

EL PODER DE LA ELECCIÓN
COLECCIÓN



EL PODER DE
LA ELECCIÓN
EN LA LEY DE LA ATRACCIÓN



Lluís M. Ramírez Araque
(EMOTIONAL COACH)


Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: diciembre 2011

Segunda edición: julio 2012

© Derechos de edición reservados.

Editorial Círculo Rojo.

www.editorialcircularojo.com

info@editorialcircularojo.com

Colección *Autoayuda*

© Lluís M. Ramírez Araque

www.elpoderdelaeleccion.net y www.theseecretinstitute.net

Edición: Editorial Círculo Rojo.

Maquetación: Editorial Círculo Rojo.

Fotografía de cubierta: © Manel Grao

Cubiertas y diseño de portada: © Editorial Círculo Rojo.

Corrección: © Mireia Farré e-mail: correctiosl@hotmail.com.

ISBN: 978-84-9991-521-0

DEPÓSITO LEGAL: AL 475-2012

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna y por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación, en Internet o de fotocopia, sin permiso previo del editor o del autor. Todos los derechos reservados. Editorial Círculo Rojo no tiene por qué estar de acuerdo con las opiniones del autor o con el texto de la publicación, recordando siempre que la obra que tiene en sus manos puede ser una novela de ficción o un ensayo en el que el autor haga valoraciones personales y subjetivas.

IMPRESO EN ESPAÑA – UNIÓN EUROPEA

*Dedicado a mis padres
Juan Ramírez y Bernarda Araque*

*Dos seres maravillosos que con su existencia
crean en mí el profundo deseo y la mayor
motivación de querer ser cada día
mejor persona.*

*Os quiero con toda mi alma,
que en definitiva es mi verdadera esencia.*

NOTAS DEL AUTOR



¡Muchas gracias! Con la inmensa cantidad de libros buenos, muy buenos y mejores que hay publicados, te agradezco enormemente que hayas elegido éste que tienes en tus manos, en tu e-reader o en la pantalla de tu ordenador.

No obstante déjame decirte algo. Si crees o esperas que este libro, sólo por leerlo, solucione tu vida, déjalo, no sigas leyendo, no lo compres o, si ya lo has hecho, devuélvelo de inmediato. Te ahorrarás la desilusión de ver que no es ese libro mágico que lo lees y tu vida cambia como por arte de magia. Si por lo contrario crees que eres tú el único SER que puede cambiar tu vida, aunque para ello precisas de los conocimientos y herramientas que todos de un modo u otro hemos necesitado para conseguir ese propósito, adelante. Te animo a que lo leas y te permitas reflexionar sobre las diferentes propuestas que encontrarás en él.

Seguramente en el contenido de este libro encontrarás algunas o muchas cosas que ya conocías, aunque estén explicadas desde un

punto de vista diferente y ¿quién sabe? quizás sea ese punto de vista con el que te resulte más fácil ponerte en marcha de una vez por todas, eliminando esas resistencias que tanto te paralizaban hasta ahora cada vez que tratabas de evolucionar en tu desarrollo personal, en tu crecimiento espiritual o en aquello que hayas tomado la firme decisión de querer hacer con esta vida.

Por último, déjame aclarar -y para evitar cualquier malentendido sobre sexismo gramatical- que durante el transcurso del libro podrás observar que me dirijo a ti en todo momento como un Ser, que en definitiva es lo que todos somos.

Yo soy, yo soy.

*Haya discípulos o no, eso carece de importancia.
No dependo de ti y todo mi esfuerzo aquí es conseguir
que también tú no seas dependiente de mí.*

*Estoy aquí para darte libertad. No quiero, de ninguna forma, anularte.
Sólo quiero que seas tú mismo.*

*Y el día en que esto suceda, cuando seas independiente de mí,
serás capaz de amarme realmente. No antes.*

Osbo

EL PODER DE LA ELECCIÓN

Aunque la vida nos ofrece diariamente infinidad de situaciones para elegir, todas ellas se simplifican en tan sólo dos grupos: las que nos hacen sentir bien y las que, por lo contrario, nos hacen sentir mal. En cualquier caso, lo importante es no quedarse inmovilizado por temor al resultado final y tomar la decisión de hacer uso del *poder de elección* que cada uno de nosotros posee. Independientemente de cuál sea ese resultado final, lo mejor de todo es que siempre podremos volver a elegir.

EN LA LEY DE LA ATRACCIÓN

Si tenemos en cuenta que las decisiones que se nos presentan en el día de hoy las hemos creado y atraído cada uno de nosotros con la actitud que en su día generamos con nuestros pensamientos y sentimientos en el pasado, deberíamos ser conscientes -y por lo tanto conocedores- de que las elecciones que debemos tomar en el futuro a corto, medio o largo plazo, serán sobre cosas que también habremos atraído nosotros con la actitud que creemos de hoy en adelante con nuestros pensamientos y sentimientos sobre cada situación.

INTRODUCCIÓN



Tú no hiciste la lluvia o el sol o la luna. No tienes control sobre el latido de tu corazón ni el ritmo natural de tu respiración. En un momento estás sano y bien, y al siguiente no lo estás.

Somos seres privilegiados por asistir y vivir en un mundo de total incertidumbre y cambio. Testigos y actores.

En nuestras manos está sólo actuar sobre los factores que están a nuestro alcance y desestimar preocuparse por lo que no podemos influir o cambiar. Evitaremos el sufrimiento y cultivaremos nuestro propio bienestar y el del prójimo.

De este libro emerge la sabiduría que sabe que no se pueden dar consejos, ya que cada persona vive en su mundo particular. Su valor brilla en que la única forma de explicar o enseñar algo es servir de ejemplo y no imponer.

El poder de la elección está en tu propia acción responsable y consciente: hacer lo que sabes. Te invito a leer y trabajar sobre el libro. Con-

tiene los conocimientos necesarios y entrenamiento, si lo pones en práctica, para manifestar tu poder.

De la experiencia como coach y consultor con propietarios de empresas y directivos, observo cada final de año un índice sorprendente en un aspecto concreto: el 85% reconoce tener planes específicos, objetivos, metas, presupuestos hasta el céntimo para los próximos años para su empresa o trabajo. Pero, a las preguntas ¿dónde o cómo deseas estar en los próximos cinco años? ¿Y dentro de diez? ¿Cuál es tu dirección y estrategia para tu vida personal? en la mayoría de las veces los espacios de silencios son largos, muy largos.

Construir y gestionar el más grande de los proyectos y reto al que puedas enfrentarte -tu vida- requiere entre otros de una misión y visión clara de lo que quieres ser o hacer, de un compromiso firme con uno mismo, de una planificación muy flexible, de una acción y un propósito por aprender lo positivo de los errores o circunstancias adversas.

Para ello es primordial desarrollar o poner en marcha una intención responsable y consciente. Este libro que tocas ahora contiene las herramientas para ello.

Tal vez, una de las experiencias más estimadas por la mayoría es sentarse a comer en familia, con una comida casera y tus ingredientes favoritos. Lamentablemente, no existe nada más tedioso que quedarse después delante de un fregadero lleno de platos, vasos y demás utensilios. De la misma manera, tampoco existe mejor regalo que escuchar en el televisor el inicio de tu programa favorito para decirte “lavaré los platos durante la pausa publicitaria” y claro, el sofá es tan cómodo... Y cuanto más tardas en lavar los platos, más difíciles son de limpiar ¿no?

Así es como actuamos muchas veces. Algo que resulta fácil de hacer lo vamos convirtiendo en una montaña difícil de escalar debido a que vamos aplazando la acción.

El poder de la elección es innato en ti. Te invito por ello a que lo descubras ahora mismo, comprometiéndote a trabajar en el libro sobre los aspectos que aportan bienestar a tu vida.

No lo demores más, disfruta tu camino y sé feliz.

*Ramon Pons i Segura
Director – fundador.
OTC Oficina Técnica de Coaching*

Barcelona, octubre 2011.

PRÓLOGO



Se ha escrito mucho y muy bien sobre las consecuencias que el hecho de elegir bien o mal, acertada o desacertadamente, tiene sobre nuestro futuro a corto, medio o largo plazo. Ello ha creado cierta inmovilidad a muchas personas por temor al resultado final, viendo reflejado en ese *poder* al mismísimo *miedo*, convirtiéndose éste en la mayor de sus resistencias y dando lugar a lo que llamamos “auto-saboteo”.

