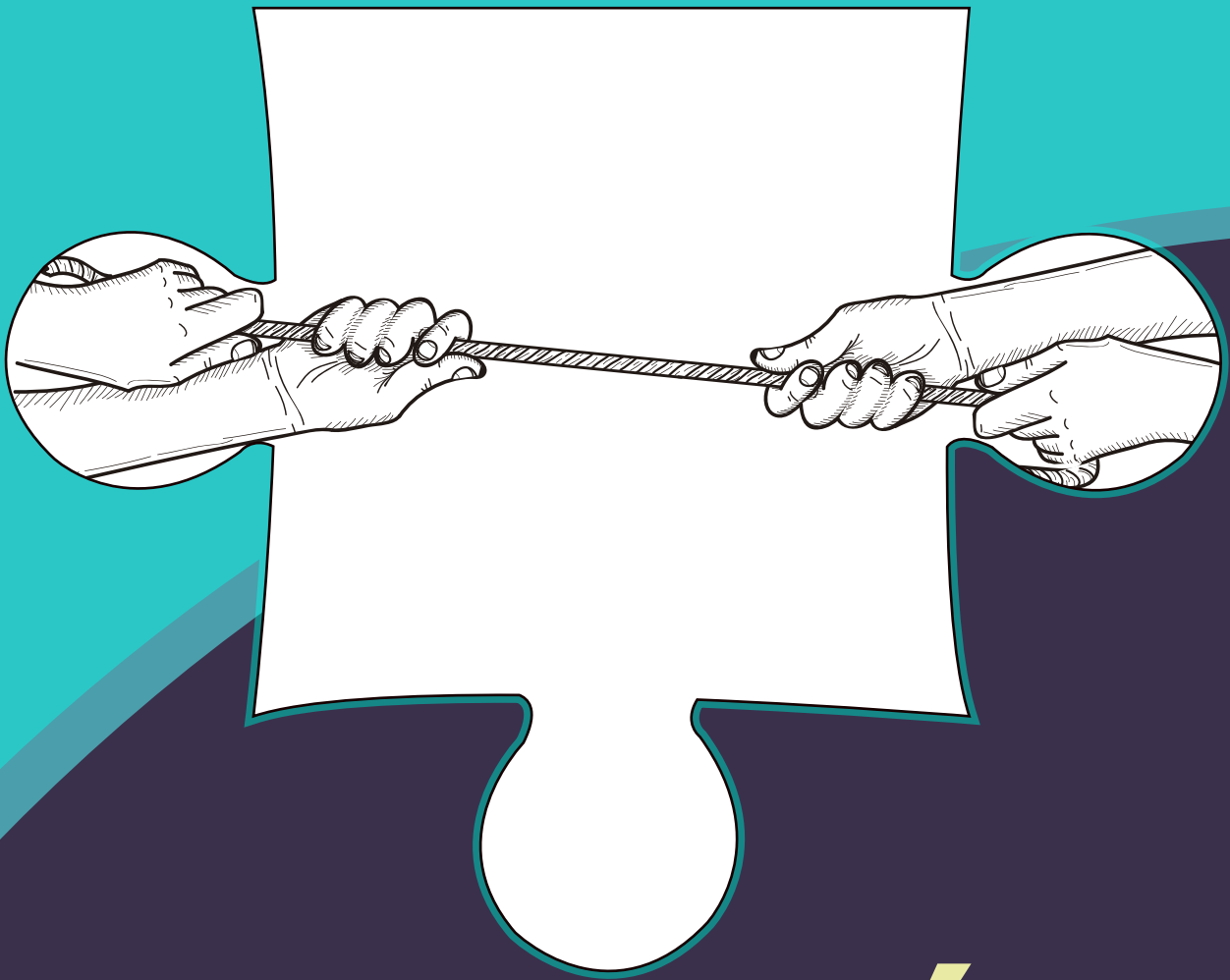


MERCEDES GARCIA



DESAFÍO SUBCONSCIENTE

Juega con tu mente para descubrir y transformar en
14 días, las creencias que te separan de tus objetivos.



Esta Guía Práctica es una creación de Editorial TuEstima.

Es de carácter informativo y no se constituye como recomendación, ni consejo profesional o médico. Cualquier decisión que el usuario tome es de su propia responsabilidad, sin ningún tipo de participación por parte del autor.

Copyright © 2017 *TuEstima LLC, d/b/a Editorial TuEstima & Agustín Andrade Inc.
All rights reserved – Todos los derechos reservados. www.tuestima.com

A FRANCESCA,
MAESTRA DE PODER.

TU VERSUS TU MENTE

La mayoría de los "buscadores" hemos pasado por todo tipo de lecturas, talleres e incluso experiencias bisagra en cuanto a transformación personal se refiere. Y hablando sobre metas que nos ponemos, puede que a veces sientas que una parte de tu cerebro dice "Sí" y se propone empezar la dieta el lunes, y otra parte de tu cabeza dice "No" mientras terminas con la última miga de tarta de chocolate. A veces hacer dieta es buscar un nuevo trabajo, tener una pareja, ganar más dinero, hablar en público con confianza, etc. y esta pared que nos separa de lo que queremos nos lleva a iniciar indagaciones psicológicas y espirituales profundas. Cuando pese a nuestro recorrido terapéutico no podemos manifestar lo que deseamos, perdemos aquella sensación de ser los autores de nuestra vida. Sin embargo, no hemos tenido en cuenta que los resultados reflejan e incluyen patrones de nuestro subconsciente, que tiene como mínimo un 98 por ciento de influencia frente a nuestra mente consciente.

Esta guía consiste en una práctica de 14 días, mediante la cual podrás identificar cuáles son las creencias subconscientes de base,

TUS CREENCIAS
SE TORNAN TUS
PENSAMIENTOS.

TUS PENSAMIENTOS SE
TORNAN TUS PALABRAS.

TUS PALABRAS SE
TORNAN TUS ACTOS.

TUS ACTOS SE TORNAN
TUS COSTUMBRES.

TUS COSTUMBRES SE
TORNAN TUS VALORES.

TUS VALORES SE
TORNAN TU DESTINO.

MAHATMA GANDHI

que se activan a la hora de conseguir tus objetivos. Vamos a enfocar la energía de esta práctica en una sola meta, y luego podrás aplicar la guía en todo aquello para lo cual necesites indagar y transformar.

NADIE TE CONOCE COMO TU MISMO

En la era de la información, donde lo que sabemos se duplica como mínimo cada 2 años, es una absoluta osadía el presentar una idea como "la verdad". Sin ánimos de ofrecerte una clase de neurociencias, voy a compartir contigo las verdades que yo misma he ido encontrando en mi camino de transformación. En estas páginas compartiré abiertamente y con confianza mis comprobaciones sobre lo que he leído y experimentado, de ideas propias y de otros sobre el tema CREENCIAS SUBCONSCIENTES.

Es totalmente probable que no estés de acuerdo conmigo en muchos aspectos, y celebro la diferencia. Te invito a que tomes lo que resuena como una verdad para ti.

¿QUÉ TE APORTARÁ ESTA GUÍA?

Si tienes esta guía en tus manos probablemente hayas leído algo sobre la diferencia entre el cerebro y la mente. En este texto nos referimos al termino "mente" para hablar sobre la actividad del cerebro, tal como compararíamos al corazón con el amor. Seguramente también tienes información básica sobre la diferencia entre el aspecto consciente y subconsciente de la mente. Sabemos que esta última tiene como principal objetivo mantenernos con vida y a salvo, y que por esa misma razón nos protege de experiencias que pudieron catalogarse como "peligrosas", especialmente entre el vientre materno y los 7 años de edad. Puede que esa información, esas creencias subconscientes, no se identifiquen fácilmente, pero las vemos manifestarse en nuestra vida todos los días. Los científicos nos dicen que tanto como el 98 por ciento de todo lo que percibimos, sentimos, experimentamos y creamos, proviene de este gran archivo de información subconsciente

¿EN QUÉ CASILLERO ESTÁ TU MENTE?



LA VIDA ES UN MAR
DE LÁGRIMAS



POR SUERTE NO
ME VA TAN MAL



SOY VÍCTIMA DE
MI DESTINO



MI VIDA ES EL RESULTADO
DE MIS CREENCIAS, PUEDO
CAMBIARLAS, PUEDO CAMBIAR

y muchas veces le llamamos, injustamente, autosaboteador, porque nos separa de lo que queremos vivir.

Como si se tratase de un radar, la mente subconsciente lee información del entorno, a través de los cinco sentidos, y no diferencia si eso viene de fuera, o de tu imaginación. Durante estos 14 días vamos a crear experiencias imaginarias, que provocarán a la mente subconsciente para que nos hable de nuestras creencias limitantes. La "forzaremos" para que nos quiera proteger de la información que contiene sobre ese objetivo, esa meta. Entonces esta guía-juego consiste en despertar a nuestro "guardaespaldas" y observar las sensaciones de alerta que se disparan. Si no te queda claro, tranquilo, más adelante lo comprenderás todo. Haciendo esto llegarás a una idea contundentemente clara sobre las creencias que te limitan, y podrás encontrar herramientas para transformarlas dentro y fuera de esta guía.

NOS LO CREÍMOS

Si bien ésta es una guía práctica,

antes de la experiencia compartiré algunas ideas que nos apoyan a la hora de entender cómo funciona esto de identificar y transformar los límites que nos separan de nuestras metas. Empecemos por el trending topic de esta guía, las **creencias**.

Es posible que a lo largo de tu vida, encuentres pensamientos y experiencias que se repiten y que hayas intentado no volver a encontrarlos, y aún así vuelven. Las parejas es un caso típico. El último ex, se disfraza de otra persona distinta y vuelve a aparecer! Ya sabemos que estos patrones que se repiten están asociados a creencias que se grabaron a fuego durante la infancia y hoy determinan casi todo lo que sentimos, percibimos y experimentamos. Este proceso tenía un objetivo maravilloso que era prepararnos para responder de forma automática a determinadas situaciones, sin tener que re-aprehender ante una experiencia similar. Potentes como esponjas para absorber todo signo de seguridad o peligro, nuestro subconsciente catalogó las experiencias y todo indicio que pudiera provocarlas en una lista de bueno o malo, y nos responde día a

día separándonos eficazmente de todo aquello que nos pone en "peligro", aunque se trate de una relación de pareja, un aumento de sueldo o el viaje de nuestros sueños.

La información que nos llegó según lo que experimentábamos en nuestro entorno de crianza, alimentado por la forma en la que nuestros padres nos nombraron, se convierte en nuestros filtros sobre nosotros mismos y sobre todo lo que percibimos. Esos filtros nos dicen si somos o no amados, poderosos o dependientes, víctimas o dueños de nuestra vida etc. Los mensajes que recibimos de niños son el material con el que se moldean nuestras creencias, pensamientos, valores, hábitos y en última instancia lo que llamamos "destino". Lo que vivimos día a día en nuestra vida como adultos, es el resultado creado de manera inconsciente en base a aquella información y lo que hemos ido haciendo con ella. Lo sepamos o no, nuestras creencias se activan de forma automática para protegernos de experiencias que venimos persiguiendo hace años. El neurólogo John-Dylan Haynes, del Bernstein Center for Computational Neuroscience en Berlín,

comprobó en el año 2007 que nuestro subconsciente decide por nosotros 10 segundos antes de que lo sepamos ¿Interesante no?

¿QUÉ ES UNA CREENCIA?

Para vivir necesitamos información sobre cómo funcionamos y cómo nos relacionamos con los demás y con el entorno. Una creencia es un significado al que le damos un status de verdad. Un significado que se suma a un diccionario propio que se escribe a medida que crecemos. Probablemente conozcas "Wikipedia", una especie de enciclopedia redactada por los usuarios. Pues digamos que tenemos nuestra propia "Wikipedia" que se va escribiendo a medida que vivimos. También dependiendo de si crees o no en vidas pasadas, podríamos decir que las creencias se heredan en base a experiencias anteriores de tu alma, pero para no complicarnos, digamos que ya desde nuestra vida en el vientre materno recibimos un buen paquete de creencias, que se va afilando hasta los 7 años de edad aproximadamente.



LA MENTE SUBCONSCIENTE (FONDO OSCURO)
ES UN MILLÓN DE VECES MAS RÁPIDA
QUE LA MENTE CONSCIENTE (PUNTO BLANCO,
QUE HEMOS EXAGERADO EN TAMAÑO PARA
QUE PUEDA DISTINGUIRSE). MUCHAS VECES
ANTE UNA META, CON ESTE PUNTO QUEREMOS
MOVER TODA LA HOJA. ¡ABANDONA TUS
ESFUERZOS Y APRENDE A COMUNICARTE
CON TU MENTE SUBCONSCIENTE!

Es decir, que al principio de nuestra vida incorporamos en nuestro cerebro el manual de instrucciones del territorio en el que vivimos. Este manual incluye un dispositivo de lectura automática y específico para cada situación ¿No es genial?

Volviendo a la metáfora de la enciclopedia, donde por ejemplo, podría haber mucha información sobre el amor, en el futuro esas definiciones serán la guía para las interpretaciones de la supuesta realidad que vivirás cuando te enamores, y también tu comportamiento con tus parejas. Y esto que vemos que nos "pasa", alimentará aquel significado inicial en el que empezó la rueda. Es decir, que todos vivimos en el surco de nuestras creencias.

A veces sentimos que lo que más cambia es el calendario, pero nosotros estamos estancados. Una y otra vez nos encontramos con las mismas personas, las mismas experiencias y puede que sientas que la vida va en piloto automático, sin demasiadas novedades.

¿Y CÓMO LLEGA A LA MENTE SUBCONSCIENTE UNA CREENCIA?

