto, pensamos: “Oh, de seguro es muy rico y exitoso”. Asimismo, hay gurús, maestros y guías que tratan de ganar el poder de la gente convirtiéndolos en sus clientes cautivos, leyéndoles las cartas y dándoles expectativas que nunca llegan para tenerlos así comiendo de sus manos, diciéndoles que si no se hacen tal o cual ritual van a perder sus riquezas o perder a sus maridos o esposas. Yo, después de estas experiencias, aprendí a escuchar y a tomar aquello que creo que me beneficia para, a partir de ellas, sacar mis propias conclusiones, redactar mi propia verdad, mi propia historia, que al final es la que me da mi unicidad y la que me hace ser yo en todo mi potencial.

Quería mencionar esto en este capítulo, ya que al finalizar este libro quiero que comprendan que esto no es más que un conjunto de vivencias que a mí me sirvieron. Es la verdad con la cual yo elegí vivir y con la que me siento en paz. Quiero que entiendan que ustedes solos encontrarán su verdad, la verdad que a ustedes mejor les siente, con la que se sientan más felices. Yo no vengo a enseñarles nada, pues somos seres del universo que tenemos ésta y mucha más información en nuestro ADN. Somos seres humanos perfectos. Tenemos una maquinaria perfecta para desenvolvernos en este plano con la información que tenemos. Yo digo: toma aquello que te sirva. Lo demás déjalo atrás. Ésta es mi verdad, ¿cuál es la tuya? Todas son totalmente válidas. Ninguna es más cierta que otra, ni mejor que otra.

En la vida todos somos maestros de todos. Nadie es superior ni sabe más o menos que tú. Simplemente tiene una verdad diferente a la tuya. Si a ti te resuena su verdad, adopta aquello que te resuene y sigue adelante.

En mi camino, me he topado con maestros que un día piensan una cosa y otro día piensan otra o tienen una perspectiva hacia algo y después la cambian o la modifican. Hay un párrafo que me encanta, en el libro blanco de Ramtha, que habla precisamente de los maestros. Explica cómo una flor es un capullo al inicio de su crecimiento; después se abre y cambia y se convierte en otra cosa. ¿Entonces era una mentirosa? No, quiere decir que se encuentra en un estado de su verdad progresiva. Está simplemente en un estado más avanzado de su verdad.

Avanza y evoluciona, lee, escucha, medita y aprende a ver a todas las personas a tu alrededor como los maestros que son. No solamente los que se suben a un estrado y comparten su verdad, sino a todos y cada uno de los personajes que están cada día en tu vida, nunca minimizándolos por su estatus social o comportamiento. No digas: “¿Qué me va a enseñar esta o aquella persona?, si su comportamiento es así o así”. Todas y cada una, repito, de las personas que te topas en tu día a día, lo he mencionado antes, son tus maestros, así estén en tu vida cinco minutos o cincuenta años o toda tu vida. Cuando aprendes a ver a todos a tu alrededor como Dios, tu juicio cesa de existir y encuentras la belleza en todo y en todos.

12 ABUNDANCIA

Anteriormente, te he mencionado la importancia de fijarte en el fondo y no en la forma, además de no juzgar a las personas por su apariencia física. A veces nos confundimos y decimos: “No, ¿cómo?, ¿no que eras muy espiritual? y ¿viajas en primera clase?. Eso no es muy espiritual”, o juzgamos a personalidades famosas en el mundo espiritual por manejar coches de lujo o viajar en aviones privados.

La espiritualidad no está peleada con la abundancia. Al contrario, se nos ha hecho creer que entre más pobre eres y más víctima eres más bueno serás; pero no es así. Una persona que vive en abundancia no es necesariamente la más rica, sino la que disfruta de la vida plenamente, la que tiene tiempo para disfrutar de sus gustos personales, recreación y descanso. Hay personas que trabajan todo el día y son millonarias, pero no tienen tiempo para compartir con sus familiares o amigos. Vivir en abundancia es tener aquello que realmente tu ser anhela experimentar en el momento en el que éste lo desee y así poder desarrollarse.

Está claro que el dinero, como menciono arriba, no da la felicidad, pero sí te da muchas opciones para que te experimentes a ti mismo en este plano.

Muchas veces la gente piensa: “Bueno, si eres espiritual por qué entonces no te mudas a la India a un áshram en donde vive la gente espiritual”, y, por supuesto, no vuelvas a pronunciar la frase “primera clase” en tu vida. Es importante dejar de juzgar cómo deben o no deben ser las personas, de acuerdo a sus creencias. Como les explicaba en capítulos anteriores, siempre queremos acomodar todo en cajones: el cajón de los espirituales, el cajón de los maratonistas o Iron Man, el cajón de los políticos, el cajón de los abogados, el cajón de los monjes, el cajón de las amas de casa, etc., siempre tratando de acomodar a las personas en un determinado cajón. No sé si sea un delirio humano de organización o por qué lo hagamos, pero, en fin, así lo hacemos. Organizamos a la gente colocándole las características que deben o no tener de acuerdo a su vocación, carrera, etc.

La espiritualidad y la abundancia son dos términos que van completamente ligados, pues, a medida que experimentas paz y armonía en tu vida, la abundancia te viene por añadidura.

Recuerdo que mi primer acercamiento con la palabra *abundancia* fue cuando tenía aproximadamente siete años. Me habían encargado una tarea de geografía acerca de los árboles, y tenía que llevar un árbol bonsái a la siguiente clase y exponer sus propiedades. Una señora, amiga de mi mamá, le sugirió una tienda donde los vendían, así que el chofer me llevó a ese lugar para comprarlo. La tienda era una de esas tiendas esotéricas, de esas donde venden inciensos, cuarzos, deidades, etc., y sales de ahí oliendo a especias. Desde que entré, toda la tienda me pareció muy peculiar. Observaba con asombro todo lo que ahí había. Los olores, los objetos tan coloridos, todo era nuevo para mí. Extrañamente me pareció muy interesante. Paseaba mis dedos sobre las estatuas doradas. Tomaba las piedras de cuarzo y las observaba. Tomé una piedra y me recordó aquel día cuando mis papás me llevaron a conocer Chichén Itzá y a mi hermana y a mí nos compraron, como souvenir, un collar de cuarzo blanco que te ofrecían los vendedores ambulantes al

salir de la zona arqueológica. Estaba tan feliz con ese regalo. Nunca lo voy a olvidar. Puse la piedra en su lugar, mientras la señora que atendía me veía de reojo con sus lentes de pasta negra. Me preguntó si buscaba algo en especial, mientras me inspeccionaba de arriba abajo. Ella llevaba unas vestimentas holgadas y coloridas. No era muy esbelta que digamos. Se quedó mirándome, así que le comenté que buscaba un bonsái para una tarea de la escuela, pero que estaba mirando qué más vendía. Ella seguía inspeccionándome, sin entender la presencia de una niña de siete años sola en su tienda, y le intrigaba más aún qué sería aquello que estaba buscando ahí aparte del bonsái, que estaba claramente exhibido a la entrada de la tienda. Yo llevaba un conjunto de *leggings* ajustados a mis piernitas flacas y una blusa de Limited Too, mi tienda preferida del momento y, por supuesto, mis nuevos Bubblegummers, que me había comprado mi mamá en el centro de Saltillo, cuando fuimos a comprar los zapatos de la escuela, al inicio de las clases. Mi mamá había dicho que estaban horrorosos, pero yo nunca me había aferrado a algo tanto como a aquellos tenis Bubblegummers. Le supliqué tanto a mi mamá que me los comprara que termino cediendo. Me sentía la más *cool* del mundo. Seguí paseando por la tienda y observé una rana que sostenía un platito, el cual tenía muchas monedas pequeñas doradas. Le pregunté a la señorita:

—¿Y ese platito para qué es?

Ella me contestó:

—Es para atraer la abundancia.

Me quede pensando: “¿Abundancia?”

—¿Y eso qué es? —le pregunté.

Ella me respondió:

—Pues es para que te vaya bien en los negocios y atraigas mucho dinero.

Yo, por supuesto, a mis siete años, nunca había pensado en eso, mucho menos en cómo se atraía y qué se tenía que hacer para que llegara a tu vida.

En fin. “Bueno, ok —pensé—, me llevo el bonsái”, y tomé un prisma que ya me había explicado que era para que no soñara feo en las noches, así que, inocente y novata, salí de la tienda con mi pequeño árbol y con mi prisma.