*“Tú eres libre de elegir,
pero las elecciones que bagas hoy, determinarán
qué tendrás, serás y harás en el futuro de tu vida”*

Zig Ziglar

También podemos encontrar infinidad de autores históricos, contemporáneos y noveles que nos advierten sobre lo importante que es madurar bien las diferentes opciones a las que nos enfrentamos cada día, sean estas de forma consciente o inconsciente. Vamos, lo que viene a ser una invitación formal a recordar o anclar en cada

uno de nosotros el famoso dicho popular “*cuenta hasta diez antes de actuar*”. Claro está que no es lo mismo contar hasta diez desde el miedo o resistencia que te produce la incertidumbre de desconocer el resultado final temiendo que no sea el deseado, que contar hasta diez con la tranquilidad y sosiego que nos crea saber que indiferentemente de ese resultado final, esa elección nos va a aportar un conocimiento esencial para nuestro continuo aprendizaje.

El propósito del libro que tienes en tus manos va en esa línea, la de eliminar resistencias que nos paralicen o creen incertidumbre a la hora de usar ese poder, *el poder de la elección*.

Quizás antes de comenzar a ser selectivo con las decisiones (como ocurre con todo tipo de aprendizaje) sea necesario empezar desde la raíz para poder avanzar comprendiendo el porqué de las cosas.

Después de haber impartido diferentes talleres, cursos, seminarios, etcétera, sobre la *Ley de la Atracción* en diferentes países, he podido detectar que, igual que me ocurría a mí en el pasado, a una gran mayoría de los asistentes a los cursos les sucede que el principal estancamiento en su evolución personal hacia la felicidad y la realización personal lo encuentran en las resistencias que aparecen en el momento de *elegir*. Resulta si más no inquietante que debido a los conceptos, la educación recibida y los paradigmas sociales en los que vivimos, la mayoría de las personas ven *el poder de la elección* como parte limitadora de algo. Ven y se centran en aquellas cosas a las que, al tener que elegir entre unas y otras, han de renunciar, quitando valor a lo elegido o, como poco, no valorándolo en su justa medida. Esto suele ser debido a que casi siempre elegimos con el *ego*.

Cuando se trata de escoger entre dos cosas que si quisiéramos podríamos tener y que nos darían satisfacción por igual, pero al mismo tiempo somos conscientes de que con sólo una de ellas tendríamos suficiente (por ejemplo en lo material), entonces escoge-

mos y nos solemos sentir satisfechos. Por ejemplo, si necesitamos una camisa, vamos a la tienda y, entre las muchas que hay, nos probamos algunas y *elegimos* la que más nos gusta, la que nos queda mejor o simplemente con la que nos vemos mejor. No nos supone una frustración dejar todo el resto de camisas en la tienda. Nos vamos satisfechos ya que íbamos con un propósito definido, ¿no es así? Por lo menos en la mayoría de los casos. Entonces yo te pregunto: cuando se trata de otras dos cosas pero de las que sólo puedes tener acceso a una de ellas ¿por qué no utilizas el poder de la elección para convertirte en una persona satisfecha de haber podido escoger con cuál te quedas en lugar de verlo como una limitación, una renuncia o, en el peor de los casos, una frustración de no poder tener las dos?

Si el simple acto de escoger lo viésemos como algo que nos acerca siempre a la satisfacción, ésta, a su vez, nos atraería más situaciones por las cuales podríamos seguir sintiéndonos satisfechos.

Por lo tanto, trata de comenzar a verlo como un poderoso *Don* que tienes. Elimina todo pensamiento limitante que tenías acerca del tener que escoger y aprende a verlo como un enorme poder que nos ha sido concedido. Vas a ver que en cuanto cambien tus pensamientos sobre el *poder de la elección*, por defecto comenzará a cambiar tu actitud al respecto y, por ende, también lo hará tu entorno. Comparte esa satisfacción con tus seres queridos. Te puedo asegurar que las cosas pasarán a tener más sentido y, por consiguiente, todo será mucho mejor en tu vida.

*En un bosque se bifurcaron dos caminos,
y yo... yo tomé el menos transitado.
Esto marcó toda la diferencia.*

Robert Lee Frost

EL PASTEL O LAS LENTEJAS



Recuerdo un caso que se me presentó durante la presentación del que iba a ser el primer curso sobre la *Ley de la Atracción* que facilité en la capital andaluza, Sevilla.

Una señora que asentía todo el tiempo que duró la presentación quiso exponerme un caso que, pese a ser algo que aparentemente no tenga que ser muy trascendental, es muy común y repetitivo en nuestro día a día. Me expuso lo siguiente: si ella tenía el dinero justo para comprar la comida del día siguiente pero que paseando por la calle, al pasar delante de la pastelería, le nacía el deseo de comprar un pastel y como resultado “si me compraba el pastel no tendría dinero para poner un plato de lentejas al día siguiente para mi familia”, por supuesto renunciaría a lo que solo le satisfaría a ella en beneficio de cubrir las necesidades de su familia de comer al día siguiente. Pero esta situación le creaba una frustración muy grande porque, por muy positiva que deseara ser, tenía que renunciar a una de las dos cosas.

Bien, visto desde ese punto, podemos incluso escribir un drama alrededor de este caso y comenzar a decir que la vida es injusta, que

somos muy desgraciados y, dramatizando de forma exagerada, podríamos decir que así no tiene sentido la vida. Sí, es exagerado, pero créeme: hay muchas personas capaces de dramatizar hasta este punto y, si tú eres una de ellas, te invito a que sigas leyendo con atención.

Mi respuesta fue muy simple: “si sólo tienes dinero para atender uno de tus deseos o necesidades, simplemente *elige*. Tienes el poder de elegir si quieres el pastel o poder poner mañana un plato de lentejas en la mesa. Es *tu elección*, por lo tanto siéntete bien contigo misma y olvídate de aquello que hayas descartado”.

Recrearnos en las limitaciones y en lo que no queremos o no podemos, sólo nos aportará más situaciones semejantes por las cuales poder seguir sintiéndonos mal.

También podríamos haber hecho igual que con las camisas y preguntarnos a nosotros mismos qué es lo que va a hacer sentirnos mejor: si compro el pastel, ¿me satisfará durante ese momento del deseo o antojo? ¿Será beneficioso para mi cuerpo? ¿Me sentiré culpable o mal después de habérmelo comido? Si llego a la conclusión de que ni va a ser beneficioso para mi cuerpo o salud (si fuese el caso) y que además me va a crear una sensación de culpabilidad en el mismo instante en que me lo haya comido... ¿no me resultará mucho más fácil y satisfactorio pensar que no estoy renunciando al pastel, sino que estoy *eligiendo* poner el plato de comida en la mesa que, de bien seguro, me satisfará al cien por cien?

Reflexión:

Cuando has conocido la persona que crees que es tu pareja ideal mantienes una relación e incluso llegas a casarte con ella. ¿Te sientes mal al no casarte con el resto de personas mientras dura la relación?

Supongo que lo que sientes es felicidad por haber dado ese gran paso y haber elegido esa persona para compartir tu vida, por lo tanto trata de ver la elección como ese enorme poder del que te hablaba antes y seguirás atrayendo aún más poder.

Nota: Claro está que este ejemplo no es válido en su forma literal. Para aquellas personas que practican la poligamia, no obstante, en cada elección de su nueva pareja no estarán haciendo otra cosa que *escoger*.

No hay mejor medida de lo que una persona es que lo que hace cuando tiene completa libertad de elegir.

William M. Bulger

EL PODER DE LA ELECCIÓN EN LA VIDA COTIDIANA



En nuestra vida cotidiana tomamos decisiones cada día, a cada momento, unas de forma inconsciente y otras de forma consciente. Las que tomamos de forma inconsciente son aquellas que hemos adoptado paralelamente a la educación que hemos adquirido (entorno familiar, educativo y social) y que forman parte de nuestro ser exterior, ese Ser que hemos creado para mantener una convivencia lo más aceptablemente posible con la sociedad en la que vivimos. Para ello hemos renunciado a una gran parte de nuestro ser interior, llegando en algunos casos a perder gran parte de nuestra propia esencia. Por eso estas decisiones son las más laboriosas de cambiar o modelar, aunque no son imposibles, ya que cambiando o modelando progresivamente nuestra actitud para con nosotros mismos, éstas tomarán otro rumbo diferente.

En innumerables ocasiones, tras tomar una elección, aún creyendo que es la más adecuada, ésta no hace que nos sintamos bien. Es más: no sabemos el porqué pero notamos o intuimos que algo no está bien y es ahí donde tenemos que enfocar nuestra atención. Si no

nos sentimos bien después de tomar una elección, sea de forma inmediata o tardía, significará que hay un conflicto entre nuestro ser interior y nuestro ser social (te sonará más si lo llamamos *ego*). Por lo tanto en ese instante es cuando deberíamos tomar nota y hacer valoraciones sobre cómo nos podríamos haber sentido de haber elegido otra opción, ya que si somos capaces de imaginarlo, somos capaces de sentirlo.