Hay una parte de ese diccionario al que podemos acceder, y otra parte de esa "Wikipedia" oculta a nuestra conciencia, donde se escriben todos los procesos que nos mantienen vivos y seguros. Es decir, que nuestra mente subconsciente tomará el mando ante las situaciones en las que no nos podemos distraer. Desde esta parte de nuestro cerebro controlamos todas las funciones motoras. Pretender acceder a la mente subconsciente y hacer cambios, sería arriesgarnos a la posibilidad de cometer un error y podría compararse con hacer que el corazón deje de latir, o que las piernas se olviden de caminar. El sistema es perfecto, el subconsciente se ocupa de los procesos que nos mantienen con vida para que no tengamos que preocuparnos de cosas como hacer la digestión, activar los músculos necesarios para hablar, respirar etc.

¡Ni que hablar cuando estás haciendo todo eso al mismo tiempo!

Cuando somos chicos, junto con esa información que nos mantiene a salvo, alejados de ciertos peligros, también se escribe información de las experiencias emocionales, y para un niño evitar sentirse rechazado puede ser tan importante como poder hacer la digestión o respirar. De hecho, de niños somos capaces de crear todo tipo de excusas para sentirnos amados, incluso creyendo que somos malos, o mentirosos, o demasiado activos, o poco inteligentes. Esas creencias que nos mantuvieron emocionalmente a salvo de pequeños pueden activarse ahora, cuando queremos abrirnos al amor, al éxito, o a la prosperidad económica y por eso revisar esa información es imprescindible.

¿POR QUÉ SI ME ESFUERZO Y TOMO CONSCIENCIA NO CONSIGO CAMBIAR?

Ya hemos dicho que las creencias que determinan tu vida están casi todas guardadas en el aspecto subconsciente de

“EL SUBCONSCIENTE ES UN PROCESADOR DE INFORMACIÓN MUCHO MÁS RÁPIDO QUE LA MENTE CONSCIENTE Y UTILIZA ENTRE EL 95% Y EL 99% DEL TIEMPO LA INFORMACIÓN YA ALMACENADA DESDE NUESTRA NIÑEZ COMO UN REFERENTE. POR ESO CUANDO DECIDIMOS ALGO CONSCIENTEMENTE COMO, POR EJEMPLO, GANAR MÁS DINERO, SI NUESTRO SUBCONSCIENTE CONTIENE INFORMACIÓN DE QUE ES MUY DIFÍCIL GANARSE LA VIDA, NO LO CONSEGUIREMOS. SIN EMBARGO, PODEMOS CAMBIAR”.

DR. BRUCE H. LIPTON.



tu mente, que tiene unas características muy diferentes a tu mente consciente y por ello es importante que conozcas cómo opera y cuál es su lenguaje.

Teniendo en cuenta estas diferencias vamos a ver qué puede pasar cuando por ejemplo Silvana está a punto de recibirse de escribana pública con un último examen oral y siente que le tiemblan las piernas

Escenario de la infancia de Silvana:

- Familia trabajadora con el valor puesto en el sacrificio.
- Creen que las personas a quienes

les cuesta conseguir sus metas son dignas de admiración.

- Cuando les preguntan como están responden "aquí, en la lucha".
- El padre es proveedor exclusivo y generación tras generación trabajan en una empresa familiar que fabrica telas.
- La madre diseñaba ropa, labor que dejó cuando llegaron los hijos.
- Silvana es la única mujer, la mayor de los hermanos y fue nombrada como "la compañera fiel de mamá". CHAN.

El final de la historia del examen de Silvana no parece muy feliz. Este último paso antes de recibirse significa

éxito, cambio inminente, dejar de estar alineada con los valores familiares y con lo que se espera de ella. Silvana, se está jugando su aceptación, reconocimiento y seguridad emocional. El subconsciente no ve con buenos ojos la posibilidad de rendir el examen fácilmente y con confianza. Para protegerla puede que utilice todo tipo de estrategias con el objetivo de conseguir que se aleje de ese "peligro". A medida que se acerca al frente de la clase, donde se ve una fila de examinadores, la zona de confort subconsciente entra en pánico. Como controla las funciones motoras, enviará mensajes a las piernas para dejarla inmovilizada. Silvana, que otras veces se había puesto nerviosa frente al estímulo "examen", se estuvo preparando para este momento y era consciente de lo que implicaba en su vida. Sin embargo, en todas las visitas al psicólogo, mientras la mente consciente de Silvana indagaba en los valores de su familia, su mente subconsciente estaba muy ocupada en digerir y respirar, por lo menos. Recordemos que este aspecto de la mente no razona, ni analiza, habla otro idioma. Y como siempre está en presente, no diferencia lo que ocurría cuando Silvana era pequeña y lo que Silvana quiere y puede hacer ahora.

Silvana es consciente de que se está poniendo nerviosa, pero aún así no consigue dominar los síntomas de huida e incluso se siente confusa.

La mente subconsciente cree que hay un león feroz del que salir corriendo, no le interesa pensar y tener la mente clara sino emplear sus 40000000 de datos de información por segundo para alejar a Silvana de esa situación. ¿O acaso no preferiríamos que nuestras piernas se activaran automáticamente en vez de quedarnos pensando cuál es la mejor opción frente a un león? Si nuestra posible escribana quiere prosperar, le recomendaríamos que revise si cuenta con estas creencias en su diccionario subconsciente:

- Me siento segura y aceptada siendo una profesional exitosa.
- Está bien que quiera algo diferente a los demás.
- Merezco seguir mi propio propósito en la vida.
- Asumo mi poder para ser una profesional exitosa y madre a la vez.
- Disfruto realizando mis metas fácil y rápidamente.
- Me siento amada y aceptada asumiendo mi poder personal.



TEMBLEQUEO DE PIERNAS,
UNA EFECTIVA ORDEN DE
TU CEREBRO PARA QUE NO
DES EL PRÓXIMO PASO

PARA LA MENTE SUBCONSCIENTE EL CAMBIO IMPLICA RIESGOS

Hemos dicho que la mente subconsciente se ocupa de mantener todas las funciones que nos mantienen con vida. En términos de eficiencia operativa se busca la estabilidad de los sistemas, y los cambios no son bien vistos. En el plano de las creencias sucede lo mismo, y la función será hacer corresponder la experiencia con la información almacenada. Esto significa que si en el entorno en el que nos criamos percibimos que amar era difícil y doloroso, nuestra antena subconsciente estará girada hacia las experiencias que pongan de manifiesto creencias como "quien más te ama te hará sufrir". Así que si hay una parte de la película que se repite en nuestra vida, ya sabemos a donde ir a buscar el guión y reescribir la escena.

DIME QUÉ EXPRESA TU CUERPO Y TE DIRÉ QUÉ CREES

En la actualidad la comunidad científica ha archicomprobado cómo lo que pensamos varía nuestra biología. Uno de los representantes más reconocidos en este campo es el Dr. Bruce H. Lipton. Cuando le vi en YouTube por primera vez casi me tatúo "amo a Bruce". Luego hice uso de mi hemisferio izquierdo y decidí leerme todos sus libros. Pionero en epigenética, nos dice que no estamos determinados por los genes sino por nuestras creencias (dice muchas más cosas y con mayor rigor científico, pero te hice un resumen). Es decir, que el sistema nervioso lee e interpreta el medio ambiente y controla la química de la sangre. Pero si no vemos la realidad como es sino como creemos que es, podemos cambiar lo que se expresa en nuestro cuerpo revisando nuestros pensamientos.



CONFUSIÓN, OTRO MÉTODO
INFALIBLE PARA PERDER
EL CONTROL Y DEJARNOS
GUIAR POR NUESTRA MENTE
SUBCONSCIENTE

TU MENTE SUBCONSCIENTE TE PROTEGE MANTENIÉNDOTE SEPARADO DE TODAS LAS EXPERIENCIAS “PELIGROSAS”. EN REALIDAD ES NUESTRA MEJOR AMIGA ¡SOLO NECESITAMOS COMUNICARNOS CON ELLA Y DARLE NUEVA INFORMACIÓN!

Puede que hasta ahora te hayas referido a tu mente subconsciente con todo tipo de calificativos negativos.

Autosaboteador interno, palo en el camino, boicoteador... queremos algo y arrasa con nuestros deseos. Ahora sabemos que en realidad es nuestra mejor amiga. Cuando éramos niños no podíamos recurrir a terapeutas o libros. La mente subconsciente tomó el mando y sacó conclusiones sobre lo que era conveniente evitar. De hecho hasta los 9 meses somos casi toda actividad subconsciente ¡una super esponja que absorbe todo tipo de información sobre el entorno! Debido a que este amigo no puede entender que el tiempo ha pasado y que ya podemos manejar algunas situaciones, nos sigue protegiendo como si fuéramos bebés. Si pudiera pensar, diríamos que está permanentemente haciendo lo que cree que es mejor para nosotros ¿No te parece tierno?

A medida que nos acercamos a nuestras metas, podemos intentar que esta amiga entre en razón (y ya sabemos que no razona, solo interpreta la realidad según la información almacenada) o podemos aprender a comunicarnos con ella y cambiar esas respuestas automáticas. Imagina que lo que se active automáticamente sea *“¡merezco ser feliz y asumo mi poder para crear la vida que deseo!”*

“LA FUNCIÓN DE LA MENTE ES CREAR COHERENCIA ENTRE NUESTRAS CREENCIAS Y LA REALIDAD QUE EXPERIMENTAMOS. LO QUE ESTO SIGNIFICA ES QUE TU MENTE AJUSTARÁ LA BIOLOGÍA Y EL COMPORTAMIENTO DE TU CUERPO PARA QUE ENCAJEN CON TUS CREENCIAS. SI TE HAN DICHO QUE TE VAS A MORIR EN SEIS MESES, Y TU MENTE SE LO CREE, ES MUY PROBABLE QUE VAYAS A MORIR EN SEIS MESES. A ESO SE LE LLAMA EL EFECTO NOCEBO, EL RESULTADO DE UN PENSAMIENTO NEGATIVO, QUE ES LO CONTRARIO DEL EFECTO PLACEBO, DONDE LA SANIDAD ESTÁ MEDIADA POR UN PENSAMIENTO POSITIVO”.

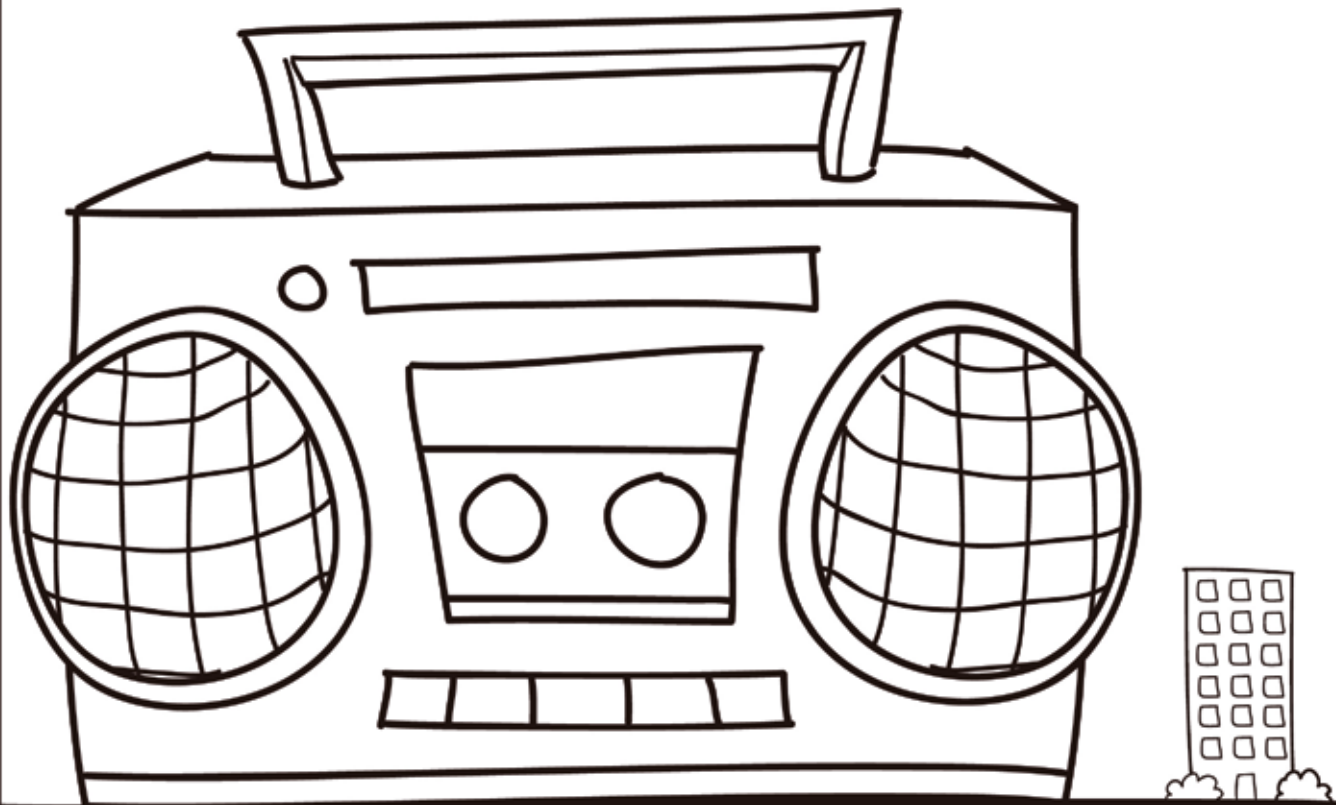
DR. BRUCE H. LIPTON.