Mientras iba en el asiento trasero sosteniendo con las piernas mi bonsái nuevo y con mis manos el prisma, viendo cómo se reflejaban los rayos del sol a través de él, pensaba en la rana y en las monedas. “¿Realmente servirá eso? Si me compro la rana y las monedas, ¿mi papá me dará más dinero los domingos? ¿Y si tengo más dinero qué me compraría?” Ni siquiera había pensado en qué era lo que quería, pues siempre se me habían concedido todo. No había pensado cómo se obtenía el dinero, más que lo que me daba mi papá el domingo después de misa.

Más adelante comprendí qué era el dinero y todo lo que se podía hacer con él y por qué la gente le daba tanta importancia a esa palabra, así que de ahí en adelante, muchas, muchas veces más volví a escuchar ese término: *abundancia*.

La situación y el programa familiar del que yo vengo me ayudaron a siempre sentirme abundante. Tal vez no era la familia más rica del mundo, ni de México, ni de mi pueblo, pero en mi cerebro yo era rica, y así es como yo me visualizaba siempre.

La relación que tienes con el dinero tiene mucho que ver con el poder que tienes de manifestarlo en la vida.

Muchos de ustedes estarán pensando: “Esa presumida quién se cree que es”, pues ahí justamente está la cuestión, en creértela.

Si tú vives en carencia pensando que todas las demás personas tienen más que tú, que tú no tuviste la suerte de nacer en una familia millonaria y vives victimizándote, tengo noticias para ti:

ahí te vas a quedar, con tu queja y tu victimización.

Atraerás a tu vida sólo más carencia. Hay millones de casos que les podría mencionar ahora acerca de personas que vivían en condiciones económicas no muy buenas y que al cambiar sus patrones de pensamiento cambiaron su realidad y se volvieron multimillonarios: Dan Graziosi, Robin Sharma, Oprah Winfrey, Arnold Schwarzenegger, Jim Carrey y podemos continuar con los ejemplos.

Así que vuelvo a repetir esta frase: la relación que tienes con el dinero va a definir si lo atraes a tu vida o le bloqueas la entrada.

Cualquiera que haya sido la situación en la que naciste, tú puedes manifestar la vida de tus sueños. Es cuestión de enfocarte y cambiar tu programación en cuanto al dinero.

¿Cuántas veces te escuchas a ti mismo diciendo frases como “no tengo dinero” o “estoy muy gastado” o “no puedo comprarlo”, “está muy caro”?

Esas frases son, simplemente, el resultado de una programación de nuestro entorno; frases que hemos escuchado pronunciar desde que somos niños, a nuestros padres, amigos y familiares, así que por ende nos programamos para pensar igual acerca del dinero.

Mientras no te salgas de esa programación no podrás manifestar la vida de tus sueños. Como en los otros capítulos, vuelvo a repetir que tus pensamientos, palabras y acciones tienen que estar alineados con tu propósito.

Tienes que ser sincero contigo mismo e identificar realmente cuál es tu propósito, porque tal vez sea bajar de peso o tal vez tu propósito sea conseguir el dinero necesario para tomar ese curso de yoga que tanto te gusta o conocer esa ciudad en Asia que te encantaría conocer. Para atraer algo a tu vida debes realmente identificar qué es lo que quieres y si realmente lo quieres.

Para atraer aquello que deseas he elaborado cinco pasos para comenzar a poner en práctica la ley de atracción. Esto no lo inventé yo, ni es nada que no sepas hasta ahora; es simplemente explicarlo de tal manera que lo podamos poner en práctica más fácilmente:

1. Identifica tu sueño a corto y largo plazo.
2. Digamos que quieres realizar un viaje (corto plazo).
3. ¿Cuál es la ciudad que quieres visitar? Digamos que Positano en Italia.
4. ¿Qué se requiere para ir a Positano y cómo quieres llegar? Puedes elegir ir en un viaje de lujo o de mochilazo. Cualquiera de los dos es perfecto, pero es importante definirlo.
5. Sacar números de tu viaje ideal: cuánto te va a costar el viaje y las fechas en las que lo quieres realizar.

Ok, una vez identificado tu sueño a corto plazo vamos a materializarlo:

1. Realiza una carta en la que agradeces el viaje en presente. Digamos gracias Dios por este viaje tan maravilloso que realizo en verano a Italia. Recuerda escribir la carta lo más detallada posible.
2. Escribe la carta por veintiún días para volverlo un hábito y crear esa nueva conexión neuronal.
3. Cada vez que hagas tu carta, visualízate comiendo una deliciosa pasta en Positano, viendo el paisaje desde la ventana de tu hotel, oliendo la brisa fresca del mar, tomando un vino blanco bien frío. Visualiza haciendo el viaje solo o acompañado.
4. Entre más creas que puedes lograrlo más posibilidades tendrás de hacerlo realidad.

En esta parte, la cuestión mental te juega malas pasadas y te va a decir cosas como: “¿Qué estás haciendo? Cómo vas a creer en estas burradas de la nueva era. Nunca podrás ir a Italia. No tienes el dinero suficiente para ir”, etc.

En ese momento vas a alinear los pensamientos y a volver a creer que sí es posible y que si tú realmente lo crees, lo creas, así que vuelves a enfocar tus vagones del tren en el carril correcto y de nuevo a creer en ti mismo y en tu potencial creador.

Para que se manifieste ese viaje o lo que sea que quieras que se manifieste tienes que tomar la decisión de obtenerlo. Con esto me refiero a que, si meditas, haces tus cartas, etc., pero te quedas viendo la tele todo el día en tu casa, esperando a que llegue el viaje, esto no va a suceder. Bueno, tal vez veas un anuncio en la TV de premios y viajes a Italia y lo ganes, lo cual sería el escenario perfecto; pero de no ser así tienes que buscar la forma en cómo obtener el dinero necesario para hacer el viaje.

¿Qué actividad puedes realizar extra para obtener el dinero suficiente para ir a ese viaje y enfocarte en ello? Con esto me refiero a que toda tu energía esté enfocada en tu viaje y en conseguir el dinero para realizarlo; no perder el tiempo en fiestas, reuniones, cafecitos con amigos, etc. Cuando estás enfocado en lograr algo debes enfocar el mayor porcentaje de tu energía en conseguirlo. No digo que te la pases día y noche pensando cómo conseguir el dinero para irte a tu viaje, sino que al enfocar tu energía en eso podrás manifestarlo más rápidamente.

Digamos que ya hiciste tu carta. Estás listo para manifestar el dinero para irte a tu viaje. En eso te habla tu amiga que hace mucho no ves y te invita a tomar un cafecito. Tú estabas a punto de abrir la computadora y ponerte a trabajar en tu proyecto. En eso dices: “Bueno, la verdad hace mucho que no veo a mi amiga y no me caería mal despejarme”. Cierras de nuevo la computadora y enfocas tu energía en el café con tu amiga, dando a entender al universo que eso es más importante que tu proyecto. Ojo, no quiere decir que, si vas a tomar el café no vas a manifestar tu viaje; simplemente te tardarás más en lograrlo.

Es como cuando vas al gimnasio y tu finalidad es marcar músculo y bajar de peso. No lo vas a lograr si en el camino al gimnasio te paras en el puesto de las gorditas de chicharrón o te la pasas platicando con el entrenador de todo, menos de ejercicio, o te la pasas dando vueltas por el gimnasio, chateando en tu celular sin hacer ejercicio. Tu decisión de bajar de peso no tiene la firmeza suficiente para que se cumpla y obtengas los resultados deseados. Volvemos a lo mismo: tienes que estar 100% convencido de lo que quieras lograr y enfocar el mayor porcentaje de tu energía para lograrlo.

Por ejemplo:

Tengo una amiga que quiere bajar de peso y siempre se queja y se hace la víctima de que se la vive a dieta, pero, bueno, si se le cruza una buena pasta o un buen bife no se lo va a negar; total, ella cree que aunque esté a dieta nunca bajará de peso. Así pasa con todo lo demás. El autoengaño es el mayor enemigo. Ella no tiene plena convicción de que quiere bajar de peso. Por lo tanto, medio hace dieta, medio hace ejercicio y se la pasa diciendo que ya no hay más que hacer, que ya probó todas las dietas del mundo y que ninguna le funciona. Al final eso es mentirte a ti mismo.