Nuestras emociones nos desvelan continuamente a través de los sentimientos las cosas que están en equilibrio o desequilibrio entre nuestro ser interior y nuestro ser social. Consiguientemente, si prestamos más atención a esas emociones nos será más fácil detectar qué elección nos ha proporcionado equilibrio y cuál no lo ha hecho y, de ese modo, podremos cambiar nuestra actitud para modelar de forma equilibrada aquellas elecciones que tomamos inconscientemente.

Sí. Por supuesto tienes razón: para cambiar – o modelar- estas actitudes hay que cambiar también costumbres y formas de pensar, entre otros hábitos limitadores y dañinos para nuestro ser interior. Por eso es importante saber lo que pasa con nuestros pensamientos.

LA ELECCIÓN DEL PENSAMIENTO



El pensamiento es el mayor de nuestro poder creativo y la causa de todo lo que atraemos a nuestras vidas ya que nos produce emociones y éstas, a su vez, crean nuestra actitud ante la vida. Esta actitud es la que hace que atraigamos a corto, medio o largo plazo aquellas cosas que están en la misma frecuencia que las que estamos pensando. Es una rueda que no cesa nunca.

Sin embargo, mayoritariamente elegimos alimentar nuestros pensamientos con cosas que no queremos, que tememos y que nos hacen sentir mal. Y además nos resulta de lo más fácil porque ponemos todo nuestro poder creativo en imaginar las peores situaciones que nos puedan ocurrir. Incluso, cuando alguien nos anima a cambiar esos pensamientos, elegimos recurrir al saco de las excusas para sacar todas las necesarias y argumentar que no podemos cambiar porque *así soy yo*.

Otras personas optan por aferrarse a lo que llaman *ser realistas*, de modo que si tratamos de motivar a alguien para que nutra sus pensamientos con cosas positivas, con pensamientos de seguridad,

salud, prosperidad, paz, etcétera, se escudan en que *la realidad* es otra y eligen seguir alimentando su mente con pensamientos negativos, creando e inventando problemas que no existen o que aún no han ocurrido y que muy posiblemente nunca ocurran, – si dejas de pensarlo-.

Os daré un ejemplo: tenemos programado un viaje en automóvil de una distancia considerable y, en lugar de salir contentos de viaje con la prudencia que debe hacerse, desde unos días antes comenzamos a sufrir por si no llegamos sanos y salvos, por si pasa algo, etc. Y esto no termina ahí: elegimos darle color al dramatismo y le ponemos imágenes, nos vemos en el accidente, hasta somos capaces de imaginar el sonido de las sirenas de las ambulancias, de los gritos en medio del colapso, etc... ¿No es eso lo más parecido al guión de un drama? Créeme, no exagero en absoluto. Es más, cada vez que ponemos la televisión, escuchamos la radio o leemos la prensa, elegimos alimentar nuestros pensamientos con ese tipo de información.

Tú tienes el poder de elegir con qué información seguir alimentando a partir de ahora tus pensamientos y, aunque estoy seguro de que ya lo sabes, posiblemente sigas haciéndolo. Permítete reflexionar sobre ello y ser más consciente de lo que esa actitud puede provocar en tu vida a corto, medio o largo plazo. Quizás si eliges analizar cuál es tu estado anímico y qué cosas ocurren en tu entorno cuando alimentas tu mente con pensamientos negativos, podrás contrastarlo con lo que ocurre cuando lo haces con pensamientos positivos. Vas a poder observar una gran diferencia. De todos modos, tú eliges...

Pero, ¿qué ocurre con los pensamientos?

El Dr. Wayne Dyer en su audio-libro *There's a spiritual solution to every problema*. Nos habla sobre los ciclos alrededor de los cuales vibran nuestros pensamientos y la frecuencia en las que nos situamos.

Dyer nos dice que *en los niveles más bajos de energía (10.000 ciclos por segundo) es donde se crean los problemas, mientras que en los niveles más altos (100.000 ciclos por segundo) todo problema desaparece.*

Dr. Wayne Dyer audio-libro

“There’s a spiritual solution to every problem”

A continuación os muestro la *Escala de vibración del Dr. Wayne Dyer.*

*10.000 ciclos por segundo - vibración baja A.
Enfermedad, miedo, ansiedad, conciencia egótica.*

*20.000 ciclos por segundo - vibración baja B.
Libre de síntomas, sentido normal, conciencia social.*

*100.000 ciclos por segundo - vibración alta C.
Salud, incapacidad de permanecer inmóvil o estancado, conciencia divina o de unidad.*

Esta escala de vibración de los pensamientos nos ayuda a comprender mejor algunos casos sobre nuestra vida cotidiana.

Dyer continúa con el siguiente ejemplo:

Una persona que es pobre o está enferma se encuentra en la parte A (10.000 ciclos por segundo, conciencia del ego). Sin importar lo buena, noble y caritativa que sea, no puede tener acceso a la prosperidad o a la salud si no logra un cambio de conciencia. Para lograrlo tendría que moverse:

De A hacia -> B hacia -> C

Una persona que se encuentra enferma y sumida en una conciencia de miedo, ansiedad, estrés, etc., no puede sanar estando en ese mismo lugar, debe hacer un cambio.

Al igual una persona que no tiene dinero y se encuentra en la misma conciencia del ego. Tiene miedo, ansiedad y depresión. No puede hacer dinero por mucho que trabaje y por mucho que pida a Dios porque se encuentra en los mismos 10.000 ciclos por segundo que observamos en la letra A

*Dr. Wayne Dyer audio-libro
“There’s a spiritual solution to every problem”*

Entre otras cosas, esto nos demuestra que es más fácil atraer lo positivo que lo negativo ya que al pensar en positivo vibramos a una frecuencia mayor. Eso nos coloca en la frecuencia de las cosas positivas y que nos hacen sentir bien. Por lo tanto, si elegimos permanecer en esa frecuencia, estaremos atrayendo a nuestras vidas todo aquello que nos siga haciendo sentir bien.

Simplifiquémoslo un poco:

Impresionante la exposición del Dr. Dyer. Ahora voy a tratar de simplificarlo con un ejemplo cambiando los términos.

Teniendo en cuenta que dependiendo del tipo de pensamiento estamos alimentando nuestro subconsciente y vibrando en una frecuencia u otra y que eso nos sitúa en la misma frecuencia universal de todo lo que vibra en ella, nos será fácil observar que es mucho más sencillo atraer las cosas que nos hacen sentir bien que aquellas que nos hacen sentir mal, ya que nuestra frecuencia vibratoria es más alta y potente cuando tenemos pensamientos positivos.

Cambemos la palabra *ciclos* por la palabra *manos*. Ahora tratemos de pensar que cuando elegimos mantener y retroalimentar nuestro subconsciente con pensamientos negativos, tenemos 10.000 *manos* que nos ayudan a atraer esas cosas negativas y de vibración baja que se hallan en esa frecuencia y, por lo tanto, a retenerlas o manifestar-

las en nuestras vidas ya que estamos en lo que Dyer denomina *vibración baja* (A).

Cuando elegimos poner freno a esos pensamientos y relajar nuestra mente sin retroalimentar nuestro subconsciente con ellos, estamos doblando la ayuda que recibimos para mantener o atraer más pensamientos semejantes y, por ende, más de aquello que nos haga sentir tal y como nos sentimos en esa vibración. Para ello hemos contado con 20.000 *manos* que nos han ayudado a atraer y mantener esa mejora de pensamiento. En este caso ya nos habremos situado en lo que el Dr. Dyer denomina *vibración baja* (B).

Ahora bien, cuando tenemos pensamientos positivos los cuales nos producen emociones positivas y provocan que nos sintamos bien, estamos contando con un ejército de 100.000 *manos* que nos están ayudando a seguir manteniendo o atrayendo esas mismas cosas y las que se les asemejen y, de ese modo, a mantenernos de forma más duradera en esa frecuencia de bienestar, que en este caso es la denominada *vibración alta* (C) según el Dr. Wayne Dyer.

Ahora estamos listos para poder atraer aquello que deseamos ya que al situarnos en esa vibración nuestros sentimientos serán de bienestar y motivación respecto a lo deseado.

Si tomamos en cuenta las enseñanzas de Dyer (cosa que te recomiendo al cien por cien) podremos entender mejor por qué no atraemos lo deseado a nuestras vidas por más que pensemos en ello. Presta atención a tus sentimientos y podrás averiguarlo por ti mismo. Nuestros sentimientos son nuestro mejor guía para saber en qué frecuencia de vibración estamos. ¿Cuántas veces piensas en algo que deseas y en lugar de sentir lo feliz que te haría si ya lo tuvieses, notas como un nudo en el estómago y cierta presión en el plexo solar? Eso nos indica que en lugar de pensar en lo deseado con ilusión, lo

estamos pensando desde la carencia, desde la urgencia o desde la desesperación. En el estado de baja vibración (y que te sitúa en una frecuencia en la que se hallan más cosas que te mantengan en ese estado) es imposible atraer a tu vida aquello que anhelas. De ahí la importancia de lo que nos dice Dyer de que tenemos que pasar de A a B y de B a C.