ASUMIR NUESTRA RESPONSABILIDAD COMO CREADORES ES EL GRAN DESAFÍO

La clave para vivir la vida que queremos como adultos, es entender que atraemos el resultado de nuestras creencias subconscientes, más allá de que esto refleje lo que deseamos a nivel consciente. Entonces, con todo esto que sabemos ¿qué podemos hacer? ¡Ante todo relajarnos! Recordar que ya somos perfectos. Podemos revisar las creencias de nuestro protector infantil mal informado, elegir bajo qué creencias queremos vivir ahora, y en el camino, ser amorosos con nosotros mismos y con el proceso. Ahora podemos dejar de enojarnos con los demás y con las circunstancias y agradecer a estos espejos donde se refleja la imagen de lo que creemos. Cuánto mejor sería, utilizar cada una de nuestras experiencias "negativas" como puentes hacia las creencias que ya no queremos, y trampolines para

sumergirnos en nuevos pensamientos, emociones y acciones que concentren nuestra atención e intención, en sintonía con nuestra transformación.

Cada vez más, estamos invitados a diferenciar lo que somos, de nuestra mente y a utilizarla como una herramienta de poder para REconocernos. Ese es el primer paso para crear con libertad, saber que solo tú eres responsable de lo que percibes. Solo tú reescribes o das crédito al diccionario interno.



IMAGINA UN GRABADOR GIGANTE
CON UNA CINTA INFINITA QUE NUNCA
SE BORRA Y GRABA MÁS DE LO MISMO.
TE HAS HECHO UNA IMAGEN MENTAL
DE LA MENTE SUBCONSCIENTE

ERES EL GUIONISTA, EL ACTOR Y EL DIRECTOR.

A veces perdemos tiempo intentando acomodar las imágenes que se proyectan en la pared del cine como si dejar de ver esa escena fuera una solución real, y a veces nos olvidamos de mirar hacia atrás, de dónde sale la luz, de esa cajita donde los verdaderos cambios son posibles.

Una vez que comprendemos que somos los creadores conscientes o inconscientes de todo lo que experimentamos, que la vida es un gran síntoma, podemos vernos como guionistas de la película que se está representando justo frente a nuestros ojos. Quienes hemos tenido la posibilidad de experimentar cómo cambia lo que sucede en la película cuando cambiamos el guión de creencias, nos asombramos al ver que el cambio de escena (e incluso de actores) es instantáneo. La nueva película no tarda en llegar cuando todo

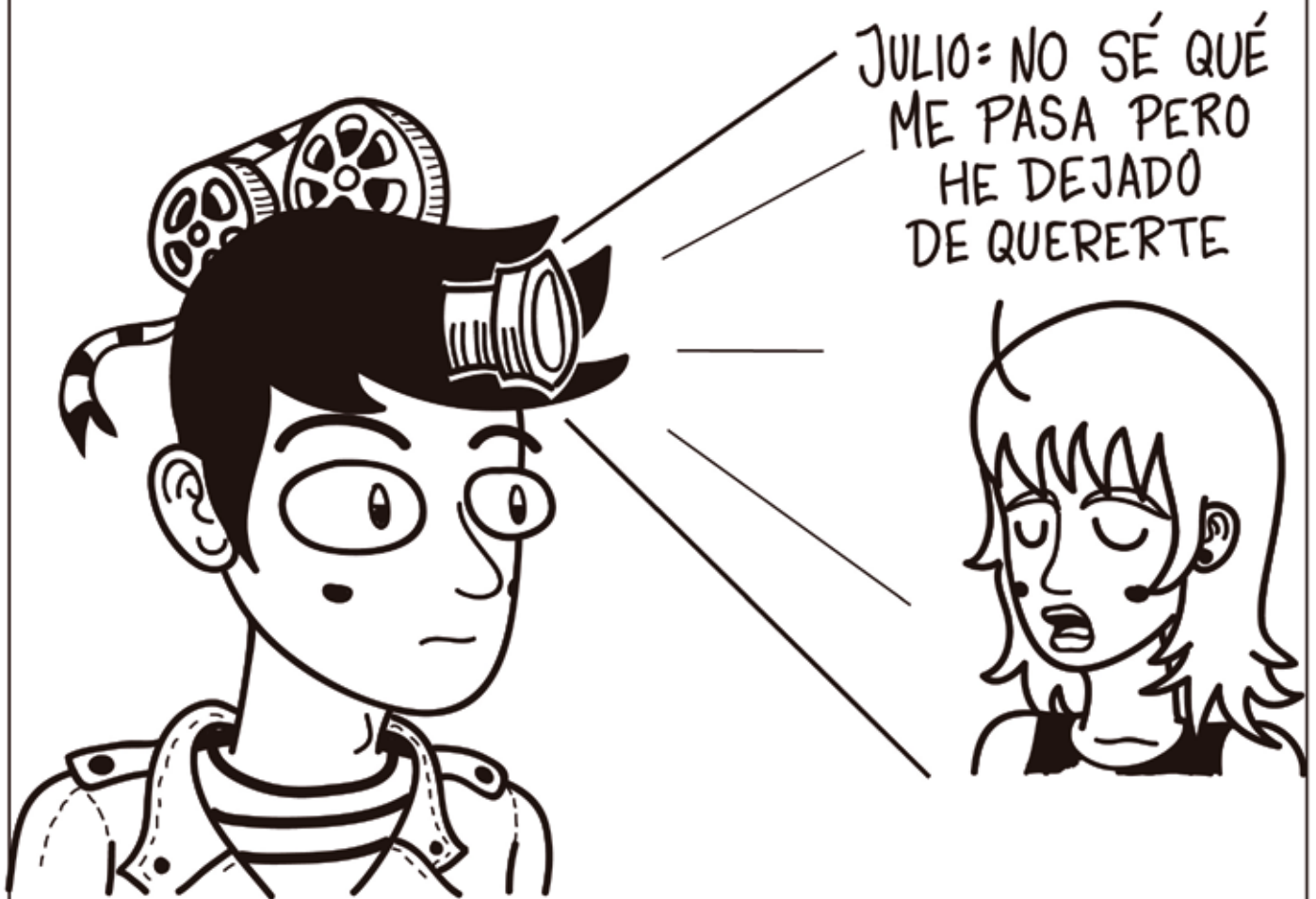
está dispuesto en el guión. Incluso tú como actor protagonista también cambias.

Así que la invitación es a ser guionista de creencias, el actor que las vive y el director empoderado que puede revisar el texto siempre.

¿Te animas a entrar a la sala de proyección?

BASTA DE TEORÍA, ¡VAMOS A JUGAR!

Te doy la bienvenida a este viaje de diversión y superación. Te invito a participar de una travesía intensa por el vecindario de la mente subconsciente. Al igual que en el tren Fantasma, uno puede asustarse en la medida en que se olvida que detrás del monstruo solo hay un actor maquillado. Te estaré acompañando para que puedas avanzar hacia la salida, donde te esperan nuevas atracciones. Te entrenarás para dejar de asustarte e incluso divertirte con cada tramo del, hasta ahora, temible trencito.



REVISA EL GUIÓN DE
LA VIDA QUE CREAS

PROCEDIMIENTO DEL JUEGO

1 tarea diaria durante 14 días.

Todo lo que tienes que hacer es responder una pregunta o hacer una tarea y registrarlo en el anexo que encontrarás al final de la guía. Te recomiendo que solo hagas una tarea por día y no más, y que NO pases al siguiente paso hasta que hayas realizado la tarea completa del paso en el que estás. Podrás empezar esta guía cuantas veces lo necesites para otros objetivos o metas en los que necesites clarificar las creencias limitantes que no te dejan avanzar.

¡A cantar!

¿Te gustan los mantras? Vamos a utilizarlos. "Man" se refiere a la mente y la contemplación. "Tra" se relaciona con la energía vital y la protección. Cuando estés reconociendo cualquier sensación que no sea de expansión, como aburrimiento, angustia, rareza, apatía etc., es decir cuando tu mente subconsciente haya empezado a expresarse, vamos a tomar consciencia de esa situación, y a cantarnos:

"Me permito sentir esto, lo acepto y observo cómo me siento".

Si, ya sé... no rima. Así que puedes cantarlo o recitártelo como quieras.

La idea es ya conocida. Recordarnos todo el tiempo que sólo se trata de sensaciones que puedo observar, desde fuera, separándome de la emoción, sin dejar de sentirla. Generalmente nos alejamos de aquello que nos genera opresión, aquí la idea es aceptar esas sensaciones para poder transformarlas. ¿Por qué te propongo esto? Porque en el camino he aprendido algo que puede servirte, y es que muchas de las cosas que me dan miedo, son en realidad, un llamado de atención que nos dice "te molesto para que me mires y me transformes... y te expandas". Entonces la propuesta es usar tu mantra, mantenerte observando, trascender ese miedo y darle una medida más real al supuesto león. Si el mantra que te propongo no acaba de gustarte, crea el tuyo propio con el mismo objetivo.

DÍA 1: ELIGE UNA META

El primer día empezamos con algo extremadamente sencillo, elegir una meta sobre la que vas a desafiar a tu mente subconsciente y recordar qué has hecho o intentado anteriormente para manifestar tu deseo.

Algunas sugerencias:

- Debes escoger algo que realmente quieras conseguir, puede ser lo mismo en lo que ya te enfocaste alguna vez o algo nuevo.
- Quédate con una meta que te entusiasme, para tu vida personal o profesional. Necesitarás mucha magia en el camino por eso no elijas con tu cabeza sino con el corazón.
- Enfócate en lo que tú puedes hacer por ti. No vale "que mi novia me quiera más" o "que mi jefe me hable mejor".
- Es importante que te muevas de lo que NO quieres a lo que SI quieres, así que si aún estás hablando de lo que ya no quieres, piensa qué te gustaría experimentar en vez de eso.
- Procura que sea una idea concreta, posible y probable. Evita objetivos abstractos como "levitar" o

"iluminarme" que pueden requerir, por lo menos, más tiempo.

- En caso de que a lo largo del juego cambies de meta, deberás volver a empezar.

LA MENTE SUBCONSCIENTE
NO PUEDE RESPONDERTE
SOBRE LO QUE NO QUIERES
O NO TE GUSTA DE TU VIDA,
DE HECHO, OMITE EL "NO" Y
SE ENFOCA EN LO QUE ESTÁS
NOMBRANDO. POR EJEMPLO,
PRUEBA EL NO PENSAR EN UN
LIMÓN ¿PUEDES?
PERO AHORA PRUEBA EL
PENSAR EN UNA MANZANA
YA SABES, SI NO QUIERES
LIMÓN, TE ENFOCAS EN LA
MANZANA ¿CUÁL ES TU
MANZANA?

DÍA 2: DARLE SUSTANCIA A TU META

Ejercicio 1:

En la página 65 realiza un dibujo de cómo se vería en tu vida tu objetivo realizado. No tiene que ser algo profesional, puede ser un garabato, pero que contenga todos los detalles que a ti te guste imaginar. Cuántos más detalles puedas incorporar en tu creación con el mismo objetivo mejor.

Ejercicio 2:

- Si sabes buscar imágenes en internet o si tienes revistas a mano, selecciona de 1 a 3 fotos que representen tu objetivo.

Intenta no quedarte sólo en imágenes abstractas o caras felices. Buscamos acciones, o lugares, o personas, cosas que se puedan ver y que puedan aportar detalles específicos sobre cómo se verá en tu vida el cambio que buscas.

Siguiendo con el ejemplo de adelgazar simplemente en el buscador podrías escribir "balanza" y clicar en "imágenes". Si puedes, guarda las imágenes para

regresar a ellas mientras consigues tu meta.

Cuando encuentres las imágenes simplemente obsérvalas. Tu mente subconsciente, que se comunica exclusivamente desde los 5 sentidos, está pudiendo registrar a qué te refieres con esa meta.

Si durante estos ejercicios aparecen sensaciones no agradables, alégrate! Estás consiguiendo el objetivo del juego! Recuerda tu mantra "me permito sentir esto, lo acepto y observo cómo me siento" y ten en cuenta que todo lo que te suceda es parte del juego.

DÍA 3: ¿CÓMO VA A CAMBIAR TU VIDA CUANDO REALICES ESA META?

Ya habrás leído unas cuantas veces en esta guía el concepto de ser creador de nuestra vida. Vamos a empezar aquí. Utiliza tu imaginación para pensar (crear) 5 experiencias que no hay ahora mismo en tu vida, pero que verás cuando hayas cumplido tu meta. Nuevas acciones, personas, lugares, actitudes, contextos, resultados diferentes a los que tienes hoy. Estamos dándole a tu mente subconsciente un bosquejo de lo que representará en tu vida conseguir esa meta y vas a escribirlo en presente. Ten en cuenta que no buscamos sensaciones ni ideas abstractas, pero si acciones que las reflejen. Por ejemplo, para la meta "recuperar mi peso de 60 kilos" no vale "me siento liviana", "me veo linda" etc., sino "me pongo pantalones del talle 38", "corro 15 km diarios", "me subo a la balanza y la aguja marca 60 kg."

TU MENTE
SUBCONSCIENTE NO
DIFERENCIA REALIDAD
EXTERNA A REALIDAD
INTERNA, CREADA
POR TU IMAGINACIÓN,
ASÍ QUE ESTAMOS
MOSTRÁNDOLE UN
MATERIAL ANTE EL QUE
INQUIETARSE EN CASO
DE QUE CONTENGA
INFORMACIÓN DE
"PELIGRO" EN SU
BASE DE DATOS
SUBCONSCIENTE. SI ES
ASÍ, LO VAS A SENTIR.
**¡QUÉ MARAVILLOSO
MECANISMO!**

Escribe en el cuadro de la página 66 esas 5 cosas que verás en tu vida cuando hayas cumplido tu meta. No lo hagas de manera apresurada, tienes todo el día para crear esas imágenes. Otra forma de llegar a lo que verás cuando hayas cumplido tu meta es preguntarte cómo se ve hoy en tu vida que NO has conseguido tu objetivo. Imagina cómo se transformará esa imagen.