Lo mismo pasa con el viaje: si tu finalidad es el viaje, pero de repente tu amiga te habla para venderte esa nueva pastilla adelgazante que cuesta \$1000 pesos, y ahí se van \$1000 pesos de tu viaje, que bueno, como quiera a lo mejor ni juntabas el dinero. Mejor te compras la milagrosa

pastilla y te dejas de burradas de manifestación. Cuando estás totalmente convencido de tu meta, ni la pastilla milagrosa, ni la deliciosa pasta te van a desviar de alcanzarla.

Como mencioné antes, he estudiado mucho la personalidad de gente que se ha vuelto millonaria desde cero y veo que lo que todos tienen en común es que dejaron de ser víctimas y comenzaron a trabajar en crear la realidad que ellos buscaban. Siempre mantuvieron enfocada su energía en aquello que querían lograr, alinearon sus pensamientos positivos con acciones y emociones. A lo mejor la voz de su ego o su pasado les decía que no podrían, pero ellos nunca claudicaron. Unos se tardaron más que otros en lograrlo, pero al final, si tu meta es lo que realmente quieres con toda tu alma, lo vas a lograr, ya sea tener más dinero, bajar de peso, aprender un nuevo idioma, ser bueno en algún deporte, etc.

Me encanta la frase que dijo Carl Jung, psicólogo y psiquiatra, cuando le preguntaron si creía que Dios existía. Él contestó: “Sé que existe. No creo. Sé”.

Cuando tienes la certeza de que algo va a suceder es porque así será. Sabes que las cosas que quieres te van a pasar y así será. No creas. Debes saberlo.

Cuando mi mamá me llevó a la tienda a comprar los zapatos para el inicio de clases, y yo veía a lo lejos, en el estante más alto, los hermosos y bien blancos Bubblegummers, le pedí a la señorita que los alcanzara. Los sostuve y percibí su delicioso olor a chicle. Desde ese momento me aferré a ellos, como si no hubiera nada más.

Así es como yo te digo que lo hagas. Aférrate a tus sueños como yo a esos Bubblegummers. Aférrate con todas tus fuerzas. Mi mamá pensaba que eran horribles, que no había visto algo más feo en su vida, pero a mí me encantaban. Lo mismo va a pasar con tus sueños. Muchos te tacharán de loco, te dirán que no vas a poder, que ese viaje no te va a llegar, pero si tú en realidad crees que eso es exactamente lo que quieres y que tu alma desea experimentar en ese momento, lo sabes con todas las células de tu cuerpo y te aferras a ello con todas tus fuerzas, te aseguro que lo vas a lograr.

Ese día yo estaba segura de que mi mamá me compraría los tenis. La señorita ya se estaba cansando de mi teatro en la tienda y cada vez masticaba su chicle más rápidamente, preguntando: “¿Se los va a llevar o no?”

La duda y la presión para obtener tus sueños siempre va a estar ahí, pero, aun así, yo no claudiqué. Me aferré hasta que mi mamá terminó cediendo y me fui feliz de la tienda, con los tenis puestos.

13 CONFIANDO EN EL UNIVERSO

A veces hago el ejercicio de caminar con los ojos cerrados. Esto me ayuda saber qué tanto confío en el universo y si me va a dar aquello que mi alma necesita en ese preciso momento.

Al cerrar los ojos puedo estar más consciente de lo que pasa en el presente. Escucho el viento cómo sopla entre las palmeras. Observo la lluvia cómo cae en la playa, cómo se escucha el sonido de las olas del mar cuando revientan en la orilla. Simplemente me permite ser y estar. Confiar en el universo es algo que he aprendido a hacer con el tiempo, y digo “aprendido”, porque recordar es otra vez volver a aprender. Aprendí que las cosas son perfectas tal y como son. Aprendí a observar la naturaleza y su perfección, como una gran maestra. A veces tomaba una toronja y me quedaba analizando la perfección de su forma, su color, su olor, el grosor de su cáscara y la geometría en sus gajos. Muchas veces nos cuesta aceptar que todo lo que sucede en nuestra vida es perfección pura, que es un conjunto de realidades que nuestra alma eligió experimentar para evolucionar. Si existe perfección en la toronja, ¿por qué en mi vida no sería lo mismo?

Confiar en el universo es aceptar que hay una mente mayor que la nuestra que nos da el poder y la fuerza para levantarnos todos los días. Si juzgamos nuestras vivencias y pensamos: “¿Cómo, esto no es de Dios? ¿Cómo Dios permite esto o aquello?”, significa que estamos insinuando que Dios es imperfecto, que se equivocó o que algo debe estar mal aquí abajo. En cambio, si aprendemos con un corazón humilde a ver y aceptar que las peores experiencias son bendiciones disfrazadas, cuandoelijamos cambiar nuestra perspectiva sobre la experiencia que vivimos cambiará todo. Al aprender a amar todo lo que Es vivimos en paz con todo. Sí dejamos de pelear con el viento y su naturaleza, éste nos abraza, pues no estamos resistiendo más, soltamos, aceptamos y nos invadimos de una inmensa paz. Cuando aprendemos a ver la perfección en todas nuestras experiencias, por muy duras o fuertes que éstas parezcan, y entendemos el para qué de lo que nos sucede o nos ha sucedido, nuestra percepción de los hechos cambia. Aquello que resistes persiste. Comenzamos por hacer de esa experiencia una bendición y elegimos desmenuzarla en miles de partes para comprender aquello que esa experiencia nos quiere mostrar de nosotros y observarlo, en ese momento estamos sanando. El universo nos manda aquello que nuestra alma quiere experimentar tal vez para enseñarnos esa parte de nosotros que no nos gusta y es preciso hacer las paces con eso. Es muy fácil confiar en el universo cuando todo marcha bien, pero, cuando las cosas se ponen pesadas, la fe y la confianza también se ven afectadas y es mucho más difícil entender que todo, absolutamente todo, repito, todo lo que nos pasa en nuestra vida es para nuestro bien mayor. El chiste de este juego es estar presentes en nuestras vidas y observar conscientemente nuestra vida. Estar presente significa no vivir en automático, no vivir por vivir, ni sólo estar, ni ver los días pasar, sin entender para qué nos suceden las cosas y vernos como unas víctimas de la vida, culpando a todo mundo por lo que nos pasa.

Te invito, por un momento, a soltar y confiar en el universo en tu ser interior, en tu alma, en Dios o como le quieras llamar; a simplemente confiar y aceptar que todo es como debe ser y ahorita estás exactamente donde debes estar.

Muchas veces pensamos cómo Dios permite esto y aquello. La maravillosa respuesta a esto es que Dios nos ama tanto que nos permite expresarnos en la forma en la que queramos. Las consecuencias nos las imponemos nosotros mismos con nuestros actos. En el inicio de mi camino me costaba muchísimo comprender esta parte. ¿Qué culpa tiene un niño de África de morir de hambre o qué culpa tiene una persona que vive en la calle, o que culpa tiene un bebé que muere a los pocos días de nacido?

Mi maestra me explicaba que es porque esa alma eligió venir a experimentar eso a este plano. Pero ¡cómo! ¿Cómo alguien elegiría venir a experimentar eso tan horrible? ¿Recuerdan la parte en la creación de la realidad en donde mencionaba, también la parte de acuerdos álmicos? Bueno, me refería a casos como éste. Nunca juzgues la experiencia de nadie, pues su alma sabe por qué y para qué eligió venir a experimentar eso específicamente. En el caso del bebé que muere, existe una respuesta que escucharla me hace creer aún más en el amor incondicional. Las almas que vienen por corto tiempo a la tierra son de las más valientes. Eligen venir para mostrar ciertas lecciones o experiencias en sus padres o en la gente de su alrededor.

Son tan valientes y llenas de amor que sacrifican su experiencia y su corto tiempo aquí para que los demás podamos observar aquello que ellos nos quieren mostrar. Tengo plena seguridad de que los papás de estas personas son almas igual de valientes que eligieron aprender de esa forma aquello que tenían que aprender. Admiro muchísimo su valentía y su camino en esta tierra, así como admiro aquellas almas llenas de amor que estuvieron con nosotros por un corto, pero muy valioso tiempo.