Pero, ¿cómo lo hago? Me alegro de que te hagas esa pregunta, estaba deseando explicártelo.

Utiliza tus recursos

Los recursos a los que me refiero son aquellas cosas, situaciones, olores, sensaciones o pensamientos que nos mantienen anclados a una emoción y que podemos utilizar para positivizar nuestros pensamientos. No obstante, la mayor resistencia que nos solemos encontrar a la hora de utilizarlos es el hecho de pasar directamente del pensamiento negativo al pensamiento positivo, cosa que nos genera desacuerdos entre lo que estamos sintiendo y lo que tratamos de pensar, llevándonos de nuevo a encontrar la falsa razón por la cual mantenemos y seguir alimentando los pensamientos negativos.

A → B → C, un viaje extraordinario.

Estás envuelto en un pensamiento negativo (A) que te está generando ese malestar del que hablábamos antes. Cuanto más lo piensas peor te sientes ya que estás bajo el efecto “bola de nieve” (es decir, cuanto más la ruedas más engorda). No obstante decides ser consciente de él. Es en este preciso instante (cuando te haces cargo de que estás pensando y engordando ese pensamiento negativo) el momento en el que has dejado de rodar la bola de nieve. Por lo tanto ya no dejas que crezca y te acabas de situar en el punto (B). Ahora felicítate por ello y tus pensamientos estarán preparándose sin re-

sistencias para el siguiente paso. Aquí es donde echamos mano de nuestros recursos o anclajes. Ten en cuenta que nuestro subconsciente no entiende de tiempo y que cualquier situación, imagen, olor, sonido, etc., que recuerdes, observes, huelas, escuches, etc., te llevará al mismo estado emocional que cuando se produjo por primera vez. Así que si tienes a mano tu perfume favorito, ese que te hace sentir bien, úsalo. Si llevas contigo una foto de alguien que te proporciona una emoción positiva cuando la miras, mírala. Si recuerdas un chiste o un programa de televisión que te hizo reír, piénsalo. Si tienes una canción que te gusta escuchar porque te hace sentir bien, escúchala, es más, cántala.

Conforme vayas utilizando los recursos que elijas, ocurrirán dos cosas. La primera es que te estarás situando en una vibración alta (C), así que ¡enhorabuena, ya sabrás cuál es el camino sin resistencias para positivizar los pensamientos cuando elijas hacerlo en lugar de mantenerte en los negativos! Lo segundo que ocurrirá es que con esta elección estarás creando anclajes de estado en tu subconsciente. Habrás alimentado éste con una información valiosísima: *Yo tengo el poder de cambiar mi estado de ánimo*. Con la repetición de este pequeño ejercicio, no sólo te será cada vez más sencillo cambiar tu estado de ánimo, sino que además será apasionante descubrir lo que eres capaz de hacer cuando usas tu poder de elección. Además, con esta práctica no sólo estarás reeducando tu subconsciente sobre las cosas que quieres mantener en él, sino que también estarás creando una nueva actitud resolutiva diciendo adiós a la que te mantenía estancado en esos otros pensamientos que frenaban tu satisfacción.

La buena noticia, la mala y la mejor

La buena noticia, como hemos podido observar, es que es mucho más fácil atraer las cosas que nos hacen sentir bien. Tal y como he dicho antes (y como ha sido siempre) dependerá de con qué tipo de información elijamos alimentar nuestro subconsciente el hecho de

situarnos en una vibración positiva o negativa. Por lo tanto, una vez más, *tú* eliges.

La mala noticia —según los expertos— es que de los más de 60.000 pensamientos que tenemos diariamente, un porcentaje muy pero que muy elevado son pensamientos repetitivos. Efectivamente, si sólo fuesen pensamientos pasajeros no sería tan grave, pero se da que, además, la mayoría de ellos son negativos, por lo cual nos mantenemos en una espiral de constante evolución de esa vibración de baja frecuencia que nos aleja del bienestar deseado. Estos pensamientos pueden ser de forma consciente o inconsciente. Como siempre, van a depender de nuestra elección, de los mensajes externos que aceptamos y que mantenemos deliberadamente, tales como:

- Con este tráfico llegaré tarde al trabajo.
- Yo sola no puedo hacer esto.
- Siempre me pasan a mí las cosas.
- Me han echado un mal de ojo.
- Yo ya soy demasiado viejo para esto.
- A mí que me vas a decir, soy un gafe.
- Demasiado bueno para ser cierto.

Etc...

Podría escribir un libro de mil páginas y aún me faltarían otras mil para exponer sólo un pequeño porcentaje de las que escucho a diario en la calle, en el médico, en la panadería, en el supermercado o allí donde vaya. Menuda elección...

Observa el siguiente anuncio:

¿Sabías que a partir de los treinta años las arrugas se hacen cada día más visibles? ¡Pero no te preocupes! Con el nuevo reparador de arrugas de baba de caracola marina africana BacamaF, tu piel volverá a estar lisa y tersa como cuando tenías veinte años.

Sí, amigos. Las compañías de *marketing* saben mucho sobre el poder de la elección y la ley de la atracción. Con sus mensajes sugestionadores consiguen que nos preocupemos y esa preocupación con la que nos hemos dejado sugestionar nos ha creado una emoción negativa importante al respecto y, por consiguiente, atraemos esa arruguita que hasta la fecha no habíamos visto. La elección de tragarnos todos esos mensajes que *a posteriori* nos crean una necesidad de hacernos con el producto es nuestra. Así que sería dar un paso de gigante el hecho de que, a partir de ahora, antes de decidir qué tipo de información metemos en nuestra cabeza, analicemos las posibles consecuencias y comencemos a desechar todo aquello que en forma de comentario, noticia, anuncio publicitario, película, canción, etc., nos haga volver o permanecer en esa vibración de baja frecuencia que no deseamos.

La noticia mejor es que no necesitamos luchar contra ningún pensamiento negativo. Por muchos que sean los que nos invadan a diario, no necesitamos luchar nunca contra nada ya que *a lo que te resiste, persiste*. Por lo tanto, lo mejor es que alimentemos nuestro subconsciente con mensajes positivos, pensamientos de cosas que SÍ queremos, películas, canciones y conversaciones alegres y positivas. Recuerda utilizar tus recursos. Esto provocará que los pensamientos positivos vayan ganando terreno a los negativos y éstos vayan desapareciendo por defecto sin necesidad de gastar energía en luchar contra ellos.

Obsérvalo físicamente el siguiente ejemplo:

Toma un vaso y llénalo casi hasta el borde de cualquier líquido oscuro (café, cola, vino, etc.). El vaso representará nuestro subconsciente, el líquido negro representará los pensamientos negativos. Para los pensamientos positivos vamos a elegir el agua, así que bien

con una botella o bajo el grifo, comenzaremos a echar agua en el vaso y éste comenzará a derramarse pero no debe importarte: sigue echando agua dentro del vaso hasta que el contenido del mismo sea totalmente transparente como el agua, ya que eso será lo que quedará en el vaso. Fíjate bien que no hemos tratado de sacar el líquido oscuro (pensamientos negativos). Lo único que hemos hecho ha sido llenar el vaso (nuestro subconsciente) de agua (pensamientos positivos). Es un ejemplo sencillo pero esclarecedor del porqué no debemos ni necesitamos luchar contra los pensamientos negativos pero sí debemos elegir nutrir nuestro subconsciente con pensamientos positivos, ya que por defecto los negativos irán desapareciendo.

Pero aún hay una noticia mejor que hará que eliminemos cualquier resistencia respecto a esta práctica ya que, como hablábamos antes, muchas personas ni siquiera comienzan a hacerlo porque creen que es muy difícil convertir todo lo negativo en positivo. Más adelante te diré algo respecto a la palabra *difícil*.

La noticia mejor de la que os quiero hablar es *el punto de inflexión*. Ser consciente de que existe dicho punto va a ayudar a que terminemos de eliminar cualquier otra resistencia que pueda estar impidiéndonos aún llegar al estado en el que elegimos estar. Cuando hayamos conseguido que el cincuenta por ciento más uno de nuestros pensamientos sean positivos, al ser mayoría, éstos crearán una atracción constante de más pensamientos positivos y se comenzará a dar el hecho de que, por defecto, las cosas que nos hacen sentir bien comenzarán a llegar sin necesidad de un gran esfuerzo deliberado por nuestra parte. Espero que esta noticia te motive aún más y genere en ti una nueva actitud a la hora de usar tu poder de elección para con el tipo de vida que decidas tener a partir de ahora.