Observa que:

- Este ejercicio puede costarte un poco, porque soñamos con la mente que tenemos ahora, desde el punto en donde estamos. Describir cómo cambiará tu vida implica imaginarnos algo que aún nuestra mente no posee, por eso, permítete volar lejos, aunque pueda parecerte alejado de la vida que tienes hoy. El músculo de la creación se irá ablandando, ya lo verás. **Imagina y crea más allá de donde estás ahora!**

- Puede que durante este paso tu mente subconsciente ya empiece a manifestarse, recuerda el mantra "me permito sentir esto, lo acepto y observo cómo me siento".

Vamos a jugar a que los miedos no existen.

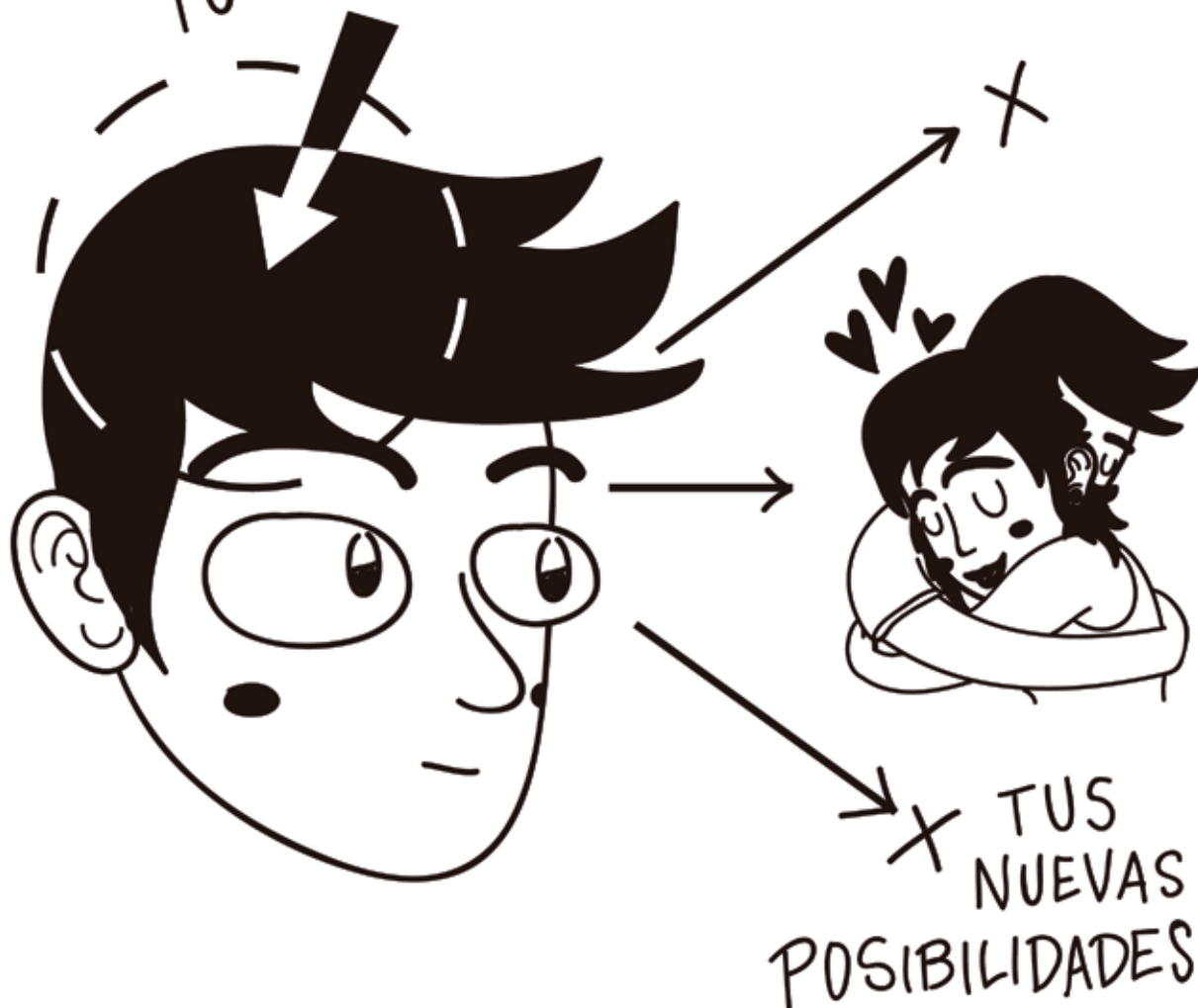
DÍA 4: ¿CÓMO TE SENTIRÁS AL CUMPLIR TU META?

Ya tenemos un listado de 5 cosas que podremos ver en nuestra vida como resultado de cumplir nuestra meta. Ahora vamos a enfocarnos en las sensaciones.

Para ello vamos a imaginar cómo nos vamos a sentir experimentando cada uno de esos 5 resultados. ¡Debe ser un sentimiento positivo claro! Si se te ocurren varios sentimientos elige y escribe solo uno.

Una vez más si durante este ejercicio aparece algo que no sea expansivo recoge esa información con tu mantra "me permito sentir esto, lo acepto y observo cómo me siento" y jugamos a, por ahora, dejar de lado los miedos. Nombrarlo que sientes puede ayudarte.

TUS CREENCIAS
TUS LIMITES



ANIMATE A CREAR
FUERA DE TU CAJA

DÍA 5: DARLE FORMA A LAS SENSACIONES

Tenemos sensaciones para cada una de las 5 experiencias que podrías ver en tu vida cuando cumplas la meta. La tarea de hoy consiste en vincular esas sensaciones a algún momento de tu vida donde te hayas sentido así. Es decir, para el ejemplo de adelgazar, si una de las imágenes fuera "me pongo un pantalón talle 38" y la sensación que elegimos fue "sentirme plena", debe haber alguna referencia en tu vida que te haga saber qué es sentirse plena. Quizá recuerdes cómo te sentiste el día de tu boda o el día de la graduación de tu hijo, en el que te sentías particularmente plena. Puede que al principio no se te ocurran tantos ejemplos pero date tiempo.

CUANDO TENGAS EL RECUERDO EN MENTE:

Tomate un rato para estar a solas. Vas a cerrar los ojos, relajarte, e ir con tu mente y corazón a ese momento de tu vida, con el objetivo de volver a sentir aquella sensación, por ejemplo, de

plenitud. Puedes recurrir a todas las imágenes y detalles que quieras para generar o recrear ese sentimiento. Toma todo el tiempo que necesites y cuando estés sintiendo tu sensación fíjate si la puedes localizar en alguna parte del cuerpo. Si es así, pon una mano sobre esa zona e intenta describirla como si se tratara de un objeto ¿Tiene colores? ¿Formas? Anota en un papel el recuerdo asociado y los detalles que sentiste al evocar esa sensación. Continúa con las otras 4 sensaciones.

DÍA 6: LLUVIA DE IDEAS, AJÚSTATE EL CINTURÓN

Enumera en una columna, todas las ideas que se te ocurran para acercarte hacia tu meta teniendo en cuenta que NO darás ese paso. NO tendrás que hacer eso que se te está ocurriendo. Escribe al menos 5 ideas. Pueden ser pasos ordenados o acciones sueltas, desordenadas, escritas tal como se te ocurren. Mantén la mente abierta, usa la pregunta abierta ¿qué cosas me acercan a la meta? Seguirás recibiendo inspiración durante todo el día. Puede

que se te ocurran pequeños pasitos como apuntarte a un newsletter de internet con información de tu meta, o conocer gente que haga cosas parecidas, o dedicar una hora por semana a enfocarte en tu proyecto sin importar qué lejos estés del objetivo final.

Toodo lo que te venga a la mente, si te acerca a la meta, lo dejas entrar.

No es pensar y repensar sobre qué hacer, es recibir lo que venga cuando uno está enfocado y abierto en ir hacia allí. Digamos que algo que está mas allá de tu mente consciente te va a inspirar y tú simplemente registrarás que hay una nueva idea hacia tu objetivo.

¡PREPÁRATE! Aquí estarás tentando muchísimo a tu subconsciente, estate atento a ver cómo reacciona tu cuerpo y tus emociones ante una nueva idea que recibes. Observa, observa esas sensaciones de alerta, recuerda tu mantra y continúa diciéndote "me permito sentir esto, lo acepto y observo cómo me siento". Una vez más jugamos a observar y nombrar las sensaciones y seguir adelante. Luego haremos algo con todo ese material pero por ahora jugamos a ignorarlo.

Si no se te ocurren ideas que te acerquen a tu meta, prueba imaginando que esta parte de la guía la responde una parte de ti que no conoce limitaciones, una parte de ti que no conoce el miedo y solo sabe soñar libremente. Recuerda que NO darás esos pasos y que simplemente estás jugando. Mantente en tu realidad pero positivo, sé tú mismo en versión expansiva y creativa, es decir sé tú mismo jeje. Vamos a experimentar nuestra creatividad y nuestra conexión con algo más grande que la mente consciente!

Yo le llamo espíritu ¿Tú?

**"LA FELICIDAD NO ES
ALGO HECHO. PROVIENE
DE TUS PROPIAS
ACCIONES"**

DALAI LAMA

DÍA 7: BIENVENIDA LIMITACIÓN ¡TE ESTÁBAMOS ESPERANDO!

Recapitulemos. Tienes una meta, que has dibujado, que has alimentado con imágenes inspiradoras que sacaste de internet o de revistas, a la que has relacionado con 5 posibles imágenes que verás en tu vida cuando esa meta se cumpla. Has podido imaginar cómo te sentirás con cada una de esas experiencias y has hecho una lista de acciones que te podrían acercar a tu meta. Puede que durante todos estos ejercicios hayas empezado a sentir y pensar de manera limitante con respecto a tus posibilidades de éxito. Hasta aquí hemos jugado a no hacer caso a todo ese material que viene a asustarte. Pero ahora, si que vamos a darle el micrófono a la mente subconsciente y permitir que descargue sus apuntes porque ella también ha estado haciendo tarea.

El juego de hoy consiste en imaginar que eres seleccionado para

representar a los seres humanos en una experiencia de intercambio que se realizará con unos seres muy elevados. Estos seres viven en un planeta en el que no existe el miedo, de hecho no conocen ni siquiera la palabra, no figura en el diccionario. Están realizando un proyecto para saber cómo ayudar a los seres humanos a vivir en su máximo potencial, y te contratan a ti para que les muestres cómo funciona la mente y el corazón aquí en la tierra. Tomando como base tu meta, desgranada en todas esas ideas que se te ocurrieron en el paso anterior, la tarea de hoy consiste en responder esta pregunta que te hacen para su investigación:

¿Cuáles son las razones por las cuales podrías NO dar esos pasos? Escribe al menos 3 razones por las cuales te frenarías.

A pesar de que representas a todos los seres humanos debes responder a esta pregunta de forma personal y ser lo más honesto posible para dar toda la información que puedas sobre cómo pensamos, sentimos y actuamos cuando tenemos miedos o limitaciones. Ten en cuenta todo el rango de sensaciones limitantes como apatía, aburrimiento, angustia, pereza,



APRENDER A COMUNICARTE
CON TU MENTE SUBCONSCIENTE
ES UNA RESPONSABILIDAD DE
TU MENTE CONSCIENTE

mala suerte, "no estar preparado", "no saber nada sobre..." etc., etc., etc., todo lo que PARA TI, pueda ser una razón para no realizar ese paso, sirve. Así que, al contrario de ayer, utiliza toda tu creatividad pero para pensar en razones para no tomar acción y alejarte de tu objetivo.

Busca, busca dentro de ti toooodo lo que podría pasar para NO cumplir con acciones que te lleven a tu meta y recurre a tu mantra si también en este paso tu mente empieza a contarte conclusiones derrotistas. Recuerda, solo es un juego.

DÍA 8: CREENCIAS LIMITANTES

Ahora sabes cuáles son las posibles causas para no avanzar hacia alguno de tus pasos que te conducen a tu meta. Tienes una lista fantástica de posibles barreras que te alejan de tu objetivo. Estos seres que nos están estudiando para entender cómo funcionamos, se han quedado asombradísimos con tu reporte y quieren seguir indagando y te preguntan: ¿Cuál es en el marco de tu vida, la creencia que sostiene cada una

de esas barreras? Si hay más de una creencia anótalo también.

Puede que al principio no comprendas la pregunta y por eso te quedarás con ella durante todo el día para que las respuestas sigan llegando a tu mente, desde lo más honesto de tu corazón, siempre respondiendo desde ti, desde tu experiencia de vida, quizá desde lo que pudiste haber aprendido en tu infancia.

DÍA 9: NUEVAS CREENCIAS EXPANSIVAS

Ayer empezamos a identificar la información sobre la que construimos nuestra manera de percibir el mundo, incluido a nosotros mismos. Una creencia, es como un filtro, que crea una forma de percibir, que crea una forma de reaccionar y que crea determinadas experiencias que le dan aún más fuerza a esa creencia. Si mi creencia es que el amor duele, voy a percibir la posibilidad de la pareja como una experiencia peligrosa, y me acercaré al amor con las alarmas

encendidas. Mi sistema de seguridad estará muy enfocado en detectar cualquier indicio para encender la desconfianza, el recelo, la duda, etc. De hecho, es posible que escoja una persona que tiene más posibilidades de "traicionarme" o de "abandonarme" porque de esa forma, terminaré separándome y mi subconsciente se frotará las manos. Por "suerte" he salido rápido de ahí, y toda esta experiencia descargará un ladrillo más en la pared que dice "el amor duele".

Así funcionamos, con patrones de experiencias que responden a creencias. Así que en verdad, no estamos eligiendo nada nuevo sino representando la obra de un director que a veces no conocemos. ¿Qué parte de lo que vives eres tú mismo? ¿Quién habrías sido si hubieses nacido en otro país, en otra familia, bajo otra educación?