En el libro *Conversaciones con Dios*, el autor plasma la historia de una pequeña alma que quería venir a la Tierra. Era tanto su deseo por venir a la Tierra y mostrar el amor incondicional a sus hermanos que Dios le permitió venir a eso exactamente. Él tenía muy clara cuál era su misión y estaba decidido a cumplirla. Él quería que los demás aprendieran lo que era el amor a través de él. Esa hermosa alma era Jesús. Jesús, como esas almas, vino a enseñarnos el amor incondicional, entre muchas otras cosas, y ¿qué hizo la gente?: condenarlo y matarlo por su ignorancia; pero él sabía que sí había cumplido su misión, sabía que había logrado llegar y tocar el corazón de muchas personas para que conocieran lo que era el amor. Igualmente pasa con esas pequeñas almas que vienen por un corto tiempo y deciden irse cuando ven que su misión ha sido completada. El chiste es ver esta experiencia como tal, un regalo para el aprendizaje de todas aquellas personas que se topan con estas almas en su breve camino y la fortuna de haber tenido a tan maravillosos maestros tan cerca.

Wayne Dyer, uno de mis escritores favoritos, en una de sus conferencias contó la historia acerca de un niño con capacidades diferentes que pidió jugar con unos niños que jugaban béisbol en un campo en la colonia donde vivía. El partido estaba casi por terminar, y el niño pidió a su papá que les pidiera a los chicos que le permitieran jugar.

Su papá sabía lo que eso significaba y la decepción que le podía causar a su hijo si ellos se negaban a aceptarlo. El papá se armó de valor y pidió al equipo que estaba por perder si le permitían jugar a su hijo los últimos minutos del juego. El chico que parecía ser el capitán, al escuchar su petición, volteó a ver confundido a sus demás compañeros y decidió permitirle jugar. El chico, emocionado, se integró en el juego. Sería el siguiente en batear la pelota. Falló en el primer intento. Todas las gradas gritaban su nombre y echaban porras efusivamente. El chico bateó por segunda vez, y la pelota no fue muy lejos. Uno de los jugadores recogió la pelota y la lanzó lo más lejos que pudo, dándole la ventaja al chico para correr por todas las bases. El chico corría y la gente, que había comprendido lo que el otro había hecho para darle ventaja, gritaba aún más

efusivamente y aplaudía con emoción.

El chico llegó a la base y todos los demás jugadores lo alzaron en hombros y gritaron su nombre. Él no podía más de alegría. Esta bella historia nos plasma cómo ángeles como éstos son almas que se prestan para venir a mostrarnos a los demás la alegría de vivir, el amor incondicional y estar siempre agradecidos de nuestras vidas y de nuestras capacidades. Ese día, en el partido, este chico les enseñó mucho más a todos de lo que se podían imaginar. Logró despertar, no sólo el corazón de los jugadores en el partido, sino del público en general.

Ahora, cada vez que escucho historias como la de este chico o como la de los bebés que mueren al poco tiempo de haber venido al mundo, nunca veo a sus papás como víctimas o a los chicos como pobrecitos; al contrario, honro su alma y su experiencia. Les agradezco por lo que vienen a mostrarme y a toda la humanidad, porque es por experiencias y almas como éstas que todos aprendemos el significado del amor incondicional.

14 DEJA DE SER TU ANTIGUO TÚ PARA CONVERTIRTE EN LA MEJOR VERSIÓN DE TI

Es muy fácil hacer lo mismo todos los días. Normalmente estás en modo piloto automático. Entonces, todos los días haces lo mismo: te despiertas, ves tu teléfono, te conectas con la matrix y a comenzar tu día. Piloto automático modo *on*, ¡listo! De ahí en adelante tomas tu café, desayunas, subes a tu auto, te vas a trabajar, llega el fin de semana, sales con los amigos, te diviertes, etc., llega el lunes y continúas en modo automático, haciendo y viviendo tu vida como se supone que debe ser. Tu cuerpo ya está reaccionando antes que tu mente; tu ego, antes que tu conciencia. Nunca te detienes a observar el porqué de los eventos en tu vida.

Para dejar de ser tu antigua versión y convertirte en una nueva es necesario dejar de hacer todo aquello que representa una rutina para ti. Con esto no me refiero a que renuncies a tu trabajo o que pidas el divorcio, sino que cambies ciertos hábitos que obstruyen tu camino en convertirte la mejor versión de tu ser, Pueden ser físicos como tener malos hábitos alimenticios, falta de ejercicio, o mentales, como tener pensamientos negativos, autodestructivos o de victimización (en este capítulo me gustaría ahondar en “la victimización”, porque la considero de suma importancia a la hora de manifestar la realidad de tus sueños).

“Si quieres obtener resultados diferentes, tienes que actuar de manera diferente”, leí hace tiempo en un libro; en ese momento no entendía bien a qué se refería con hacer esas cosas diferentes. Ahora, después de andar el camino, entiendo a qué se refería y la importancia de tomarlo como una práctica diaria que requiere disciplina. Con esto me refiero a la práctica diaria de entrenar tu mente para no caer en viejos patrones de pensamiento que afecten tu ser, como son: pensamientos de victimización, el control, la queja y la comparación continua con los demás. Para convertirte en la mejor versión de tu ser, es necesario modificar esos patrones de comportamiento por unos nuevos y más positivos. Una técnica que a mí me ha ayudado bastante es realizar un calendario diario y contar cuántas veces nos quejamos ese día, cuántas veces nos comparamos con otras personas, ya sean personas conocidas o celebridades, etc., cuántas veces nos victimizamos por cuestiones que nos sucedieron en el pasado. Pongamos un ejemplo de un escenario normal en nuestras vidas; por ejemplo, un café con amigas o una reunión entre amigos; las conversaciones generalmente giran en torno a quejas acerca de acontecimientos en sus días, críticas y juicios acerca de otras personas, el gobierno, etc., sin darnos cuenta como esto va a repercutir en nuestra energía y vibración. ¿Qué sucede?: si nosotros comprendemos que el universo se manifiesta a través de las leyes de acción, reacción y atracción, mismas que estarán actuando sin excepción dentro de estos escenarios; es decir, al estarte victimizando, estás atrayendo a tu vida las mismas experiencias una y otra vez. Al estarte quejando estás atrayendo situaciones por las cuales experimentar la queja. Al estar buscando aceptación estás experimentando el rechazo, y así sucesivamente.

Es importante estarte observando para cacharte cuándo haces y con quién dichas actitudes y en

ese momento cambiar por una mejor versión de tu ser, una más consciente y compasiva.

Cuando dejas ir todo aquello que ya no te sirve, puedes caminar por caminos nuevos, sintiéndote más ligero y agradecido por tu nueva realidad.

* * *

Para dejar de ser tu antigua versión y convertirte en tu nueva versión, empieza desde la mañana. En vez de correr y tomar tu teléfono, medita y agradece, el día que tienes por delante; visualiza de nuevo tu nuevo tú, cómo es, cómo se viste, cómo huele, cómo habla, cómo se expresa. Observa la dicha de estar vivo, de tener una nueva oportunidad de ser y vivir una vida feliz, y cuando menos te des cuenta ya estarás viviendo esa vida que todas las mañanas sentiste que querías.

Los procesos de tu ser son perfectos. Cuando yo comencé en este recorrido, decía: “¡Cómo no me di cuenta antes! ¡Cómo no sabía esto antes para haber manifestado realidades más hermosas!” Me di cuenta de que todo está en perfecto orden, de que cuando ves la perfección de todas tus vivencias y cómo cada una de ellas se entrelaza para hacer lo que eres ahora tienes los ingredientes necesarios de la receta para crear a la persona perfecta que eres y siempre fuiste; sólo que antes no te veías de esa forma.

Al aceptarte tal y como eres, así como también con las vivencias de tu pasado, te abres al campo a nuevas posibilidades, pues eres consciente de que todo pasa en perfecto orden, confías en la fuerza que te ha llevado hasta esta nueva conciencia, que es la misma que te respalda en este nuevo camino, con múltiples escenarios por experimentar.

Cuando observes que tus pensamientos y acciones no están alineados con tu meta, regresa tu enfoque en ello.

Digamos que estás trabajando en ser una persona exitosa, en lanzar al mercado un nuevo producto en el que crees que puede funcionar y ayudar a mucha gente.