Una reflexión para pedir mejor

Te propongo que reflexiones sobre lo siguiente y luego te preguntes si haces tú lo mismo.

¿Cuándo recurren las personas a la oración?

Entiéndase oración como el momento en el que pides a una divinidad, al universo, a la fuente o al Ser en el que creas, ya que el efecto es exactamente el mismo.

¿Cómo lo hacen? Y lo más importante: ¿En qué frecuencia de vibración están situadas estas personas cuando piden?

Mayoritariamente, las personas suelen recurrir a la oración cuando todo lo demás no ha funcionado, cuando no son capaces de ver la salida a su problema o situación o cuando se ven incapaces de afrontar un hecho. Recurren a la oración con la esperanza de que independientemente a quién se rece, pida o se implore, éste sea quien solucione su problema o le conceda *el milagro*.

Lo suelen hacer en un estado de desesperación, angustia o sumisión total al Ser al que se le pide. Esto les sitúa —mental y emocionalmente hablando— en una vibración baja (tipo A, ¿recuerdas?), en una frecuencia donde se encuentran las mismas cosas que les siguen aportando más razones por las cuales seguir atrayendo más desesperación, más angustia y más sumisión.

Sea cual sea tu estado anímico en este instante, si vas a orar o pedir algo a Dios, al Universo, a la Fuente o al Ser en el que creas, trata de hacerlo en otro momento en el que no estés en esa frecuencia de atracción. Lo ideal sería que pidieras antes de sentirte en ese estado, antes de que todo lo demás haya dejado de funcionar. Sobretudo hazlo en un tono positivo, trata de hacerlo con la alegría y felicidad que vas a sentir en el momento de recibirlo. Si pensar en ese estado te crea resistencias, no te preocupes: comienza por afirmar que estás en proceso de atraerlo a tu vida y siéntete bien. De este modo, te estarás situando en la frecuencia donde se hallan las cosas que te aportan felicidad, paz y sosiego.

No te desanimes si al principio te sientes extraño con esta nueva actitud. Recuerda que con la repetición no solo comenzarás a familiarizarte con esa nueva forma de orar o pedir. Además, comenzarás a sentirte a gusto y feliz de hacerlo de ese modo y, lo más importante, como decía antes, comenzarás a atraer las cosas que SI QUIERES en lugar de las que NO QUIERES.

LA ELECCIÓN DE UN PLAN DE VIDA



El mayor obstáculo con el que se encuentran las personas para conseguir sus objetivos es la falta de un *plan de vida*.

TRABAJO

FAMILIA

ESTUDIOS

CASA



VIAJES

PAZ

www.theseecretinstitute.net
www.theseecretinstitute.net

SALUD

En este plan de vida cabe absolutamente todo: lo espiritual, lo sentimental, lo personal, lo material, lo físico, etc... Lo importante es que nos propongamos hacerlo de dentro hacia fuera, ya que si lo hacemos de fuera hacia adentro no estaremos haciendo nuestro plan de vida sino que estaremos haciendo el plan de vida que la sociedad dice que tenemos que hacer, o sea, el plan de nuestro ego, por lo que indudablemente no nos hará feliz. Veamos un ejemplo con la famosa pirámide de Maslow.



La Pirámide de Maslow o jerarquía de las necesidades humanas es una teoría psicológica propuesta por Abraham Maslow en su obra Una teoría sobre la motivación humana publicada en 1943. Maslow formula en su teoría una jerarquía de necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados (parte superior de la pirámide).

**Fuente Wikipedia*

No ha habido en mi vida un solo curso o *training* de ventas, compras, dirección comercial o *marketing* en el que no nos hayan mostrado la famosa pirámide de Maslow. Reconozco la grandeza del que fue uno de los creadores de la llamada Psicología Humanística. Su excepcional trabajo nos permitió conocer y ser conscientes del grado de domesticación al que hemos estado sometidos durante años. Hemos estado prácticamente toda la vida persiguiendo aquello que nuestro ego nos ha ido pidiendo. Por ayudarnos a todos a darnos cuenta de ello le estoy enormemente agradecido.

Si te fijas bien en la pirámide, se nos recuerda que después de atender a las necesidades fisiológicas que están en la parte más baja, se nos cuelan tres niveles de necesidades que atender antes de llegar a la cima, en la que se encuentran las de autorrealización, motivación de crecimiento, desarrollo personal y necesidad de SER.

Insisto en que es un gran trabajo, aunque también echo de menos que no se rompa con el acuerdo al que socialmente hemos llegado, más concretamente con el hecho que haya sido, sea y tenga que seguir siendo así. Resulta verdaderamente dependiente.

Yo te propongo que tomes la parte alta de la pirámide y la incluyas en la parte baja donde se encuentran las necesidades fisiológicas y crees un solo círculo alrededor tuyo, alrededor de tu SER. Sólo cuando tus necesidades fisiológicas y tu equilibrio con tu ser interior estén en sintonía, podrás saber cuáles de las otras cosas detalladas en la pirámide son realmente necesidades o simplemente cosas que desees alcanzar por ti mismo, sin necesidad de ser un peón a las órdenes de tu ego. Es así como lograrás hacer un plan de vida de dentro hacia fuera. Lograrás de este modo ser tú quien marque el rumbo de tu plan de vida.

¿Quieres sentir la diferencia? Veamos qué sensación te crea la siguiente dinámica.

Dinámica del antifaz

Pide a algún familiar, amigo o compañero de trabajo que te ayude para que sea del todo eficaz.

Para esta primera parte de la dinámica, colócate en el centro de una sala, una habitación o lugar que elijas para ello. Ponte un antifaz o un pañuelo en los ojos, se trata de que no veas absolutamente nada, y sin trampas, ¡eh!

Una vez que estás en situación, la persona que te ayuda deberá colocar algunos obstáculos: pueden ser sillas, mesitas, un perchero o lo que tenga más a mano. Ahora sí, comienza a caminar en la dirección que quieras, pero cada vez que la persona que has elegido para que te ayude te lo indique, cambiarás de sentido (derecha, izquierda, hacia atrás, etc.). Tú deberás obedecer pero no dejes de prestar atención a la incertidumbre y tensión a la que estará siendo sometido tu ser interior. Sigue hasta que tu ayudante diga *stop* y puedas quitarte la venda de los ojos. Muy posiblemente te sorprenderá el hecho de que no estás en la parte de la sala en la que creías poder estar. Ahora viene lo más interesante de la dinámica.

A continuación, desde el mismo punto en el que estás, fija un objetivo, un lugar de la sala al que quieras ir. Observa bien el camino que vas a tomar, véndate de nuevo los ojos y comienza a caminar. En esta segunda parte, tu ayudante no puede poner ni quitar obstáculos. Puede tratar de guiarte pero no tienes porqué hacerle caso si no quieres. En esta ocasión caminas con tus propios pies. Cuando creas haber llegado a tu destino, deja de caminar y quítate el antifaz. Si no estás en el lugar que deseabas, ¿a que has llegado muy cerca? Por supuesto que sí, pues tenías un objetivo y no caminabas a la deriva. ¿Recuerdas los obstáculos? ¿De qué te han servido? Exactamente: te han servido de guía, de referencia de que estabas en el camino correcto.

Si te ha gustado la dinámica, trata de recordarla la próxima vez que tu ego te diga que necesitas esto o aquello. Cierra los ojos y trata de visualizarte caminando hacia ello y escucha tu interior.

No hay viento favorable para quien no sabe dónde va
Séneca

EL PODER DE LA ELECCIÓN
EN LAS RELACIONES PERSONALES

Tú contigo mismo
Tú con los demás
Los demás contigo



Si has elegido poner en tu plan de vida mejorar las relaciones personales, en ello estará incluido la relación de pareja —aunque lo trataremos más adelante de forma individual. Lo que viene a continuación nos va a ayudar en nuestras relaciones personales también con la familia, los amigos, compañeros de trabajo, vecinos o cualquier ser desconocido que forme parte de tu entorno. Siempre va ser una cuestión de *actitud*.

Dependiendo de cuál sea tu actitud para con los demás, así crearás la de los demás contigo. Pero antes de tratar de mejorar tu actitud con los demás y la de éstos contigo, debes comenzar con la actitud que mantienes contigo mismo.

Tu trabajo comienza en ti

Y por eso mismo todos deberíamos comenzar a tomar conciencia sobre las elecciones que tomamos de forma consciente o no pero con un grado mayor o menor de dependencia emocional.

Elecciones regidas por la dependencia emocional inconsciente

La dependencia inconsciente es aquella que nos lleva a actuar como lo harían o esperan que lo hagamos los demás: siguiendo un patrón que hemos aprendido en nuestra educación o domesticación continua desde que nacemos. Sin embargo no nos satisfacen de modo personal, solo lo harán las elecciones que tomemos y que a su vez sean aprobadas por los demás y nos hagan conocedores de ello, bien sea con palabras, un gesto de gratitud o respondiéndonos con una acción similar. Por lo tanto no estaremos eligiendo para satisfacer nuestras necesidades sino las ajenas, conduciéndonos de forma automática a más elecciones regidas por la dependencia emocional inconsciente.