Ayer identificaste algunas creencias limitantes sobre ti ¿Te gustaría que tus hijos, hermanos, amigos tuvieran esas creencias que escribiste? ¿Crees que estamos creados para pensar eso? ¿Crees que al nacer ya creías eso? Entonces la tarea de hoy consiste en

reescribir el guión. Para cada creencia que hayas identificado pregúntate, qué te gustaría creer en vez de eso. Somos inocentes de la información que hemos absorbido en el pasado, pero en la actualidad, responsables de cambiarla.

¿Cómo escribir nuevas creencias?:

Siguiendo las características del subconsciente, las nuevas creencias deben respetar el lenguaje de este aspecto de la mente::

- Positivo: recuerda que tu mente omite el "no". Si redactas tu creencia en negativo, estarás enfocando energía en crear eso que no quieres. Entonces, te invito a que abras tu deseo. Allí empieza tu creación. Pregúntate qué quieres crear, si no lo sabes, revisa lo que crees sobre tu derecho a desear y manifestar.
- Presente: la mente subconsciente siempre está en presente..
- Simple y específica: imagina que le cuentas tu creencia a un niño de 5 años. Procura que te comprenda.
- Hace latir tu corazón: de 0 a 10 ¿qué tanto te entusiasma la posibilidad de creerte eso? Si no es 10, prueba redactándola de una manera diferente.

AGRADÉCEMELO,
TE HE SALVADO DEL AMOR.
HE CONSEGUIDO QUE TE
SIENTAS TRAICIONADA Y
EL MUCHACHO HA QUEDADO
FUERA DE CARRERA ¡YES!



LAS PALABRAS IMPORTAN

Hemos comentado que la mente subconsciente es específica y no razona, ni generaliza ni analiza, con lo cual, no dejes nada librado al azar subconsciente. Observa la diferencia con la que resuenan estas frases en ti:

- Disfruto de mi vida.
- Merezco disfrutar de mi vida.
- Asumo mi derecho a disfrutar de mi vida.
- Puedo disfrutar de mi vida.
- Me siento seguro disfrutando de mi vida.
- Me siento aceptado y aprobado disfrutando de mi vida.
- Me reconozco en el disfrute.
- Me libero de la necesidad de sufrir.
- Se cómo disfrutar de la vida.
- Disfrutar de la vida es fácil.
- Me permito disfrutar de la vida.
- Está bien disfrutar de la vida.

Para redactar tus nuevas creencias procura escoger las palabras que más sentido tienen para ti.

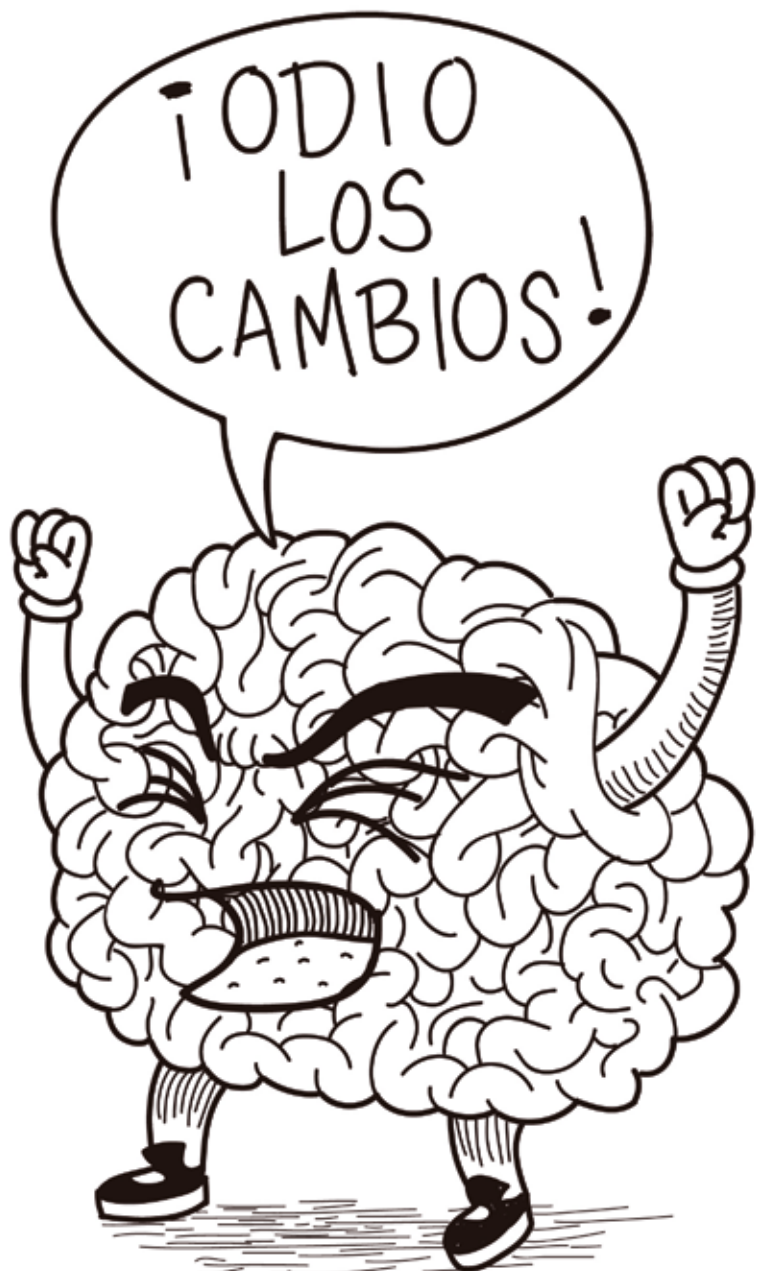
DÍA 10: BENEFICIOS SECUNDARIOS

A pesar de los cambios que emprendemos en nuestra vida, a veces seguimos pensando bajo los mismos patrones o seguimos atrayendo las mismas experiencias. Cuando no cumplimos una meta, una forma interesante de abordar la situación es preguntarnos qué ganamos de permanecer en esa experiencia. A nivel subconsciente siempre hay una ventaja en el hecho de quedarme como estoy o de no alcanzar mis objetivos. A veces las situaciones de las que quiero salir me han permitido experimentar ciertas ventajas. Una vez me quedé asombrada al escuchar que un señor prefería seguir enfermo para poder cobrar el seguro médico y no tener que volver al trabajo ¿Interesante no? Por otro lado los cambios que busco pueden ser muy claros y beneficiosos para mí, la mente consciente, pero no así para mi subconsciente, quien conoce sobradamente lo que esos cambios pueden traer.

En el día 8 estuvimos dándole información a nuestros investigadores



MENTE
CONSCIENTE



MENTE
SUBCONSCIENTE

sobre las creencias que tenemos para no dar pasos hacia nuestra meta, hoy siguen junto a nosotros, y a modo de resumen nos preguntan:

¿Y cuáles serían los beneficios de no cumplir tu meta y los beneficios de quedarte como estás?

Ya no hablamos de los pasos de la meta sino de la meta en sí, ¿cuál sería el beneficio de no adelgazar, de no cambiar de trabajo, de no mejorar tu economía, de no tener pareja? Escribe al menos 3 beneficios secundarios. Puede que la pregunta te resulte extraña, esfuérzate por responder por más insólita que te parezca. Deja la pregunta abierta durante todo el día. Cuando hayas terminado, mira tus razones e intenta descubrir al menos una creencia detrás de esos "beneficios" y lo que preferirías creer en vez de eso. Ya lo has hecho en el paso anterior así que espero que sea sencillo. Recuerda que tu mantra te mantiene en la serenidad del observador, incluso ante las sensaciones de si eres o no capaz de cumplir con tu propósito.

Puede que en este paso descubras creencias limitantes muy profundas y razones emocionales de peso

para quedarte donde estás. A veces algo que puede parecerte superficial esconde beneficios emocionales profundos. Tener unos kilos demás podría protegerte de la mirada ajena, del amor, de la aceptación de tu familia, del poder personal que llega con los cambios etc. Anímate a escuchar todo lo que tu mente subconsciente tiene para decirte.

SE TOTALMENTE
HONESTO CONTIGO
MISMO Y SOBRETUDO
NO TE JUZGUES.
OBSERVA CON
CURIOSIDAD LAS
CREENCIAS QUE
TIENES. CUANTO
MÁS NEUTRAL SEAS
MÁS DISFRUTARÁS
DEL PROCESO DE
TRANSFORMARLAS.

DÍA 11: AQUÍ Y AHORA

A partir de este día vamos a empezar a reflexionar sobre la intención profunda de esta guía juego. Por una lado tenemos la meta, ese deseo con el que hemos hecho contacto el primer día. Si bien puede que tu objetivo primero siga siendo conseguir esa meta, podrás ver que este proceso de ver detrás de las limitaciones te ha dado mucha información sobre ti, sobre tus creencias. Y aquí quiero compartir contigo lo que yo pienso que es LA GRAN META DETRÁS DE LA PRIMER META, o de los pequeños logros que vamos haciendo en la vida.

El deseo nos mueve. Si no deseáramos algo no habría movimiento ni transformación. Cada vez que queremos algo encendemos la máquina que hace saltar nuestros límites, y ponemos también en marcha nuestros recursos y poder para atravesarlos y evolucionar en ese proceso ¿No crees que esto es más importante que el deseo que dio origen al movimiento? Claro que depende de cómo lo pases. Si eres capaz de perderle el miedo al miedo y

disfrutar del juego, te divertirás mucho. En mi forma de percibir los procesos de cambio, la grandeza de moverse hacia los retos no es llegar a tal o cual lugar, sino que llegar a un lugar es la confirmación del proceso que hemos recorrido interiormente, moldeados por la interacción en este mundo. De hecho, me gusta pensar que la satisfacción que siento al final del proceso está más vinculada al proceso de cambio y transformación que con lo que esperaba conseguir cuando inicié el camino. En los primeros días de la guía describimos cómo habríamos de sentirnos si cumpliéramos la meta, y creo que todos coincidiremos en que lo que importa en la vida no son cosas, y que el mundo estaría mal hecho si para sentirnos plenos, realizados o satisfechos necesitáramos cumplir una meta. En mi forma de verlo es otra excusa que nos ponemos, otra zanahoria para seguir creyendo que sentirse bien está en el futuro, detrás de un objetivo al que todavía no podemos acceder.

Otro beneficio de no cumplir nuestras metas, es seguir creyendo que estamos incompletos y que el poder está en aquello que aún no ha llegado. Sentirse poderoso para muchos de

nosotros implica peligro, y puede que tu subconsciente no te acompañe ni siquiera en el hecho de querer cambiar.

La tarea que te propongo hoy consiste en volver a la lista del día 4 que respondía a la pregunta ¿Cómo te sentirás al ver los cambios que vienen con la meta? Y preguntarte qué puedes hacer en un día como el de hoy para sentirte así. Puedes contestar en la página 69 del anexo.

ANTES DE CONTESTAR REFLEXIONEMOS UN POCO

En este día puede que descubramos que hay pequeños gestos que puedes incorporar para acceder a ese espacio donde ya te sientes así.

Con este ejercicio te propongo, que mientras transformas las creencias que hay detrás de todo lo que se te resiste, te des cuenta de que no necesitas nada nuevo para sentirte pleno. De hecho, la ley de la resonancia nos enseña que así no funcionan las cosas.

Para poder ver hay que creer, a la inversa el resultado no se sostiene y de hecho esto nos lo muestran los ganadores de la lotería. El 80% pierden su premio a los 2 años. Es decir que primero necesitas ser abundante en tu interior para que se refleje en las cosas de tu vida. Eso está muy bien, porque nos obliga a experimentar que el poder está en nosotros y no en las cosas que incorporamos.

Puede que pienses que si no tuvieras ciertos problemas podrías sentirte feliz. Y para eso te invito a asumir tu derecho a transformar la posición que tomas frente a una emoción, un hecho, un pensamiento, la vida. Observa lo que hiciste con tu mantra estos días. Como sabíamos que esto de la guía era un juego y estábamos esperando a que el malestar aparezca, teníamos un mantra, una posición tomada como para seguir adelante sin hacer demasiado caso ¿Qué pasaría si hicieses eso todo el tiempo cada vez que identificas algo desagradable en tu interior? Simplemente observar y recordar que eso que pensamos o sentimos no tiene por qué ser nuestra realidad, es decir, no identificarte con lo que sucede y diferenciar lo que eres de lo que te pasa.

Tú puedes decidir cómo pararte frente a las situaciones en las que "algo va mal" y puede que coincidas conmigo en el hecho de que las mejores ideas y soluciones se nos ocurren cuando estamos tranquilos. Muchas de las metas y objetivos que tenemos en un futuro, pueden ayudarnos a mantener la creencia de una vida muy diferente a la que tenemos, si se cumplieran. Podría no ser así. Podría ser una ilusión que te mantiene entretenido sin vivir el presente. La mente nos dice "si consigues hacer esto serás feliz" y al conseguir nuestras metas puede que se enfoque en un nuevo problema. Yo creo que la plenitud y la paz están mucho más cerca. Paradójicamente muchos autores coinciden en que la felicidad que buscamos está justo detrás del malestar que sentimos. Vivimos esquivándole a los problemas y escapando a los miedos y ¿podría ser que sentir esas sensaciones desagradables sea la forma más rápida de liberarnos de ellas?

Este es un recordatorio muy poderoso. Las sensaciones se sienten, pero no somos las sensaciones sino quienes las observamos. Al separarme para observarlas aparece el que observa. ¡Ooops ese somos! Hoy estoy feliz,

mañana triste, hoy creo que tengo un subidón de poder, mañana me siento el último de la tierra, son solo emociones o pensamientos. La serenidad, en mi mapa, es algo como la conciencia del que observa, anclada en una seguridad que no depende demasiado de lo que pase ahí afuera. Cuando me siento expandida es un OK de que voy por el buen camino, contracción en mi estómago es solo una indicación "mira ahí" que hay algo para transformar, algo donde poner tu verdad. Porque cuando nos mantenemos observando aparece información, generalmente de creencias falsas. Por lo tanto observar nos da la oportunidad de darnos cuenta y transformarnos. Claro que esto no lo consigo todos los días, obvio que en algún momento todos nos "entunelamos". Así llamo a esos días en los que estoy tan paralizada que pareciera que solo puedo observar mi parálisis y esperar a que se disuelva para empezar a moverme hacia otra percepción. Lo interesante es, poco a poco, ir pudiendo verse en el propio túnel, reír mientras nos quejamos y encontrar algo esencial más allá de la forma de la euforia, confusión o tristeza.