Todos tus pensamientos, palabras y acciones tienen que concordar con la imagen de esa persona creativa y exitosa en la que te estás convirtiendo, así que en tu meditación vas a visualizar cómo ya eres exitoso, cómo la gente acepta tu producto, cómo les sirve en su vida diaria y tú contribuiste para eso. Cuando tu finalidad es ayudar a la gente y aportar algo al entorno o a la vida como tal, todo el universo te apoya para conseguir aquello que deseas. Tus acciones deben ser acordes a esta persona exitosa en la que te estás convirtiendo: como se alimenta esta persona, si hace ejercicio o no, de qué amistades se rodea, qué piensas de sí mismo cuando se ve al espejo. Muchas de estas cuestiones ya las he mencionado antes, pero lo vuelvo a hacer para darle énfasis a la imagen que nosotros creemos tener de nosotros mismos.

Tengo dos grandes amigas. Ambas son decoradoras, ambas estudiaron en la misma escuela, ambas tienen excelente gusto en cuanto a la decoración. Una de ellas siempre tiene proyectos, vive en abundancia y siempre se jacta de lo buena decoradora que es. La otra siempre se queja de lo difícil que es conseguir proyectos, que no tiene dinero y que no entiende por qué es tan complicado conseguir clientes. Un día se quejaba conmigo y me decía lo complicado que se le hacía conseguir un nuevo proyecto. La diferencia entre ellas dos era muy simple: la que siempre tenía clientes realmente sabía lo buena que era en su trabajo y lo llevaba a cabo. Ella sabía que podía tener proyectos grandes y se visualizaba a sí misma como la mejor decoradora del mundo. Era eso exactamente en lo que se estaba convirtiendo. Por otro lado, mi otra amiga, con su programación negativa y de carencia, sólo estaba proyectando eso en su vida. Después de trabajar

en su persona, le hizo clic este pensamiento, pues ella también era una excelente decoradora; sólo que, a diferencia de la otra, le faltaba creérselo y comprender que para todos hay, que los clientes que tiene una, no tienen que ser los mismos que la otra, sino que el universo tiene una rebanada de pastel igual de grande para cada uno, y es un pastel infinito. Para todos hay. Ese pensamiento de que ellos se llevaron a todos los clientes no es real. Eso pertenece a tus viejos patrones de pensamiento, porque la nueva versión de ti mismo comprende que la abundancia del universo es infinita y que tú como cualquier otro puede tener la vida que siempre imaginaste. Mi amiga comprendió la importancia de sentirse exitosa, de visualizarse a sí misma como la mejor, logrando proyectar a sus clientes lo que ella quería realmente proyectar, que era confianza en sí misma y así poder mostrar el verdadero valor de su trabajo. Es muy fácil que el miedo se apodere de tus pensamientos y te caches de nuevo quejándote o victimizándote, volviendo a tu antiguo tú; pero recuerda que cuando alguno de tus vagones se desvía del carril y dejas de creer en ti o te vuelves a conectar con viejos patrones de comportamiento o con pensamientos negativos, debes enfocarte y volver a meterlo al carril, céntrate y vuelve a visualizar la nueva versión de ti mismo. Siempre con compasión y amor, pues en este camino no hay bien ni mal, ni mejor ni peor. Sólo vive la experiencia pura de tu ser como elijas serlo en cada momento de tu vida.

15 VIBRANDO EN LA FRECUENCIA DEL AMOR

Recuerdo que un día, al estarme mudando de casa, mandé hacer varios arreglos para la decoración. Estaba muy emocionada con mi proyecto, pues estaba viviendo la parte creativa de mi ser, la cual disfruto muchísimo. Mandé hacer varias cosas, entre ellas unas sillas. Todo estaba listo para mudarme, excepto las sillas. El proveedor se había tardado ya más de un mes del que habíamos acordado que me las entregaría. Yo ya estaba en este camino y pensaba que estaba vibrando muy alto y en amor, así que, cuando me sucedió esto, se estaba poniendo a prueba el control de mi paz y todo lo que había aprendido.

Al cumplirse tres meses de la fecha acordada para hacerme la entrega de las sillas, éstas llegaron a mi casa y descubrí que estaban mal hechas. Lo primero que hice fue salirme de mi centro, llamar al proveedor y muy enojada reclamarle por qué me había entregado eso. Le dije que era un mal proveedor y que era pésimo en lo que hacía, y que sus sillas estaban horribles. Al decirle esto, la voz se me entrecortaba, quería llorar, tenía mucho coraje, por mis sillas, por mi dinero, pero sobre todo por estar escuchando cómo esas palabras de ofensa y agresión estaban saliendo de mi boca, de mí, que todo el día predico el amor y la compasión. Por supuesto, la reacción del proveedor fue igual o peor de agresiva y grosera, lo cual no hizo más que empeorar todo el asunto. Durante esos días yo estaba tomando un curso de reconexión con mi ser y recuerdo llegar el lunes a la clase y contar lo sucedido a mi maestra.

Ella me dijo: “La verdad es que no estás vibrando en amor”. ¡Qué! ¿Cómo podía ser eso cierto?, si todo el día hago todas mis tareas, medito, como sano, no tomo, etc. “No porque hables de amor, significa que vives en él.” Esas palabras me resonaron muchísimo.

Ustedes dirán: “¿Y a poco tú cumples todo lo que escribes en el libro?”, y la respuesta es ésta: “Soy consciente de mis actos y los observo para comprender para qué reaccioné así, y comprender qué es lo que aún no he trabajado o qué emoción está aún sin sanar”.

Una de mis amigas, a quien le conté acerca de lo sucedido, me respondió que vivir en conciencia es como tomar clases de gimnasia. “Al principio eres medio paleta —me dijo—. Después te vas haciendo más buena y, poco a poco, al practicarlo, te haces profesional y al final te conviertes en maestra.” Volviendo al ejemplo del proveedor de muebles, ese día claramente no estaba vibrando en amor, pues no me tomó mucho tiempo para salirme de mi centro y reaccionar exactamente en la forma que no me gusta que reaccionen los demás y que yo misma rechazo.

Al estar consciente pude observar el porqué de mi reacción y qué era lo que estaba detonando en mi ser. Ese día, yo le cedí el poder al proveedor de hacerme sentir triste e impotente ante la situación.

—¿Entonces qué debí haber hecho o cómo debí haber reaccionado? —pregunté a mi maestra ese día. Ella se limitó a decirme:

—Cuando tú vibras en amor o alta frecuencia sólo atraerás a tu vida personas y acontecimientos de la misma vibración. Es imposible que atraigas a un mal fabricante, si estabas vibrando en amor —me contestó.

Los veintes te van cayendo conforme estás viviendo tu vida. Hay que estar a las vivas para cacharlos. Ahora, como la gimnasta, trato de todos los días ser más consciente de mi vibración, de mis palabras, de mi vida en general y, por supuesto que como el evento del proveedor se presentarán otros eventos después, pero la diferencia es que yo ya estaré consciente de por qué se presentaron y decidir en ese momento si quiero entregar mi poder a alguien más o convertirme en la dueña de mí misma.

Ese día medité sobre lo sucedido e identifiqué la razón de mi reacción. Mandé un mensaje al proveedor. A pesar de que me había ofendido decidí doblarme y con toda la humildad pedirle una disculpa por mi comportamiento. El proveedor, que no se esperaba esa reacción, de igual manera se disculpó conmigo y acordó en que me arreglaría las sillas sin ningún costo. Cuando das amor, el amor vuelve a ti multiplicado.

16 AGRADECIENDO

Todas las mañanas me gusta agradecer: agradezco levantarme, respirar, gozar de salud perfecta y amor en mi vida. A veces doy gracias por el simple hecho de tener un techo donde dormir y una cama calentita y suave. A veces doy gracias hasta por el aire acondicionado o por cosas simples como tener agua, y aparte caliente para bañarme. Vivimos en automático sin darnos cuenta de que una gran parte de la población no goza de más de la mitad de las cosas arriba mencionadas. Es hermoso poder agradecer lo afortunados que somos, no solamente en cosas materiales, agradecer el hermoso planeta en el que vivimos, las plantas que nos dan el oxígeno, agradecer la compañía de los animales que comparten este planeta con nosotros, agradecer la presencia de nuestra familia y amigos, de poder escuchar sus voces y poder abrazarlos y sentirlos.

El agradecimiento siempre va a elevar tu vibración, sea cual sea la circunstancia. Te aseguro que siempre hay algo que puedes agradecer. Una vez tuve un sueño en el que me salía de mi cuerpo y me veía acostada en la cama. Veía el *switch* de la luz y corría a prenderlo y me daba cuenta de que no podía. Me sentía impotente. Al día siguiente me desperté y me di cuenta de que esa experiencia me estaba mostrando más aún el regalo de estar viva. El simple hecho de tocar, sentir, oler, reír, llorar y experimentar ser humano era el regalo más grande de la vida. Te invito a vivir desde adentro, desde tu ser, desde el amor.