*La necesidad de aprobación de los demás
equivale a decir: “Lo que tú piensas de mí
es más importante que la opinión
que tengo de mí mismo”.*

*Dr. Wayne W. Dyer
Tus zonas erróneas*

Para poder vencer esta dependencia emocional inconsciente y romper con ese tipo de elecciones, lo primero que tenemos que hacer es detectarla. Lo haremos fácilmente si prestamos atención a nuestras emociones.

Es imposible sentirte bien eligiendo cosas negativas

así como

Es imposible sentirse mal eligiendo cosas positivas

A todos nos gusta que aprueben nuestras elecciones, recibir cumplidos y que reconozcan nuestro trabajo o aquellas cosas que elegimos por el bien común o incluso por el propio, y eso está bien. El problema aparece cuando nos sentimos mal si esa aprobación no llega, y no solo nos sentiremos mal, sino que además nos puede causar frustración, incomprensión, etc., por lo que el malestar irá en aumento hasta hacerse insostenible de llevar, pudiéndonos provocar desánimo, estrés e incluso una depresión. Así que nos será mucho más fácil detectar nuestra dependencia emocional inconsciente escuchando atentamente lo que nos dicen nuestros sentimientos.

Si has tomado una decisión inconscientemente, una decisión personal que no daña a nadie pero que ha creado un desacuerdo o no ha gustado y aún así te sientes bien contigo mismo, sigue en ese camino, es el correcto. En lo que al poder de la elección se refiere, no tienes dependencia emocional o apego a la aprobación.

Has tomado una elección inconsciente y, aunque en este caso no haya molestado a terceras personas ni haya creado ningún tipo de desacuerdo, te hace sentir mal y no sientes satisfacción por la elección tomada. En este caso, ¡alégrate! Sí, sí, alégrate, porque aunque estés en el camino equivocado, acabas de ser consciente de ello y de que por supuesto hay una solución. Así que ahora tú eliges si quieres cambiarlo o seguir como hasta ahora, es tu elección.

Una emoción negativa provocada por una elección inconsciente que no te hace sentir bien se positiviza en un primer periodo con una elección consciente que te haga sentir bien. Así repetitivamente hasta crear un hábito de elección satisfactoria a modo personal que nos conducirá a continuar eligiendo también de forma satisfactoria, aunque lo estemos haciendo de forma inconsciente.

Para acelerar el proceso tenemos que cambiar o modelar nuestra actitud respecto a la dependencia emocional.

Pueden prohibirme seguir mi camino, pueden intentar forzar mi voluntad. Pero no pueden impedirme que en el fondo de mi alma elija a una o a otra.

Henrik Johan Ibsen

Elección consciente o inconsciente sin dependencia emocional

El primer paso consiste en tomar conciencia de que sufrimos dependencia emocional y que es debido, tal y como comentábamos al principio, a un proceso de repetición durante nuestra educación por parte de padres, educadores, amigos, etc.

Es importante esta etapa de aceptación ya que nos dará la confianza necesaria para entender que, del mismo modo en que fuimos “domesticados” (como bien dice el Dr. Miguel Ruiz en su libro *Los Cuatro Acuerdos*) para ser emocionalmente dependientes, podemos dejar de serlo. Es un proceso fácil aunque laborioso. Fácil porque es alcanzable y todo lo que sea alcanzable en la vida se convierte automáticamente en fácil, otra cosa es que sea más o menos laborioso pero, ¿qué importa cuán laborioso sea si somos conscientes de que se puede conseguir? Mi primera propuesta es la que acabas de leer: trata de sustituir algunas palabras que utilizas habitualmente, ya que ellas tendrán mucho que ver con las elecciones futuras que tomes debido a los diferentes acuerdos a los que has llegado contigo mismo al utilizarlas durante todo ese largo periodo de tiempo.

Sustituye la palabra *difícil* por *laborioso* ya que cuando aceptamos que algo es difícil, habitualmente no hacemos el máximo esfuerzo, pues no creemos que podamos alcanzarlo. Eso conlleva que dejemos de *tratar* de hacerlo y tan sólo lo *intentemos*. Te propongo que también sustituyas estas dos palabras: *intentar* por *tratar*. La otra palabra que nos suele generar miedo o que nos paraliza es *cambio*. Esta palabra asusta a más personas que a las que motiva, así que si eres una de esas personas, trata de decir que en lugar de cambiar de forma de hablar, vas a *modelar* o *modificar* tu forma de hablar. No tengas prisas. Van a haber muchas ocasiones en las que las vas a continuar utilizando pero como ha ocurrido hasta ahora, con la repetición constante terminarás familiarizándote con su uso y pasarán a formar

parte de tu nueva forma de comunicarte tanto con los demás como contigo mismo.

*En el mismo instante en que elijas dar el primer paso
estarás llegando al objetivo.*

La consecución de una meta u objetivo es lo suficientemente satisfactoria como para hacer que valga la pena el esfuerzo. No, tranquilo, no estoy hablando de un esfuerzo físico, aunque para según qué objetivos o para disfrutar de una buena salud es aconsejable hacer un mínimo de ejercicio físico. El esfuerzo al que me estoy refiriendo en este momento es el de *creer*. O ¿conoces muchas personas que hayan logrado alcanzar sus metas o acercarse a sus objetivos sin, como mínimo, el esfuerzo de *creer* que podían? Por lo tanto, tu siguiente paso debería ser creer que *sí* puedes.

Segundo paso: *yo elijo que sí puedo*. Bien, ya has tomado conscientemente tu segunda elección (recuerda que la primera fue elegir ser consciente de que sufrías una dependencia emocional y con esta nueva elección ya van dos). ¿Ves cómo aunque sea laborioso no está resultando tan difícil?

Ahora, como no estas acostumbrado a verte en este papel de creer que sí puedes, debemos hacer que nos resulte familiar esta nueva actitud. *Sí, pero ¿cómo lo hago?* ¡Qué bien que te lo preguntes! Así puedo darte una nueva buena noticia ya que, de nuevo, aunque sea laborioso es muy fácil. Exactamente igual que hicimos en el punto anterior: cambiar algunas palabras por otras con la repetición. Recuerda cómo aprendiste todo lo que sabes y haces en tu vida: comenzaste a caminar cayéndote y volviéndote a levantar, comenzaste a hablar después de aprender el primer idioma infantil que los mayores nos enseñan para después tener que desaprenderlo y aprender el correcto (ojalá y estas líneas sirvan para motivar a los futuros padres a utilizar desde un principio las palabras correctas con sus

bebés, haciéndoles menos laborioso el aprendizaje del habla). Te enseñaron que al entrar en los sitios donde hubiesen otras personas, había que ser bien domesticado (perdón, quería decir bien educado) y decir *buenos días*. Ahora lo haces de forma mecánica sin que necesites pensarlo antes. Es más, nos extraña cuando alguien no lo hace y suponemos que es una persona “mal educada”, etc.

El siguiente ejemplo os será familiar a quienes ya habéis asistido a los cursos *AUES* de *The Secret Institute* pero como precisamente estamos hablando de lo importante que es la repetición, lo incluyo a continuación:

Imagínate –si es que no lo has hecho ya en alguna ocasión– que te tiñes el pelo de color naranja. Llegas a casa y, al verte en el espejo que se suele tener justo cuando entras en el recibidor, no puedes evitar que, aunque te guste, también te sorprenda. Al siguiente día, cuando te levantas y vas al baño, te sorprende algo menos pero te sigues viendo algo extraño. Conforme van pasando los días te vas *familiarizando* con tu nuevo *look*. Ésa es la palabra mágica, *familiarizarse*. Conforme va ocurriendo, paralelamente sucede algo aún más mágico y extraordinario: *la aceptación*. Estás aceptando que ese es tu nuevo *look* y desaparece la sensación de extrañeza con la que te veías ante el cambio.

Como ves, la repetición no sólo nos habituará a no sentirnos unos extraños al *crear* en nosotros mismos, sino que además modelará nuestra actitud hasta que no sea necesario que nos sigamos repitiendo que sí podemos. Seremos conscientes de ello y habremos elegido algo que ya nos está satisfaciendo.

El tercer paso consiste en elegir quererte. Rompe de una vez por todas con esos pensamientos limitantes de que quererse es narcisista o señal de egoísmo.

El egoísmo psicológico es la teoría de la naturaleza humana que afirma que la conducta está impulsada por motivaciones auto-interesadas y niega la existencia de conductas verdaderamente altruistas.