Entonces, entre la lista de cosas que

vas a escribir para recordarte que "hoy puede ser un gran día", recuerda incluir el mantenerte en el observador cuando aparecen los miedos y pensamientos negativos. Recuerda que tienes todo el derecho y el poder para cumplir tu meta, pero que no la necesitas para sentirte pleno. Puedes sentir mucha diferencia simplemente al observar tus emociones y saber que no eres eso que sientes. A nivel consciente, somos inocentes de la información que absorbimos cuando estábamos en el vientre materno o cuando apenas podíamos llorar para expresarnos. Nos apoya el recordar que entre el 95 y el 98% de lo que percibimos, sentimos y creamos, depende de información que puede no coincidir con lo que realmente somos, seres espirituales, ilimitados, viviendo una experiencia humana o al menos eso me gusta creer.

DÍA 12: ¡ESTÁ COMPROBADO, CANTAR RELAJA!

Después de la reflexión del día de ayer, hoy descansamos con creatividad y diversión. Toma la lista de creencias

expansivas que escribiste los días 9 y 10, elige las 4 o 5 más importantes, y crea tu propio mantra en la página 69 del anexo. Yo uso uno de la Abuela Margarita, un personaje muy simpático que puedes encontrar en internet "Soy el poder dentro de mi, soy el amor del sol y la tierra, soy gran espíritu y soy eterna, mi vida está llena de amor y alegría". Prueba a cantar tu mantra y a observar lo que sientes y verás que es más fácil no creerte todo lo que piensas ¡De lo trágico al humor puede haber simplemente un mantra!

DÍA 13: TRANSFORMANDO CREENCIAS

Durante esta guía has identificado un buen número de creencias que ya no quieres para tu vida y otras que quieres incorporar en su lugar. Las primeras son creencias limitantes y las segundas son creencias expansivas o empoderadoras. Si bien bajo mi experiencia lo mejor para hacer esta transformación es utilizar herramientas que te permitan hacer ese cambio en la mente subconsciente, donde

las creencias viven, puedes empezar y probar de muchas maneras a nivel consciente. Más adelante te contaré sobre la herramienta que yo utilizo y enseño que tiene un nombre difícil, PSYCH-K®, pero una aplicación muy sencilla.

Vamos a ver entonces qué podemos hacer con tu listado de creencias. Elige el ritual que quieras y lleva un registro de tu transformación en la página 70 del anexo.

RITUALES PARA IR SOLTANDO CREENCIAS LIMITANTES:

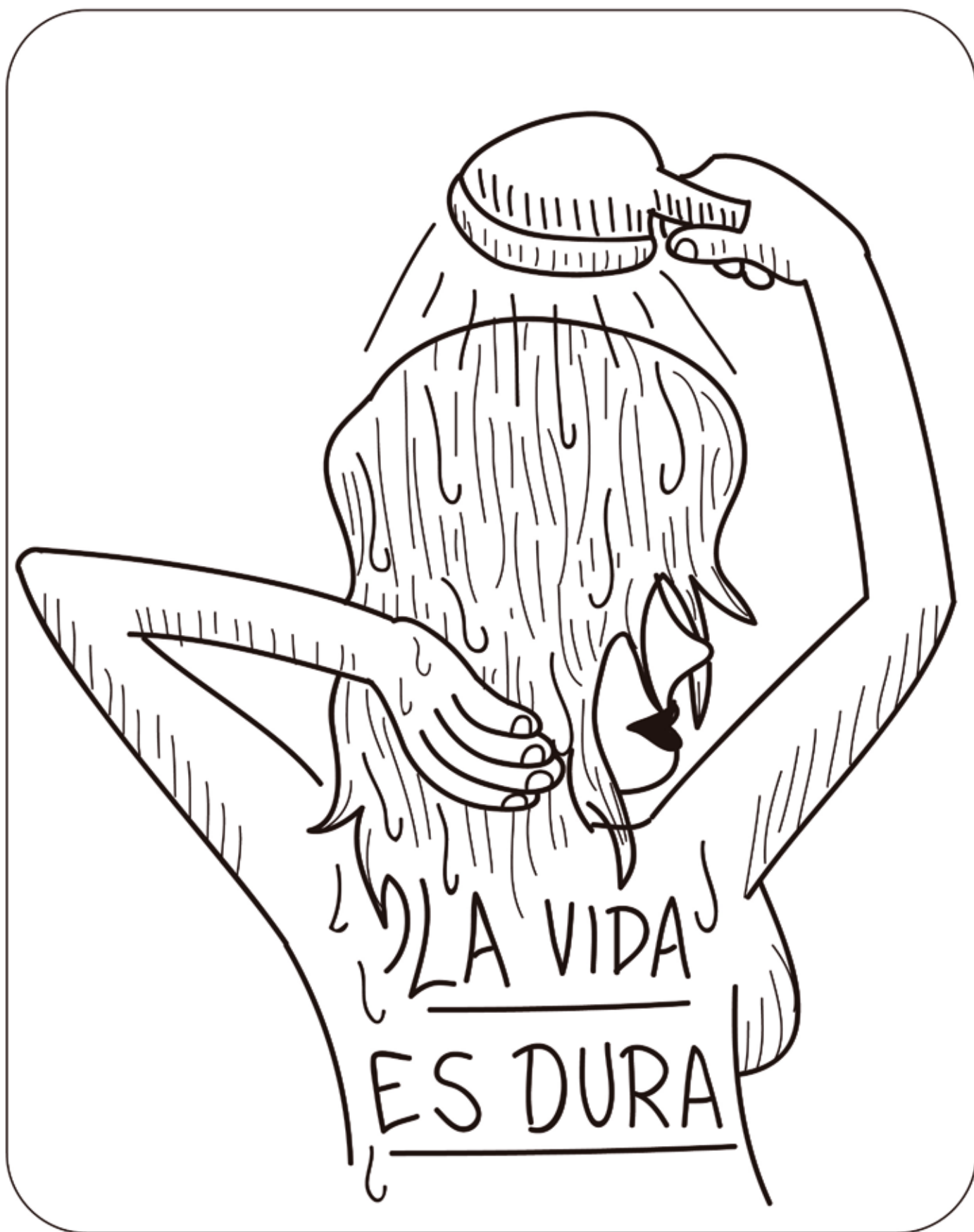
- 1)** Dibuja tu cabeza, y escribe en lápiz las creencias limitantes que vas a borrar. En su lugar vas a escribir con bolígrafo la creencia expansiva que quieres ver.
- 2)** Escribe donde quieras la creencia limitante, agradece el papel que ha tenido en tu vida para que tu hoy te pongas en contacto con tu propia verdad. Puedes quemarla, enterrarla o ver cómo la tinta se diluye en agua

y decirle adiós.

- 3)** Escribe en un globo inflado la creencia limitante. Imagina que estás dentro de tu mente y pincha esa creencia con un alfiler.
- 4)** Quema la creencia limitante, barre las cenizas fuera de casa imaginando que estás haciendo esto mismo dentro de tu cerebro.
- 5)** Lávate el pelo imaginando que estás quitando la creencia que está agarrada en un lugar de tu cerebro, sé consciente de cómo se despegas, se diluye con el shampoo y se va por el desagüe.

RITUALES PARA IR ABRAZANDO CREENCIAS EXPANSIVAS:

- 1)** Pídele a una persona a la que quieras mucho que se disfrace de la nueva creencia. Fija a la altura de su corazón un papelito con la nueva creencia. Pídele que toque el timbre de casa. Ábrele la puerta imaginando que estás abriendo tu cerebro, abrázale, estrechando corazón con corazón y



dale la bienvenida.

- 2) Elige un peinado que te guste y hazlo tu mismo, siendo consciente de que estás moldeando esa nueva creencia en tu cabeza. Repítela mientras te peinas mirándote en un espejo. Luce tu nueva creencia durante todo el día.
- 3) Imagina que conduces un coche, bici o moto por tus rutas cerebrales y estás traspasando la entrada a un nuevo pueblo. Ves un arco con un cartel que dice Bienvenido a "me amo y me respeto", es decir, tu creencia. Abre los ojos y bebe algo para celebrar tu llegada a este nuevo lugar en tu mente.
- 4) Escribe tu nueva creencia con un rotulador en un piso de cerámica de tu casa, preferentemente en la puerta. Písala cuando entras y cuando sales sintiendo que se enraíza desde tus pies a la cabeza.
- 5) Escribe en un papelito tu nueva creencia y guárdala en la almohada. Al dormir, repite tu creencia mientras te vas durmiendo, imaginando que la frase traspasa la almohada y se integra en tu cabeza.

DÍA 14: EL PLAN DE ACCIÓN

Reprogramar creencias es como descargar una nueva aplicación en el teléfono. A veces nos damos cuenta de que llevamos meses con una descarga que jamás hemos abierto. Con tus nuevas creencias ocurre lo mismo. Debes ponerlas en acción. Si vas por una calle y se levanta la barrera del cruce del tren aún así debes avanzar. La responsabilidad de crear los cambios siempre será tuya. Cuando llevamos mucho tiempo queriendo acceder a un nuevo territorio sin éxito y reconocemos que hay creencias limitantes que nos separan de nuestro objetivo, creemos que reprogramarnos con nueva información es todo lo que necesitamos hacer. Sin embargo el cambio de creencias solo crea un potencial, que se manifestará dependiendo de tus movimientos. La buena noticia es que si has incorporado las creencias expansivas que necesitabas para avanzar, el trayecto será muy diferente, ya que tu mente subconsciente no tendrá nada que decir y todo su potencial estará a tu favor.



Escoge una creencia expansiva, de esas que has incorporado y escribe una lista de acciones que podrías iniciar para moldear tu cerebro con esta nueva información. Elige una, ponle fecha y agéndalo. Y así con cada creencia ¿Te animas?

PARA TERMINAR, UNA ÚLTIMA COSITA

La tarea del sexto día fue escribir acciones que podrían acercarte a tu meta. Hasta aquí le dijimos a la mente subconsciente que no ibas a dar esos pasos, que simplemente era un juego. Pues se terminó el juego, ¡CHAN! (¿o empezó?). La tarea de hoy consiste en elegir alguno de esos pasos, registrarlo en el anexo con fecha, y hacerlo. Ahhhh, si, si ¡Hacerlo! Puedes elegir el que sea, da igual, pero debes enviar una prueba, foto, video o lo que consideres. Si lo haces recibirás un premio sorpresa. Estoy encantada de conocer tu meta, y tu paso. Escríbela en el foro privado de apoyo.

En la última página del anexo

encontrarás lugar para completar muchos pasos de los que escribiste en el día 6. Ya sabes, solo se trata de avanzar y seguir avanzando.

Puede que sin haberte movido del sofá ya empieces a sentir una sensación extraña. Usa tu mantra y todo lo que has aprendido durante estos días. Observa tus pensamientos, conoce tus creencias a través de ellos, transfórmalos.

REACCIÓN VS OBSERVACIÓN

Son las grandes protagonistas de la encrucijada entre seguir siendo víctimas o empoderarnos con esos límites que a veces sentimos en forma de miedos. Una trampa que seguramente ya experimentaste es el supuesto alivio que da el huir o atacar como forma de salir de una sensación oprimiente. La reacción aquietta la sensación pero oh oh... vuelve en cuanto puede, para seguir dándonos la oportunidad de transformarnos ¡Cuanto más evitamos nuestros síntomas, más regresan!

¡FELICITACIONES!

Incluso si aún no has realizado ninguna acción de las que te acercan a tu meta seguramente has alcanzado un conocimiento de ti mismo mucho mayor del que tenías. Catorce días en los que saliste de la zona de confort mental y tentaste a tu mente subconsciente para que te mostrara algo del "Manual sobre Prácticas Peligrosas" que tiene sobre ti.

Durante esta travesía comprobamos que:

- No queremos cosas sino sensaciones.
- Detrás del hecho de no cumplir nuestros sueños o dejarlos en el camino, hay beneficios.
- El beneficio es mantenernos alejados de lo que nos da miedo.
- Los miedos responden a creencias que pueden no tener nada que ver con nosotros y podemos transformarlas.
- Podemos observar los miedos, y no identificarnos con ellos.
- Podemos responder a la ilusión del miedo, con otros juegos mentales.
- No tiene sentido ponerse a analizar. La razón no le gana al poder de la mente subconsciente. Simplemente intenta no hacerle caso a tu mente y utiliza cualquier estrategia para conseguirlo.

- Podemos elegir hacer algo, aquí y ahora, para sentirnos mejor y dejar de tirarnos la zanahoria hacia un supuesto futuro perfecto.

LA MENTE SUBCONSCIENTE NO DIFERENCIA REALIDAD DE FANTASÍA

Me resulta muy gracioso ver cómo mi cuerpo se mueve cada vez que veo un partido de tenis. Seguramente estarás al tanto de que nuestro cerebro no diferencia lo que imaginamos de lo que hacemos, y por el simple hecho de pensar o hablar sobre una acción enciende las mismas áreas cerebrales que activaríamos en caso de estar haciéndolo.

Esto nos da una noticia buena y otra mala. La mala es que al verbalizar tus metas, podría ocurrir que pierdas interés o enfoque porque cerebralmente está realizado. La buena es que si en tu vida actúas como si ya estuvieses viviendo bajo esa meta cumplida, tu cerebro se

adaptará a esta realidad que le viene del exterior y creará nuevas sinapsis neuronales que te apoyan a la hora de seguir en esa dirección. Así que prueba hablar menos y reflejar tus nuevas creencias en acciones coherentes con lo que quieres ver.