Cuando vives desde afuera sólo te preocupas de la forma, de cuánto dinero tienes, de tu físico, de tu vestimenta y tus posesiones. ¿Por qué alimentamos tanto la forma y el fondo lo dejamos a un lado?

No olvidemos lo más importante de la vida, que es estar vivo, y no en control remoto. Simplemente, estar presente, escuchar tu respiración, el sonido de tu risa y jactarte de ello es un regalo. No me cansaré de escribir cuánto podemos agradecer estar vivos. No olvidemos que el simple hecho de respirar ya es una bendición.

Cuando comencé a escribir este libro me cuestionaba miles de cosas, entraba la mente y me decía: “¿Pero cómo vas a escribir un libro acerca de amarse a uno mismo si apenas lo estás aprendiendo a hacer contigo? ¿Cómo vas a escribir un libro acerca de no juzgar cuando tú juzgas todo el tiempo?” Muchas cosas pasaban por mi cabeza, pero al mismo tiempo volví a mí ser y recapacité. Me di cuenta de que estaba aprendiendo a conocerme y a amarme, estaba aprendiendo a sanar mi juicio, y por esa razón me gustaría que tú también aprendieras a hacerlo, pues la felicidad es una decisión que sólo tú puedes tomar.

Estas herramientas me han funcionado muchísimo para darme cuenta de la alegría de la vida, de vivir en presente en todo momento, pero, sobre todo, a no juzgarme a mí misma, sí de repente caigo en la cuenta, de que no me estoy amando en un determinado momento o que estoy juzgándome a mí misma o a alguien más.

Lo importante es que ahora vivo en conciencia y puedo permitirme observar por qué actúo como actúo ante determinadas situaciones en mi vida.

Puedo observar cómo puedo lastimar a otros con mis palabras y mis acciones y en ese

momento elijo cambiar. Elijo vivir la mejor versión de mí misma y observar desde una nueva perspectiva por qué volví a caer en viejas programaciones.

* * *

Una vez leí una historia de un monje budista que cuenta que, cuando a una persona le decía una grosería o le hacían algo que le molestaba, él se alegraba muchísimo, pues eso pasaba cada vez menos en su vida; pero cuando esto le pasaba a él, le daban el regalo de observar qué era aquello que le faltaba por sanar, pues él claramente entendía que el mundo afuera es simplemente un reflejo del mundo adentro.

Cuando vibras en amor no importa ser tú, pues sabes que lo único que emana de tu ser es amor, así que ésta soy yo siendo yo y aceptándome a mí misma con todas las consecuencias, y es por eso que comparto contigo estas herramientas que me llevaron por este camino de vivir en conciencia de mi persona en esta existencia.

Al final descubrí que no hay adonde llegar, pues ya estás donde debes estar. Que las personas que están en mi vida son exactamente las que deben estar, que el lugar en el que estoy en este presente es exactamente donde debo estar. Comprendí la alegría de vivir cada día en las circunstancias en las que estuviera, ya que la felicidad está siempre dentro de mí y sólo tengo que conectarme con eso para estar feliz y en paz.

Al inicio del libro les relataba, acerca del muchacho que limpiaba el parabrisas de mi coche en la calle, y como él se reía bajo la lluvia y yo cuestionaba su felicidad.

Ahora comprendo que la felicidad no tiene nada que ver con la situación económica en la que te encuentres, que eso también es una creencia; cuántos artistas o empresarios famosos y exitosos se suicidan por la infelicidad y el vacío dentro de ellos. El pensar que porque la gente está en una situación económica mejor o peor que la nuestra son más o menos felices es una creencia falsa. Ese muchacho estaba exactamente en las mismas circunstancias que yo para ser feliz. Nunca hay que sentir lastima por nadie, ni decir: “Ay, pobrecito de él o de ella”, pues eso también es juzgar su proceso álmico, y sería muy arrogante de nuestra parte pensar que nuestro proceso es mejor o peor que el de alguien más; es simplemente diferente y es perfecto para cada quien. Ahora, cuando observo realidades y procesos diferentes al mío, desde mi corazón siempre deseo luz y felicidad a todo aquel que me topo en mi camino, sea cual sea su situación de vida. Honro la elección que hicieron por la experiencia que decidieron venir a experimentar y desde la compasión sigo adelante.

Entendí que la ley del espejo está siempre presente; que las personas no me ven a mí, sino que ven el reflejo de ellas mismas a través de mí, incluyendo sus inseguridades, miedos, defectos y sueños no alcanzados; pero también ven su belleza, amor, compasión y nobleza.

Hoy por hoy comprendo que todas las vivencias que he tenido en mi vida y que sigo teniendo cumplen un propósito único y perfecto, el cual es comprender que la felicidad siempre está, estuvo y estará conmigo, por donde quiera que yo vaya, las personas con las que me encuentre y los lugares en donde elija vivir nuevas experiencias. ¿Que si todos los días estoy así? ¡Por supuesto que no! Y también me alegra. Cada día me voy descubriendo más y descubro y comprendo mis reacciones y acciones ante el comportamiento de los demás en mi entorno. Aprendo a ver todo y a todos como un regalo del cual aprender y crecer. Yo misma sigo poniendo en práctica estas herramientas y, cuando me doy cuenta de que no las pongo de nuevo, vuelvo a enfocar mi atención en eso y cambio esa realidad. ¿Que si sigo fallando?, sí, muchas veces fallo y

lloro y me río de mí misma, porque sé que en un abrir y cerrar de ojos puedo crear una realidad nueva que me haga más feliz, porque me acuerdo de que ese poder es mío y de nadie más.

Un día, mi sobrina de seis años, a quien amo profundamente, me dijo:

—Tía, te quiero hacer una pregunta importante.

—Dime Elena —le contesté.

—¿Por qué Dios nunca baja del cielo?

Me dio tanta alegría poder compartir con ella el Dios que yo conozco, así que le dije:

—Dios está aquí todo el tiempo. Lo puedes ver en las plantas, en el agua del mar, en tus compañeras de la escuela, en tu familia, en tu hermanita —después le pedí que se tocara el pecho y continué—: Dios no es un ente que está fuera de ti. Dios está adentro de ti como está adentro de todos los demás seres que habitan éste y otros planetas. Cuando aprendemos a ver a Dios en todo lo que hay es cuando realmente amamos y nos amamos, porque entendemos que todo es Dios y todo está en orden y en perfección divina, de no ser así, significaría que estamos cuestionando la perfección de Dios, y Dios simplemente ES.

17 HERRAMIENTAS ÚTILES PARA VOLVER A TU CENTRO

* Respiración SOS

Esta respiración es de mis favoritas, ya que me ha ayudado a conectarme con mi ser en cualquier lugar o circunstancia que desee, sin que la gente piense que ya te volviste loca, a diferencia de otros ejercicios más gráficos que sugiero en este libro.

Esta respiración consiste en respirar profundamente en siete tiempos, aguantando dicha respiración siete tiempos, soltando el aire en siete tiempos y volviendo a aguantar la respiración por siete tiempos de nuevo. Cuando estés aguantando la respiración, trata de apretar el punto de tu ombligo con todas tus fuerzas hacia adentro y relajar la postura al soltar el aire retenido.

Ese proceso lo vamos a repetir tres veces o cuantas sea necesario. Una vez listas, después de haber realizado la respiración SOS, procedemos a meditar, hablar, escuchar o comenzar una tarea.

Una vez me mandaron un *post* que decía: “Respira a través de tus problemas”. Me gustó mucho, porque cada vez que se me presentaba un contratiempo me acordaba de respirar, una y otra vez, hasta pasar el mal rato. Respira a través de tus problemas.

* Dedos mágicos

Cuando nos topamos con alguna situación de estrés podemos recurrir a apretar cada uno de los dedos de las manos con la mano contraria, uno por uno. Ese breve ejercicio nos ayudará a liberar la tensión del momento.

Este ejercicio es una técnica japonesa que nos enseña que las manos están conectadas con el cerebro, puntualmente, con la zona que se encarga de las emociones.