Por lo tanto, recuerda que sólo aquellos que se quieren sin ser capaces de querer a nadie o desean para ellos cosas que, para obtenerlas, limitan el hecho de que los demás tengan las suyas, podrían estar dentro de esa patología psicológica. Aún así, no es el comportamiento egoísta o narcisista de los demás lo que nos ha de preocupar en ningún caso. Debemos ocuparnos de nosotros mismos, de nutrirnos de lo mejor para poder dar así lo mejor de nosotros a los demás. Por lo tanto, *sí, elijo quererme*. Y ¿cómo se quiere uno a sí mismo? Bien, primero deberías conocerte un poco más ¿no crees? Conviértete en tu mejor aliado, elígete como tu mejor amigo y comienza una relación clara, honesta y de complicidad contigo mismo. Háblate más y recuerda hacerlo con palabras que no supongan acuerdos limitantes. Pregúntate cosas que quieras saber sobre tu *ser* interior, ya que es el auténtico, el único *ser* capaz de comprenderte y satisfacerte por completo. Tómate tu tiempo, no te presiones, no se trata de una competición. Es tu *ser*, es tu vida, pero no dejes de conocerte y así sabrás de qué cosas tienes que proveerte para sentir amor por tu propia persona: recompénsate por ello cada vez que lo hagas.

¿No sabes por dónde comenzar? Te propongo un ejercicio sencillo pero que te ayudará a romper el hielo en lo que a partir de ahora va a ser (si así lo eliges) tu nueva relación con tu *yø* interior.

Dinámica de la carta

Este ejercicio que es como un juego de adolescentes (pero muy potente emocionalmente hablando) te ayudará a que sea más fácil llegar al punto en el que comenzar a relacionarte con tu propio *ser*.

Escríbete una carta en la que digas todo aquello que te gustaría leer en una que te escribiese otra persona no necesariamente cono-

cida, quizás esa persona cuyo *ser* elegirías como tu mejor amigo. Escribe todo aquello que desees, que te emocione, incluso alguna confidencia. Cuando la hayas escrito no olvides doblarla como a ti te gusta, introdúcela en el tipo de sobre que más te guste, ponle un sello y envíatela por servicio postal.

Un día el cartero te la entregará o la encontrarás en el buzón. Espera a abrirla en un momento en el cual nada ni nadie te pueda interrumpir, desconecta el teléfono y procura estar en un lugar donde no tengas que reprimir cualquier emoción que te pueda provocar el leerla. Dedicáte ese momento sólo a ti, a tu *ser* interior.

Con el paso de los días, y en la medida de lo posible, ve observando cómo tu actitud va cambiando. Conforme vayas siendo consciente de ello, te irá inundando una satisfacción hasta ahora desconocida que te hará sentir realmente bien. Estarás sintiendo lo que se denomina *amor propio*. Ya has empezado a quererte, enhorabuena.

*El verdadero amor no es un sentimiento,
es un estado que se adentra en lo profundo
de uno mismo y evoluciona hacia la conciencia integral.*

Lao Tse

Finalmente, el cuarto paso es el de comenzar a elegir deliberadamente pequeñas cosas que te hagan sentir bien, irás reconociéndote cada vez más en esa actitud y dejarás de sentirte extraño cuando lo hagas. Por eso te recomiendo que tengas una libreta o un bloc de notas en la que vayas anotando cada elección deliberada que hagas y la sensación de bienestar que te produce. Esto te servirá para reafirmar que eres tú quien tiene el poder de elegir aquellas cosas que van a hacer que te sientas bien.

El simple hecho de anotar esas elecciones deliberadas (por pequeñas o insignificantes que puedan parecernos) va a alimentar a nuestro subconsciente de información positiva, de información veraz de que sí hay muchas cosas que elijo y me hacen sentir bien. Esto nos va a generar una conciencia nueva sobre cada ocasión que se nos presente el momento de volver a elegir.

Hoy día (el día que sea) he elegido	(Describe aquí cuál ha sido tu elección)
Y me siento	(Describe aquí cuál ha sido tu sensación)

Si aún sigues teniendo resistencias sobre tu poder de elección en las relaciones personales, prueba con el siguiente ejercicio.

3 pasos para elegir de dentro hacia fuera

Cuando creamos nuestra vida eligiendo de fuera hacia adentro, en realidad no somos nosotros quienes tomamos esas elecciones sino que, como ya he comentado anteriormente, es nuestro *ego* quien toma estas decisiones, nuestro *yo social*. Eso conlleva que en la mayoría de los casos no nos sintamos satisfechos con la elección tomada o que no nos produzca el bienestar esperado. Por ejemplo, si mi cuñado se compra un automóvil (casa, bicicleta, camisa, crucero, etc.) de una marca de cierto prestigio y resulta que el mío, que ya tiene tres años, es inferior al suyo, mi *ego* hace que necesite tener como mínimo uno igual (si no superior) al de mi cuñado y tomo la elección de comprármelo. La elección creo que es mía pero ese vehículo no me va a satisfacer si de repente mi cuñado se va a vivir a una zona donde nunca me va a poder ver en ese auto o si las personas que conozco de mi entorno amigos, compañeros de trabajo, vecinos, etc.) tienen uno superior al mío. Mi *ego* de nuevo me hace creer que vuelvo a necesitar mejorar, o peor aún, me echará la culpa de no haber elegido bien el auto que realmente quería.

No importa. Da igual el auto que compres. Mientras siga siendo tu *ego* el que hace el pedido, *tú* nunca estarás satisfecho, ya que cada vez que atiendes los caprichos de tu yo social estas llegando a un acuerdo más anclado de tener que seguir satisfaciéndolo. Lo peor es que mientras permaneces en ese acuerdo estás vibrando en una frecuencia donde se hallan las cosas que siguen creándote insatisfacción y apego a los caprichos de tu *ego* y, lo que comenzó con algo material, acabará siendo también algo personal y emocional. Es en ese

punto cuando comenzarás a hacer o dejar de hacer cosas que nada tendrán que ver con el equilibrio con tu yo interior o ser espiritual, que es lo que realmente eres.

Hay elecciones que nos paralizan, que no nos dejan avanzar, pues nos sumergimos en un mar de dudas de si serán acertadas o no según el criterio de los demás o en ocasiones incluso según nuestro propio criterio. Es hora de que descubras cuáles son para poder hacer una valoración justa que te lleve al desbloqueo. Con el siguiente ejercicio vamos a hacer algo que es muy importante para mantener el equilibrio adecuado con nuestro *ser* interior.

Las elecciones que tomamos de forma automática, independientemente de si nos hacen sentir bien o no, las tomamos por defecto debido a la actitud que hemos creado ante las cosas cotidianas, una actitud formada por los preconceptos adquiridos según la información que nos han inculcado respecto a aquello que socialmente está bien o mal, a lo que es correcto o no, a lo que es normal o raro, así como a lo que va a gustar o no a los demás.

Teniendo esto en cuenta, lo que vamos a tratar de generar con esta dinámica es una nueva actitud positiva y consciente de aquello que esta en armonía con nuestro *ser* interior, así como una información valiosísima para que las próximas decisiones que tomemos de forma automática sean las más cercanas a lo que deseamos, aunque al principio resulten ser aquellas que nos hagan sentir menos mal. Para ello vamos a alimentar de forma deliberada nuestro subconsciente de información que *sí* queremos que esté ahí para pro-

vocar esas elecciones automáticas que en la mayoría de ocasiones no están en equilibrio con nuestro yo interior, nuestro verdadero *ser*.

Este ejercicio consta de tres pasos: en cada uno de ellos vas a ver tres rectángulos y en cada uno escribiremos una de esas elecciones. Después leeremos las preguntas que se nos plantean y trataremos de responder con total honestidad, dejando fuera de este ejercicio las excusas, las limitaciones y por supuesto nuestro ego.

Un consejo: trata de buscar un momento y un lugar idóneo donde puedas estar en tranquilidad y nada te distraiga. ¡Ah! Y tómate el tiempo necesario para hacerlo. Recuerda que no es un examen, no hay puntuación, se trata de algo tan simple como un ejercicio pero a la vez tan importante como comenzar a crear tu nueva actitud para que las decisiones futuras sean tuyas y no del ego.

*Cosas que elijo hacer,
que me hacen sentir bien
y son aceptadas*

Escribe en cada rectángulo una acción o actividad que hayas elegido hacer durante este último mes.

Ejemplos

Ejercicio	Meditar	Salir a Bailar
-----------	---------	----------------

Ahora tú

--	--	--

A continuación, analiza cada una de ellas de la siguiente manera:

¿Cómo me siento con cada una de ellas al descubrir que tengo total libertad de elegir deliberadamente aquello que me hace sentir bien?