REPROGRAMACIÓN SUBCONSCIENTE, LA AUTOPISTA AL CAMBIO

Hasta aquí te he propuesto algunas ideas con las que puedes empezar a decirle a tu mente que ya estás listo para vivir bajo otros valores y creencias. Puede que hayas probado alguna de estas ideas, e incluso herramientas y técnicas de reprogramación. Anteriormente te nombre la opción que yo utilizo y que enseño, PSYCH-K® para reprogramar tu mente subconsciente con nuevas creencias. Es la modalidad de reprogramación preferida de Bruce H. Lipton, y puedes acercarte a ella a través de sesiones o aprendiendo tu mismo a reprogramarte. Con respecto a otras

modalidades de cambio de creencia PSYCH-K® se diferencia en cuanto a que es la propia mente subconsciente la que hace el cambio de creencia. Ya hemos comentado que este aspecto de la mente es 1 millón de veces más rápido que la mente consciente, por eso solo toma entre 2 y 5 minutos el cambiar una creencia con PSYCH-K® (¿cuesta creerlo no?). También incluye un protocolo de permiso espiritual donde la persona se asegura de que ese cambio es seguro y congruente con su evolución. Es interesante el hecho de que a veces decido cambiar algo y no obtengo permiso, porque todo tiene un para qué, incluso las creencias limitantes. PSYCH-K® es sumamente fácil y sencillo de aprender, de hecho se han formado niños. Si quieres más información puedes visitar **PSYCH-K.com** o mi sitio en internet **reprogramandocreencias.com**.

Si no conoces a Bruce H. Lipton y estás interesado en la implicancia que las creencias tienen sobre la biología te recomiendo que leas su libro “La Biología de la Creencia”. También puedes encontrar muchos videos en internet.

SABER LO QUE NO QUIERES NO ES LO MISMO QUE SABER LO QUE QUIERES

Imagina que llegas a un restaurante y le pides al camarero que te traiga algo fresco. Tu le sonríes e insistes, pero aún así el camarero se quedará de pie frente a ti esperando que elijas un plato del menú. Podría ser una ensalada, un vaso de agua fría o un cubito de hielo. Tampoco le serviría al camarero que le dijeras que no comes carne, ya que las opciones siguen siendo muchas y probablemente hay algo del menú que prefieres escoger. Ya hemos comentado que la mente subconsciente no hace mucho con todo lo que NO quieres experimentar. Generalmente estamos más enfocados en lo que no queremos que en lo que SI queremos. Pero si tu no decides hacia dónde quieres dirigirte nadie lo hará por ti.

Estamos bastante habituados a quejarnos de lo que no tenemos o lo

que no queremos pero cuando se nos pide que definamos qué queremos, nos quedamos con la boca cerrada.

Al utilizar PSYCH-K® para reprogramar creencias, no buscamos la creencia limitante que dio origen a la situación que queremos transformar. Al contrario, lo que buscamos es identificar cuál es la creencia que nos empodera y asegurarnos de que está en nuestro archivo subconsciente. Así que utilizar PSYCH-K® implica un pre test para saber si cuento con la creencia que necesito y un post test para comprobar que la he incorporado. Más allá de la reprogramación de creencias, PSYCH-K® es sobretodo un proceso espiritual donde más allá de los cambios, voy recuperando el poder personal y la conciencia de mi verdadera esencia.

SI ERES CLARO CON
AQUELLO QUE QUIERES,
EL MUNDO RESPONDE CON
CLARIDAD

LORETTA STAPLES

DE LA MENTE AL ESPÍRITU

Con todo lo que hemos experimentado en esta guía-juego te propongo acceder a una nueva lectura sobre los desafíos que vienen con el cambio. Podemos tratarnos de una manera más amorosa cada vez que algo no nos sale. Ahora sabemos que los límites que nos ponemos no son actos en nuestra propia contra, sino nuestro sistema de protección tratando de ponernos a salvo de algo que creyó que era peligroso. Incluso, ¡hasta podríamos agradecerle! ¿Somos capaces de dejar de creer que tenemos un auto saboteador interno y empezar a mirarnos con cariño? Con amor todo sale mejor.

¡SI TE OLVIDAS DE LA META TE ACERCAS A ELLA!

Cuando somos capaces de vivir cada paso que damos como si fuera una meta en sí misma, no solo nos estamos apropiando de nuestro derecho de

disfrutar aquí y ahora, sino que en realidad llegar a la meta será la suma de muchas metas. La idea de que algo tarda en llegar no existe, porque te estás deleitando paso a paso, con lo cual, ya no te importa tanto si te tomas más tiempo del planificado en llegar a un lugar. En mi mapa lo más importante de las metas no son las metas sino el camino. La meta es la confirmación del camino, la meta es expandirse segundo a segundo para avanzar hacia una dirección. El mayor desafío es desafiar lo que nos da miedo, atravesar lo incómodo, moldear la cabeza animándonos a ser más grandes que una percepción. De hecho, seamos sinceros, cuando conseguimos una meta, ya estamos pensando en la siguiente, con lo cual, ¿qué tal si salimos de la ilusión de creer que para sentirnos plenos necesitamos algo que no tenemos ahora mismo? Cuando cumplimos un supuesto sueño, la misma mente que pensaba que eso era fundamental, ahora puede soñar más allá, y desea más.

¡PORQUE SOMOS ILIMITADOS! Así que, ¿para qué apurarse si no se termina? ¿A dónde queremos llegar tan desesperadamente? Tenemos el tiempo de la eternidad, que es AHORA.

AL FINAL, TODO ES PERFECTO

Otra mirada que te invito a compartir, es el para qué de los miedos que aparecen a la hora de ponernos en marcha para crear lo que deseamos. Podemos ser arrastrados por las creencias, valores y actitudes que nos fueron dadas, o podemos rediseñarnos asumiendo nuestro poder de creadores. La primera opción no me parece interesante, la segunda opción requiere amor, sabiduría y coraje y es la única manera en la que siento que estoy viva.

Entonces, ¿qué tal si cada vez que tenemos miedo, podemos ser guiados por esa sensación que nos llama la atención y simplemente sentirla? Nuestra mente subconsciente nos hará creer que es altamente peligroso sentir eso y el cuerpo nos bombardeará con todo tipo de señales para huir de esa situación. Si recordamos que la mente subconsciente siempre está en el presente, entenderemos que esta parte de nuestro cerebro cree que seguimos teniendo 2 meses y somos totalmente indefensos. Si alguna vez

has experimentado un ataque de pánico sabrás que por momentos crees que vas a morir. Esa es la sensación, sin embargo no mueres. Con los miedos, puedes llegar a sentir una sensación muy intensa, pero si eres capaz de recordar que solo es tu mente subconsciente utilizando todos sus recursos para que te alejes del peligro, puedes quedarte ahí sintiendo eso que sientes, sobretodo si estás acompañado ¿Lo has intentado alguna vez? ¿Te has quedado simplemente sintiendo, en medio de un ataque de miedo? Si te animas a intentarlo verás que algo maravilloso ocurre. Te vuelves más grande que el miedo. Le muestras a tu mente subconsciente que no pasa nada, que ya eres grande. Pasas a través de la experiencia sin huir ni atacar, simplemente sintiendo.

Si detrás de cada emoción que hemos congelado se quedaron trozos de nuestro corazón y ahora al sentir, nos descongelamos y amamos más, el subconsciente nos asegura oportunidades de crecimiento sobre cada experiencia que alguna vez se nos hizo muy grande. Cuando éramos niños no podíamos gestionar, todo era enorme, lo peor que nos puede pasar

ahora es sólo el espejismo de esa misma sensación de la infancia, no hay más que eso.

Y la gran oportunidad de transformación, que encuentras en esta simple pero intensa práctica, es que detrás de pasar por la sensación hay un mensaje. Sería muy probable que se desprendiera un descubrimiento o idea sobre el origen de ese miedo. Puede que de repente tengas un recuerdo, una escena de tu infancia, un momento en el que creíste algo que no era verdad. Creíste que no podías, que no eras capaz, que no eras merecedor de amor, etc. Y hoy tienes la posibilidad de decirte otra cosa. Poder pasar por esa sensación es empoderarte, que es lo mismo que amarte, que es igual a ser cada vez más consciente de tu naturaleza espiritual. Entonces, me gusta creer que las

creencias limitantes, son necesarias para asumir nuestro poder para transformarnos, reconociendo y cambiando esa información. Lo que nos fue dado sin preguntarnos, ahora es reemplazado por lo que elegimos. Si no hubiera un pasado que nos determina, si no hubiera creencias que se activan en el presente, no sería necesario el proceso de transformación, que nos permite ser conscientes de quienes somos en realidad y de qué queremos crear ahora.

Entonces, ¿qué tal si empezamos a creer que los miedos no son algo a evitar sino una oportunidad para conocer lo falso que hay en nosotros y empoderarnos decidiendo nuestras propias verdades?

Solo se trata de sentir, hemos venido a sentir, y todo lo que hacemos tiene ese objetivo, sentir, estar vivos, experimentar y reconocer lo verdadero desde lo falso. El sufrimiento es simplemente un aviso de que estamos errando en la percepción. Lo que duele es un llamado de atención para que nos observemos, para que pongamos toda nuestra conciencia en un asunto.

TODOS LOS TRIUNFOS
NACEN CUANDO
NOS ATREVEMOS A
COMENZAR

EUGENE WARE.

La angustia de una situación me dice que no es verdad que no pueda, que no es verdad que no confíe en mí, que no es verdad que no merezca. Cuando reconozco que soy poderosa, que me amo y que merezco ser feliz por el simple hecho de estar viva, dejo de sentir angustia ¡Como si la vida me dijera que por ahí voy bien! Entonces, agradezco a la angustia porque me he subido en ella y me fundo en ella para obtener información sobre todo eso que no es verdadero. Si salgo corriendo, desperdicio una oportunidad para volver a ser ese ser maravilloso que nació abierto a todo y en contacto con todo.

Estas son mis creencias, si te gustan puedes tomarlas.

Observando esta dinámica en la que a cada uno se le aparece un límite en la medida de su experiencia pasada, pienso que el subconsciente es un aliado de la transformación y la evolución. Si no hubiese un archivo que registra y relaciona las emociones con información, viviríamos un presente en el que no aparecerían límites ni miedos ni transformación.

SUELTA LO QUE RESISTES

En realidad todas las emociones "feas", en el fondo, se sienten igual, porque quizá, hay una misma cosa detrás de todas las emociones desagradables, nuestra resistencia a sentirlas. Si pudiéramos quedarnos quietos, sintiendo, aceptando, soltando, recibiendo cada emoción como si nos derritiéramos en ella, es decir si nos lanzáramos en esa emoción como si fuese una piscina llena de ese agua, eso que tanto tememos, mágicamente podría desaparecer. Y si, puede que aparezcan nuevas experiencias y nuevas percepciones con más emociones y uno piensa "esto no se acaba". Es que hay tanto que sentir, tanto que crecer, ¡tanto más grande y poderoso ser! Sin embargo, a medida que te lanzas en esa piscina aparentemente de agua verde, cada vez es más fácil. Hasta podría decir que ya le encuentras la gracia. Podría ocurrir que un día llegas a disponerte a sentir tu angustia con curiosidad, bastando sólo una afirmación, solo un poco de tu verdad para transformarte con ella.

TOTALITARISMO CEREBRAL

Para los que somos muy mentales, se nos hace cuesta arriba reconocer que el cerebro es un órgano más, no más importante que el corazón o el estómago para estar vivos. Sin embargo podemos llegar a vivir bajo la dictadura de la mente, tomando posesión de todo nuestro cuerpo. Y me atrevo a decir que algunos creemos que somos esa mente, creemos que somos esos miedos y que la vida es miedo. Te propongo empezar a diferenciar lo que somos, de lo que nuestra mente nos dice que somos. Pienso que ese es el objetivo de nuestra existencia, REconocernos. Y a la mente, podemos dejarla en paz, ¿podemos rendirnos a la ilusión de que nuestra mente deje de pensar? La mente produce pensamientos, como el estómago jugos gástricos... sin embargo no soy el jugo gástrico y no le pediría al estómago que deje de producirlos. Cuando tomo consciencia de mis pensamientos, no estoy pensando sino decidiendo hacia qué dirección quiero enfocar mi mente pudiendo dirigir mis pensamientos hacia un resultado productivo para mi y

mi intención creativa. Como si tuvieras una manguera que siempre está encendida. Si no la miras puede que te sientas inundado y hasta ahogado, sin embargo puedes orientar esa manguera a tu huerta de proyectos y utilizar el agua para hacer crecer tus frutos.

ES POSIBLE QUE LAS
LECCIONES TE GUSTEN
O QUE TE PAREZCAN
IRRELEVANTES Y TONTAS,
PERO NO HAY ERRORES,
SÓLO LECCIONES

BENJAMÍN FRANKLIN



LA CREACIÓN EMPIEZA EN LA ELECCIÓN DEL PENSAMIENTO

Todo el tiempo se nos presenta una elección, un paso hacia una dirección, un significado que crear. Comprender que nuestra vida es un lienzo en el que pinto con mi mente nos da la posibilidad de cambiar de pincel cada vez que quiero. Te propongo un ejercicio desafiante.

Cada vez que estés enojado con una situación, pasa 2 minutos intentando hacer otras lecturas de esa misma situación. Aunque no te parezcan creíbles, imagina otras interpretaciones donde no hay culpables, o mala suerte o malas intenciones sino interpretaciones benevolentes. Cuando hayas terminado prueba a elegir creerte la interpretación que mejor te hace sentir ¿Puedes? ¿O tu mente se resiste?

EJERCICIO

Elige una situación de tu vida que no te guste y describe solo lo que ha pasado sin interpretaciones

Ejemplo: me han despedido del trabajo

.....