Cada dedo representa un sentimiento, explicado a continuación:

- Pulgar: preocupaciones, nervios y estrés.
- Índice: miedos.
- Medio: ira, enojo, cólera.
- Anular: depresión, tristeza y falta de decisión.
- Meñique: pesimismo, falta de energía y ansiedad.

Presiona con la mano contraria el dedo que se necesite, dependiendo del sentimiento u emoción que experimentes. Esto te devolverá la calma inmediatamente. Acompáñalo con respiraciones y tendrá mejor resultado.

* Mantra salvador

Vamos a respirar profundamente al tiempo que cantamos la palabra SAT y vamos a soltar el aire entonando la palabra NAM.

Este mantra es muy poderoso y significa “La verdad es mi identidad”, y más que una frase es

una experiencia de lo que se siente al alinear tu ser con la verdad misma.

Esta respiración la vamos a realizar tres veces antes de entrar a meditación.

*** Meditando en silencio**

Para meditar no hay reglas. Después de realizar alguno de los ejercicios que antes mencioné o todos, sentado con la columna derecha, ya sea en postura de oración o cómoda, con los pies cruzados como chino o sentado en una silla de respaldo recto. Muchas veces las personas quieren meditar acostados. Yo no lo recomiendo porque es muy fácil que la gente se quede dormida, así que eso sólo es entrar en relajación para dormir y no meditar.

Una vez sentado y con los ojos cerrados comenzamos a realizar nuestras respiraciones conscientes y después vamos a notar cómo nuestra respiración se vuelve cada vez más ligera. Vamos a ver todos los pensamientos que pasan por nuestra mente, por ejemplo: los pendientes de tu negocio, la lista del súper, las tareas, etc. No vamos a rechazar esos pensamientos, al contrario, los vamos a observar y a dejarlos ir. Es decir, si se viene la lista del súper no le damos cuerda a ese pensamiento. Observo lo que estoy pensando y lo dejo ir. No me juzgo ni juzgo ese pensamiento; sólo lo observo, me convierto en un observador de mi mente. Así me doy cuenta y me hago consciente de que yo no soy mi mente, y la observo sin juzgar. Si mi mente vuelve a tomar control, de nuevo dirijo mi atención al presente con mi respiración y, en ese breve momento que cambio de mente a observador, estoy meditando.

Poco a poco te vas a dar cuenta de que esos lapsos de presente puro se harán más largos y así podrás alargar tus tiempos de meditación hasta el tiempo que tú creas necesario. No por meditar durante horas quiere decir que estás iluminado. Medita el tiempo que a ti te funcione. Mucha gente se sienta a meditar por horas y lo único que hace es darle cuerda a la imaginación, lo cual no está mal ni bien, pues en meditar no hay como bien o mal. Meditar es estar en contacto con tu ser interior, es estar en presente y no solamente es de esta forma. Por eso arriba especifico “meditando en silencio”, ya que meditar puede ser cualquier acción que implique que tu atención y energía están completamente en presente, como puede ser: caminar por la playa, practicar algún deporte, cocinar, cantar, etc., siempre y cuando tu atención esté en el presente. En cualquier forma que decidas hacerlo, hazlo siempre con la misma compasión y paciencia hacia ti mismo que le tendrías a un niño cuando comienza a caminar.

No te desesperes si al principio tus pensamientos son constantes e imparables. Como mencioné antes: déjalos pasar. Verás que después de practicar tu meditación diariamente por treinta días vas a ver mejoría en muchos aspectos de tu vida. En verdad, la meditación tiene beneficios inimaginables

Ejemplo de meditación para entrar en contacto con tu Ser

Siéntate en un lugar cómodo, ya sea en el suelo o en una silla, lo importante es que tengas la espalda recta, para que pueda fluir la energía libremente por tu columna vertebral hasta tu cerebro. Si estas sentado en el suelo, puedes sentarte en postura de flor de loto o doblando y cruzando tus piernas.

1. Coloca tus brazos extendidos y une tu dedo índice con el pulgar de cada mano.
2. Con tus ojos cerrados, comienza a respirar inhalado en siete tiempos y exhalando en siete tiempos (cinco repeticiones hasta que la respiración se vaya sintiendo

cada vez mas lenta).

3. Deja pasar cualquier pensamiento que pase por tu mente, sin juzgarlo como bueno o malo.
4. La mente siempre será la mente así que déjala ser, no pelees, poco a poco sentirás que hay espacios en los que realmente no estas pensando nada, a veces son cuestiones de microsegundo, pero conforme practicas mas la meditación esos segundos se irán haciendo cada vez mas largos.
5. Continua respirando por 20 minutos. Puedes dejar un reloj de alarma marcado a 20 minutos, para que eso te indique cuando debes de parar o cuanto tiempo mas debes permanecer en silencio, esto te ayudara a forzarte de cierta forma para quedarte sentado un ratito mas y entrar mas en la meditación y que no sea solamente 5 minutos. Para poder experimentar los beneficios de la meditación es importante que te quedes sentado con tus ojos cerrados meditando por mínimo 20 minutos, para que así puedas sentir el verdadero beneficio de la meditación. Mas adelante cuando te des cuenta como mejora tu estado de animo y tu salud, seguirás practicando la meditación durante periodos de tiempo mas largos, ya no de 20 minutos, serán de 30 minutos hasta de una hora o mas.
6. Cuando termines de meditar, o suena tu alarma de 20 minutos. Junta tus manos en postura de oración, o palmas juntas a la altura de tu corazón (a mí me gusta en este momento repetir, la frase “Yo Soy amor”), después eleva tus palmas todavía juntas a la altura de tu boca y repite: “Yo hablo solamente palabras de amor”, ahora eleva tus palmas juntas a la altura de tu frente y repite: “Yo solo tengo pensamientos de Amor”.
7. Una ves terminada esta breve meditación estarás mas centrada para iniciar cualquier actividad del día.

*** Dieta vegetariana de una semana para armonizar y desintoxicar el cuerpo**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 – 6:30 am	Vaso de Agua caliente con limón	Vaso de Agua caliente con limón	Vaso de Agua caliente con limón	Vaso de Agua caliente con limón	Vaso de Agua caliente con limón
7:00 – 9:00	Jugo de extracto de apio	Jugo de extracto de apio	Jugo de extracto de apio	Jugo de extracto de apio	Jugo de extracto de apio.
9:30 -10:00	Pan ezequiel tostado con mantequilla de almendra y rebanadas de plátano, cacao nibs	Papaya con miel , chía hidratada , cacao nibs , avena hidratada y amaranto	Pan ezequiel tostado con aguacate tomate cherry, aceite de oliva y flakes de chile guajillo	Avena hidratada con cacao nibs , berries, chía hidratada amaranto y mantequilla de cacahuete y almendras molidas o nueces	Pan ezequiel con humus rodajas de pepino , aceitunas negras y tomate cherry aceite de oliva
11:00- 2:30	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO
2:30 – 3:30	Ensalada griega con quínoa	Buda bowl	Ensalada tex mex	Taquitos de lechuga orientales	Arroz cubano
3:30 – 6:30	Pera y nueces variadas o smoothie verde	Smoothie verde	Manzana y nueces variadas	Smoothie verde	Nueces variadas o smoothie verde
8:00- 9:00	Crema de brócoli con nuez de la india	Pan ezequiel tostado con humus espinaca salteada y champiñones	Ceviche de camote Con tostadas de arroz inflado o tostadas de maíz deshidratadas	Potaje de lentejas	Tostada de aguacate con tomate cherry y flaks de chile guajillo

Esta dieta esta hecha para liberar toxinas de una alimentación omnívora, para los que le tienen miedo a las frutas y a engordar , no les va a pasar nada por comer frutas y verduras una semana. Obviamente si después de hacer esta dieta se van corriendo por un pastel o unos tacos sudados

pues ahí va estar el resultado. Y es en general para todos los cuerpos. Ahora si quieren desintoxicar algún órgano en especial, hay dietas específicamente que ayudaran a esta cuestión. Si además de desintoxicar quieres bajar de peso sustituye el pan ezequiel por alguno de los otros desayunos sugeridos. No agregar ningún producto lácteo o proteína animal de ningún tipo

Ensalada Griega con Quínoa

Ingredientes: Pepino, tomate, cebolla morada , perejil, aceituna negra , quínoa hervida , aceite de oliva, limón y orégano en polvo.

Modo de preparación : parte los ingredientes y mézclalos con la quínoa.