Qué te dice tu mente sobre esa situación?

Ejemplo: *que soy culpable, que me quedaré en la ruina, que mi familia creerá que soy un irresponsable*

.....

¿Qué otras interpretaciones del asunto podría haber?

Ejemplo: *ahora tengo la posibilidad de buscar un trabajo en el que disfruto, puedo descansar un tiempo, puedo irme de viaje, salió algo de mi vida que no me gustaba y ahora hay espacio para crear algo nuevo, voy a iniciar un proyecto propio, por fin voy a terminar el libro.*

Las interpretaciones son ideas que la mente tiene sobre un hecho. Solo viven en tu mente, no son reales. La probabilidad de que una interpretación se manifieste ocurre en gran parte gracias a la energía en forma de atención que tu le das a esa posibilidad ¿A cuál de las interpretaciones prefieres alimentar?

“NUNCA NOS DAN
UN DESEO SIN LA
POSIBILIDAD DE
HACERLO REALIDAD;
SIN EMBARGO
ES POSIBLE QUE
NECESITES ACTUAR
PARA CONSEGUIRLO”

RICHARD BACH.

UNA MAÑANA UN VIEJO CHEROKEE
LE CONTÓ A SU NIETO ACERCA DE
UNA BATALLA QUE OCURRE EN EL
INTERIOR DE LAS PERSONAS.
ÉL DIJO, “HIJO MÍO, LA BATALLA ES
ENTRE DOS LOBOS DENTRO DE TODOS
NOSOTROS”. UNO ES MALVADO
- ES IRA, ENVIDIA, CELOS,
TRISTEZA, PESAR, AVARICIA,
ARROGANCIA, AUTOCOMPASIÓN,
CULPA, RESENTIMIENTO, SOBERBIA,
INFERIORIDAD, MENTIRAS, FALSO
ORGULLO, SUPERIORIDAD Y EGO. EL
OTRO ES BUENO - ES ALEGRÍA, PAZ
AMOR, ESPERANZA, SERENIDAD,
HUMILDAD, BONDAD, BENEVOLENCIA,
AMISTAD, EMPATÍA, GENEROSIDAD,
VERDAD, COMPASIÓN Y FE. EL NIETO
LO MEDITÓ POR UN MINUTO Y LUEGO
PREGUNTÓ A SU ABUELO: ¿QUÉ
LOBO GANA?. EL VIEJO CHEROKEE
RESPONDIÓ: AQUÉL AL QUE TÚ
ALIMENTES.”

¿QUÉ CREES SOBRE EL CAMBIO?

Cuando estés ante una persona que se queja de una situación, prueba preguntarle qué le gustaría vivir en vez de eso. Verás que la respuesta no es tan clara. Si consigues que te responda probablemente te hablará sobre otras personas, sobre el tráfico, el país o el dinero. Es muy interesante observar cómo nuestro discurso refleja las creencias que tenemos sobre el cambio, y sobre nuestro poder para ser los protagonistas de ese camino.

Antes de iniciar un proceso de cambio sería interesante que pudieras identificarte y tu mente subconsciente están dispuestos a cambiar. A veces llevamos años creando una identidad, incluso con todo lo que no queremos. Estamos habituados a los problemas y a las limitaciones, tenemos un discurso que sostiene nuestra posición ante la vida, y aunque estemos adormecidos ante el mundo de posibilidades, ya conocemos nuestro territorio y nos hemos acomodado.

Cuando miras hacia la senda que tienes frente a ti y quieres cruzar el camino, estás motivado por todo lo que no te gusta de tu posición actual y por todas las expectativas que tienes sobre la otra posición. Sin embargo, una vez allí, ya no hay suposiciones sino una experiencia real, con sus implicaciones reales. Y de pronto, oops, te das cuenta de que había mucho más de lo que tu te imaginabas y nuevos desafíos. La nueva posición puede hacer que te sientas extraño e incluso vulnerable. Es parte del proceso de desprenderte de información que no te sirve y de acceder a emociones que podían estar congeladas y que pasan frente a ti porque ahora puedes sentirlas. Así que, si al cambiar sientes que estás caminando sobre un suelo movedizo alégrate, estás consiguiendo crear nuevas sinapsis neuronales y nuevas posibilidades en tu experiencia.

¿QUÉ CREES SOBRE EL PODER PERSONAL?

En el contexto de la transformación y las herramientas de cambio la palabra

Poder está de moda. Todos queremos ser poderosos. En mi mirada, y sobretodo tras haberlo experimentado, el poder no es algo que viene de afuera y que uno quiere conseguir, sino una sensación de ir apropiándose de la seguridad de ser los creadores de nuestra vida. Como si poder fuera poder transformarme, poder cambiar, poder disfrutar de la vida, ya no dependiendo de algo que está fuera de mí sino accediendo a ese lugar interno donde todo es posible. Cuando sientes ese lugar, ocurre algo interesante, o al menos esto me ha ocurrido a mí. Dejé de querer tantas cosas... ¿Para qué iba a querer cosas si podía crear la sensación que hay detrás de esas cosas? Así que en mi mirada eso es poder, que es lo mismo que amor, que es lo mismo que conciencia, conciencia de mi esencia. Y me gusta creer que en esencia, soy un ser espiritual viviendo una experiencia humana ¿Te gustaría a ti también creer eso?

También es interesante comentar que la palabra poder tiene muy mala fama cuando se la vincula con personas a las que percibimos desde el miedo, recelo y desconfianza, sobretodo líderes asociados a la empresa o la política. Si en tu contexto de crianza circulaba la creencia de que tener bajo

perfil y "ser humilde" es un atributo que genera aprobación puede que tu mente subconsciente te aleje del cambio y del poder. Así preservará el reconocimiento, la aprobación o la valoración ante los demás, cosas que necesitamos para vivir en comunidad

TE PROPONGO ALGUNAS CREENCIAS SOBRE EL CAMBIO Y EL PODER PERSONAL:

- Puedo cambiar y asumo mi poder para hacerlo.
- Me es fácil, seguro y divertido cambiar.
- Me siento aceptado y valorado en todos mis cambios.
- Acepto los desafíos que vienen con el cambio.
- Percibo las dificultades como oportunidades para conocerme y empoderarme.
- Asumo mi poder para crear la vida

que quiero.

- Me siento aceptado y valorado siendo el protagonista de mi vida.
- Se quien soy cuando cambio y cuando me siento poderoso.

Y SI EL PASADO NO FUESE UNA REFERENCIA ¿CÓMO QUIERES VIVIR?

A veces nos es más fácil elegir un nuevo lugar según nuestra experiencia actual. Sin embargo las opciones se amplían cuando partimos de una hoja en blanco ¿Qué creencias tienes sobre tu capacidad para empezar de nuevo? Una tonelada de creencias cayó sobre mí cuando luego de 14 años trabajando para otros en el mundo de la empresa cometí la osadía de empezar a proyectar la posibilidad de crear mi propio proyecto, fuera del mundo regulado por el 10 h. de lunes a viernes. Había pasado 5 años cambiando de empresas pero en una película similar, y ahora me permití

pensar en la posibilidad de escribir mi propio guión de cero. Las creencias que se presentaron fueron de alto nivel de seguridad. ¿Quién soy yo para crear esto? ¿Qué valor le doy a mis sueños? ¿Qué valor creo que tiene para otros? Uff... aún se me pone la piel de gallina. Te invito a que reflexiones sobre las creencias que tienes sobre tu propio valor como ser único que tiene un propósito único y una única manera de compartirlo con el mundo ¿Estás desplegando lo que traes? ¡Te necesitamos! ¡Queremos verte brillar! Gracias por acompañarme.

TANTO SI CREES QUE
PUEDES HACERLO, COMO
SI NO, EN LOS DOS CASOS
TIENES RAZÓN

HENRY FORD

PUEDES CREER QUE SER ABSOLUTAMENTE RESPONSABLE DE LO
QUE TE SUCEDE ES UN GRAN PESO O PUEDES CREER QUE TIENES
TODO EL PODER PARA TRANSFORMAR TU REALIDAD.

¿CÓMO VES EL VASO?



ANEXO

ZONA DE RESPUESTAS

Para facilitar la tarea de cada día, vas a utilizar esta parte de la guía para ir registrando tu tarea diariamente ayudándote con un ejemplo. Si estás leyendo una versión impresa, recuerda hacer copias para poder utilizar esta zona cuando quieras indagar en otras metas.

DÍA 1: ELIGE UNA META

MI META ES: _____

¿QUÉ HAS INTENTADO EN TU VIDA PARA CONSEGUIRLA?

1. _____

2. _____

3. _____

Si aún no te has movido hacia esa meta en tu vida, no pasa nada, pero toma consciencia de que siempre somos nosotros los que nos movemos hacia lo que queremos.

Ejemplo

MI META ES: Recuperar mi peso ideal de 60 kilos.

¿QUÉ HAS INTENTADO EN TU VIDA PARA CONSEGUIRLA?

1. Hacer dieta.

2. Ir al gym.

3. Llevarme comida al trabajo.

DÍA 2: DARLE SUSTANCIA A TU META.

CUANDO VEA ESTO EN MI VIDA, SABRÉ QUE HE CUMPLIDO CON MI META.



Recuerda buscar imágenes en internet o revistas para representar tu meta. Vuelve a la página **XX** si tienes dudas.

DÍA 3, 4 Y 5:

Los días 3, 4 y 5 están muy relacionados, por eso los incluiremos en este cuadro.

DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	
CUANDO CUMPLA MI META PODRÉ VER ESTAS ESCENAS EN MI VIDA:	AL VER ESTAS ESCENAS EN MI VIDA ME SENTIRÉ...	UN MOMENTO EN TU VIDA EN EL QUE TE HAYAS SENTIDO ASÍ:	DESCRIBE LA SENSACIÓN (UBICACIÓN, FORMA, COLOR, TEMPERATURA ETC.)
<i>Me subo a la balanza de casa, la aguja llega a 60.</i>	<i>Plena</i>	<i>Cuando me recibí</i>	<i>Pecho, flor, amarilla, suave, 21 grados.</i>

DÍA 6, 7, 8 Y 9:

[illegible]

DÍA 10:

BENEFICIOS SECUNDARIOS DE NO CUMPLIR TU META	ESCRIBE 1 CREENCIA LIMITANTE VINCULADA:	ESCRIBE LA CREENCIA EXPANSIVA QUE PREFIERES CREER:
- Seguir yendo al té con torta de los jueves.	- Compartimos las tortas, si no como dulces me sentiré rechazada.	- Me siento apoyada y valorada en mis cambios de alimentación.
-	-	-
-	-	-
-	-	-
BENEFICIOS SECUNDARIOS DE QUEDARTE DONDE ESTÁS	ESCRIBE 1 CREENCIA LIMITANTE VINCULADA:	ESCRIBE LA CREENCIA EXPANSIVA QUE PREFIERES CREER:
- Cuando estoy gordita nadie me mira.	- Cuando me miran me siento mal, no me gusta, me siento insegura.	- Disfruto de la mirada de los demás y me siento segura siendo atractiva.
-	-	-
-	-	-
-	-	-

DÍA 11: AQUÍ Y AHORA

Vuelve a la lista del día 4 que respondía a la pregunta ¿Cómo te sentirás al ver los cambios que vienen con la meta? Elige una sensación y preguntarte qué puedes hacer en un día cómo el de hoy para sentirte así.

Ejemplo:

Día 4: me sentiría Plena.

Para sentirme plena podría vestirme de otra manera, últimamente me tapo, podría resaltar las partes de mi cuerpo que me gustan, podría maquillarme, que hace mucho que no lo hago, podría gustarme así como soy, podría tomar un baño de inmersión con sales y encenderme una velita y terminar mi libro que llevo un mes con ganas!

Me Sentiré: (copia lo que has escrito en el día 4) _____

¿Qué puedo hacer en un día como hoy para sentirme así?

DÍA 12: ESTÁ COMPROBADO ¡CANTAR RELAJA!

Mi mantra es:

DÍA 13 Y 14: CREENCIAS Y PLANES DE ACCIÓN

[illegible]

DA UN PASO HACIA TU OBJETIVO:

PASO	PLAN DE ACCIÓN	CUÁNDO?
- Aprender a cocinar	-Apuntarme al curso de cocina energética que me comentó Alicia.	- Voy a llamar mañana.
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-



SOBRE MERCEDES GARCÍA

Licenciada en publicidad, 40 años, tras 8 años de carrera ascendente en agencias de Argentina y España, en el 2007 un café me cambió la vida. Aquel sobre de azúcar decía *"no hacer algo por miedo a equivocarse es como suicidarse por miedo a morir"*. Esa mañana renuncié. La vida exitosa cumplía con todos los ítems pero no cubría el casillero de la felicidad.

Doy un salto al vacío desde la cumbre de la ejecutiva agresiva al valle del sabueso espiritual, con un único objetivo: descubrir mi verdadero propósito.

Tras 5 años en ese camino me encuentro con el Dr. Bruce Lipton mundialmente reconocido por ser uno de los padres de la Epigenética, quien recomienda PSYCH-K® en sus dos libros "La biología de la creencia" y "La biología de la transformación", como la técnica que utiliza para cambiar las creencias limitantes.

Comprendí que ser espiritual es ser uno mismo y que aquella vida cuasi perfecta era el resultado de otro programa desconectado de mi verdadero deseo. Realicé la formación básica y avanzada de PSYCH-K® en Madrid y Barcelona, y la formación como facilitadora de PER-K® y PSYCH-K® PRO en Buenos Aires. Efectué la certificación como instructora de PSYCH-K® con Rob Williams originador de PSYCH-K®, en Abril del 2014. En Marzo de 2015 me formé como facilitadora de PSYCH-K® Health and Wellness en Chicago con Duccio Locati.

Encuétrame en:

www.reprogramandocreencias.com

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
LORENA MARTÍNEZ