Buda bowl

Ingredientes : camote , cebolla morada brócoli , garbanzo hervido, pimiento rojo, arroz integral cocido.

Modo de preparación: parte los ingredientes en cuadros grandes y colócalos en una charola para hornear esparce arriba aceite de oliva , paprika sal y pimienta y colócalos en el horno. Sácalos del horno y en un tazón sirve un poco del arroz integral que reservaste al inicio y arriba sirve los vegetales horneados y agrega el aderezo

Aderezo: limón aceite de oliva cilantro, cacahuete, páprika y licua

Ensalada Tex Mex

Ingredientes: granos de fríjol negro hervidos y escurridos, lechuga romana , cebolla morada , granos de elote amarillo, tomate , cilantro , pimiento rojo, zanahoria .

Modo de preparación: corta las verduras en cubos pequeños, agrega a la lechuga romana deshojada y cortada en trozos de ensalada. Agrega el aderezo y mézclalo con los demás ingredientes

Aderezo: licua una tasa de nuez de la india, limón , pimienta , chipotle, sal y aceite de oliva .

Taquitos de Lechuga orientales

Ingredientes: Lechuga romana 5 hojas , las mas grades que encuentres

Zanahoria cortada en tiritáis , pimiento cortado en tiritas , cebolla cortada en tiritas , germen de soya , cilantro , cacahuete molido , pepino en tiritas . si quieres puedes agregar tofu firme asado en rebanadas. Coloca las tiras de verduras adentro de la lechuga orejona agrégales aderezo al gusto y come como tacos .

Aderezo 1 : soya limón chile serrano y ajonjolí tostado

Aderezo 2 : mantequilla de cacahuete limón, salsa siracha , vinagre de arroz .

Arroz Cubano

Ingredientes: arroz integral , frijol negro hervido previamente con jugo , cilantro , cebolla , rábano , plátano macho

Modo de preparación : coloca en un bowl el arroz previamente cocido , agrega el frijol con un poco de su jugo y los vegetales previamente partidos en cubos pequeños. Agrega limón, aceite de oliva y chile habanero al gusto. Puedes comerlo con tostadas.

Potaje de lentejas

Ingredientes: Lentejas , zanahoria, papa , apio , poro , tomate espinaca o acelga .

Modo de preparación: Remoja las lentejas por un anoche en agua al tiempo, hiérvelas posteriormente en caldo de verduras . parte las verduras en cubos medianos. Agrega al caldo.

Crema de brócoli

Ingredientes: Nuez de la india, brócoli hervido, leche de almendra , ajo tostado, dos cucharadas de levadura nutricional .

Modo de preparación : licuar todo, calentar y servir

Ceviche de camote

Ingredientes: Camote hervido y cortado en cubos medianos, jícama cortada en cubos medianos, cilantro , cebolla morada en cubos pequeños, jugo de limón , sal , pimienta y aceite de oliva. Mezclar y comer

Smoothie Verde

Hojas de kale o espinaca , 1 naranja sin semilla con piel (no cáscara) 1 pera , 1 plátano, berries. licuar con agua de coco o agua natural.

Smoothie Cerebral

Nuez, pasas, linaza avena, amaranto, dátíl leche de coco o de almendra, licuar y servir

Smoothie de papaya

Papaya , 15semillas de papaya , miel , leche de coco y licuar

Suero anti-gripal

Sustituir por agua con limón en ayunas

Licuar un limón partido por la mitad con cáscara y semilla, una cucharada pequeña de cúrcuma , 5 cucharadas de miel , un diente de ajo, un poco de agua, licuar todo colar y tomar. El ajo es un potente antibiótico natural. Sabe a rayos pero te aseguro que te cura en dos días de cualquier gripa.

Indicaciones

Es importante respetar los horarios de la alimentación debido a que si por ejemplo tomas el jugo de limón e inmediatamente el de apio te puede dar gastritis y arder el estomago. Lo mismo con el horario de comer frutas es específicamente a la hora que la fruta es mejor digerida por el organismo. Por eso es importante seguir dichos horarios.

Que sustancias evitar en los alimentos

GMS

Algunas empresas alimentarias utilizan varias estrategias para promover que las personas consuman sus productos sin importar los daños a la salud que les puedan causar. Tal es el caso del uso de la sustancia llamada, glutamato mono sódico o GMS. Los animales a diferencia de los humanos, comen lo necesario sin sobrepasarse. Un grupo de científicos al observar dicha situación, realizaron un experimento para comprender cual era la diferencia entre los animales y los humanos, que hacia que los segundos comieran hasta sobrepasarse. Los humanos como las animales si tienen los mismos mecanismos en el cuerpo, los cuales te avisan cuando tu cuerpo ha

obtenido los nutrientes necesarios y esta satisfecho; ¿que era lo que estaba haciendo que dicho mecanismo no funcionase bien? Después de realizar una investigación dentro de los ingredientes comunes en la dieta alimenticia de un ciudadano promedio, encontraron que varias industrias alimentarias utilizan el ingrediente antes mencionado (GMS).

El glutamato mono sódico al hacer contacto con nuestro cerebro, manda una indicación a las neuronas para que estas te causen ansiedad y te provoquen seguir comiendo, adormeciendo o bloqueando nuestro mecanismo de saciedad y provocando una necesidad de ingerir mas de dicho alimento. Esto por supuesto conviene mucho a las industrias alimentarias, la gente no vive el sentimiento de saciedad, por ende sigue consumiendo mas y mas de sus productos, aumentando sus ventas y haciéndolos ganar mucho dinero.

Cuando vayan a comer algún alimento revisen si contiene dicho ingrediente, ya que puede ser ese pequeño detalle que los esta haciendo comer y comer sin parar y no la idea de un antojo desbordado.

GMO

Un organismo genéticamente modificado (GMO), es un organismo que ha sido alterado usando técnicas de ingeniería genética . Esto produce combinaciones de plantas, animales, genes bacterianos y virus que no ocurren por naturaleza en nuestro ecosistema. Las industrias alimentarias utilizan dicho método para favorecerse en producciones masivas de alimentos, causando graves daños a la salud de los consumidores.

Aspartame

Es un fuerte y peligroso neurotóxico, presente en varios refrescos y jugos de fruta artificial.

Pesticidas

Fuertes pesticidas o herbicidas son utilizados para proteger la agricultura de las grandes industrias alimentarias, muchos de los alimentos que ingerimos fueron roseados con dichas sustancias toxicas que muchas veces al no lavar adecuadamente nuestros alimentos ingerimos sin darnos cuenta. Hay que optar por frutas y verduras orgánicas o roseadas con pesticidas de origen natural. Así mismo el alimento que consumen nuestros animales pues estos ingredientes tóxicos son transmitidos a la carne que luego consumimos.

Flúor

El flúor es una sustancia presente en nuestras pastas dentales y otros productos como agua embotellada o enjuagues bucales. Si leemos los ingredientes de dichas pastas dentales, se nos advierte que contiene sustancias toxicas y se nos previene de dar dicha sustancia a menores o infantes, debido al alto grado de toxicidad que contiene. El flúor poco a poco va causando la calcificación de nuestras glándulas, deteriorando nuestro sistema endocrino irreversible

El ejercicio también juega un papel sumamente importante. Se necesitan treinta minutos diarios de ejercicio para comenzar a producir endorfinas en tu cuerpo. El ejercicio diario es un hábito que debes adquirir para cambiar tu subconsciente. Además, te ayudará a verte mejor y sentirte bien contigo. Procura escoger el ejercicio que te ayude a estar con el pensamiento en presente, como es: jugar tenis, practicar yoga, fútbol, básquetbol, por mencionar algunos ejemplos en los que tu atención tiene que estar completamente en el juego. Trata de realizar un ejercicio por veintidós días seguidos para crear un hábito y verás la diferencia. Te sentirás mejor anímica y físicamente

amarás tu nueva figura.

Acerca de la Autora



María José Marrufo, nativa de Saltillo Coahuila, Curiosa por naturaleza; La necesidad de descifrar el comportamiento humano, la lleva a sumergirse en un sin número de aventuras durante su camino en el despertar espiritual. Dejando por un lado una vida superficial y vacía, decide emprender un viaje hacia una vida con más sentido la cual la ha llenado de múltiples satisfacciones. De una forma simpática y alegre comparte herramientas útiles para los jóvenes en estos tiempos de inseguridad y vacío existencial, para cambiar sus perspectivas ante la vida y por ende ser más felices.