¿Cuántas elecciones deliberadas he tomado en los últimos 30 días?

¿Cuántas estoy seguro que voy a tomar en la próxima semana?

Cuanto más acciones seamos capaces de recordar y traerlas a la conciencia inmediata, más información estaremos dando a nuestro subconsciente para que la próxima vez que tomemos una elección de forma automática, éste recuerde cuál es el estado de bienestar que nos producen aquéllas que nos hacen sentir bien. Las respuestas nos van a ayudar a reafirmarnos en nuestro poder de elección y en el bienestar que ello nos proporciona.

Lo mejor de todo es que recordar las muchas cosas que *sí* hacemos de forma deliberada, que *sí* nos hacen sentir bien, nos va a hacer vibrar en la misma frecuencia en la que se hallan esas y otras cosas que nos sigan aportando bienestar y felicidad.

*Cosas que he elegido no hacer
por miedo a que NO sean aceptadas*

Ejemplos

Usar ropa atrevida	Salir con alguien	Decir NO
--------------------	-------------------	----------

Ahora tú

--	--	--

Seguidamente, analiza cada una de ellas de la siguiente manera:

A-¿Quiénes son exactamente esas personas que no aceptarán mi elección?

B-¿Qué protagonismo tienen esas personas en mi vida?

C-¿Analizo o juzgo yo las elecciones que ellos hacen?

A continuación veremos cómo las respuestas nos ayudarán a descubrir cuál es el grado real de dependencia emocional, con quiénes la sufrimos y cuál es nuestra actitud para con ellos.

Respuesta A: Necesitamos saber exactamente quiénes son esas personas que creemos van a juzgar alguna de nuestras acciones. La primera excusa para elegir no hacer algo la solemos encontrar en *la gente*:

Es que la gente dirá que...

Es que la gente es muy mala porque...

Es que si me ve alguien va a pensar que...

La población mundial es de casi siete mil millones de personas. ¿De qué gente me estás hablando? ¿Te imaginas tener que decidir tú por cada una de esas personas? Si tú no puedes decidir por ellas, ¿por qué les das la responsabilidad de tus propias decisiones? Seguramente es una responsabilidad que no han pedido tener.

Trata de recordar esta reflexión cada vez que eches la culpa a *la gente* de aquello que dejas de hacer por miedo a que no sea aceptado por los demás.

Respuesta B: Teniendo como referencia esos casi siete mil millones de habitantes, el porcentaje de personas que puedan ser influyentes en tu vida comenzaría por un cero y detrás de la coma habrían muchos ceros antes del uno final, así que vamos a reducir la cifra a la cantidad real de personas con nombre propio a las que les cedas tu poder de elección. Una vez tengas el listado hecho, pasa a leer cuál ha sido tu respuesta a la pregunta C.

Respuesta C: Ahora dependerá de lo que hayas contestado en esta pregunta para que te sea más o menos útil este ejercicio.

Si la respuesta ha sido NO, genial, la dependencia emocional a sus reacciones sobre tus elecciones debería desaparecer en este instante, pues carece de sentido común seguir cediendo esa responsabilidad a aquellos que tú no juzgas ni analizas.

Si por el contrario ha sido que SÍ, es normal que ellos te limiten a ti, ya que sólo quienes hacen suposiciones, juzgan a los demás o analizan si está bien o mal lo que ellos hacen. Son quienes temen y a la vez sufren esa dependencia en un grado mayor. Pero alégrate, ¡sí, claro! Al menos ahora eres consciente de qué es lo que te paraliza y de nuevo el poder está en tus manos. Tú eliges si sigues analizando, juzgando, suponiendo o criticando a los demás y anclas esa reciprocidad a tu persona, o por lo contrario te liberas de ello comenzando a dejar esa práctica dañina que no hace otra cosa que limitarte.

Mi consejo es que utilices el poder de la elección para dejar de hacerlo, ya que si reflexionamos un poco ¿en qué frecuencia vibramos cuándo criticamos o hacemos suposiciones? Exactamente: en la misma donde se hallan las cosas que nos mantienen atados a la atracción de más cosas que nos generan una actitud crítica y, por ende, atraeremos a esas personas que hagan lo mismo con nosotros.

El poder es tuyo, sólo tuyo. *Utilízalo.*

*Cosas que ya ni me planteo elegir
por MIEDO al rechazo*

Ejemplos

Casarse o relación de pareja que no gusta a tu familia
Divorcio o finalizar una relación de pareja
Pensamiento espiritual o religión contraria a la de tu entorno

Ahora tú

--	--	--

Después, analiza cada una de ellas de la siguiente manera:

A-¿Cuáles serían las consecuencias reales de elegir estas cosas?

B-¿Cuáles son las consecuencias derivadas de mi frustración al dejar de planteármelo y no hacerlas?

C-¿Hago algún daño directo o indirecto a alguien si elijo hacerlas?

Igual que en el ejercicio anterior, a continuación veremos cómo las respuestas nos ayudarán a descubrir cuál es el grado real de dependencia emocional y las consecuencias que pueden derivar de seguir en esa actitud.

Respuesta A: Escribe detallada pero honestamente desde tu *ser* interior las consecuencias reales que crees que se derivarán de las cosas que has escrito. Esto te ayudará a ver de cerca que no es lo mismo

el modo de verlo (cuando dejas de analizar algo propio) que cuando decides que lo hagan los demás o acuerdas que su criterio es el que ha de regir tus decisiones.

Posiblemente descubras que el acto de tomar esas decisiones no sólo te va a hacer sentir bien, sino que además va a resultar ser beneficioso también para tu entorno.

Recuerda: Si crees firmemente que son los demás quienes han de regir tus decisiones, seguirás creando un entorno cada vez mayor de personas que obstaculicen tu poder de elección.

Respuesta B: Este paso es quizás el más importante de este ejercicio y el que nos puede ayudar a ver mejor si estamos tomando la elección correcta o no.

Prepara dos listas. En una de ellas escribe cuáles serían las consecuencias que crees que podrían darse si tomas la elección de hacerlo.

Ahora prepara otra lista donde detalles las consecuencias y grado de frustración que crees que te generaría —y de hecho te genera— la decisión y el acuerdo al que has llegado de no hacerlo o ni siquiera el hecho de planteártelo hacer.

Estas dos listas te van a servir de balanza y, aunque lo que en ambas hay escrito es negativo, es un primer paso para poder ver qué es lo que te hace sentir “menos mal”.

Por lo tanto ya tienes una información que antes no tenías y ahora te puede ayudar a comenzar a dar un valor real, de dentro hacia fuera, a aquello que te produce miedo o frustración. En cuanto lo descubras verás que el sólo hecho de elegir aquella que te pro-

voca menos malestar, automáticamente se convierte en una elección positiva que te estará situando en una frecuencia donde, como bien sabes, se encuentran las cosas que te siguen haciendo sentir bien y, por ende, seguir haciendo uso del poder de la elección.

Respuesta C: Para poder ser justos con los demás, primero tenemos que serlos con nosotros mismos, de lo contrario no será una decisión justa la que tomemos, será una decisión tomada bajo el chantaje emocional y no beneficiará a ninguna de las partes.

Te recomiendo que antes de responder a esta tercera pregunta leas de nuevo el tercer paso de la parte donde se trataba la *Elección consciente o inconsciente sin dependencia emocional*. Te ayudará a eliminar las posibles resistencias aprendidas con la domesticación social a la que hemos sido sometidos durante gran parte de nuestras vidas.

¿Y ahora tengo que retroceder? No, tranquilo, no lo hagas, a continuación lo repito literalmente:

El tercer paso consiste en elegir quererte. Rompe de una vez por todas con esos pensamientos limitantes de que quererse es narcisista o señal de egoísmo.

El egoísmo psicológico es la teoría de la naturaleza humana que afirma que la conducta está impulsada por motivaciones auto-interesadas y niega la existencia de conductas verdaderamente altruistas.

Por lo tanto, recuerda que sólo aquellos que se quieren sin ser capaces de querer a nadie o desean para ellos cosas que, para obtenerlas, limitan el hecho de que los demás tengan las suyas, podrían estar dentro de esa patología psicológica. Aun así, no es el comportamiento egoísta o narcisista de los demás lo que nos ha de preocupar en ningún caso. Debemos ocuparnos de nosotros mismos, de nutrirnos de lo mejor para poder dar así lo mejor de nosotros a los demás. Por lo tanto, sí, elijo quererme. Y ¿cómo se quiere uno a sí mismo? Bien, primero deberías conocerte un poco más ¿no crees? Conviértete en tu mejor aliado, elígete

como tu mejor amigo y comienza una relación clara, honesta y de complicidad contigo mismo. Háblate más y recuerda hacerlo con palabras que no supongan acuerdos limitantes. Pregúntate cosas que quieras saber sobre tu ser interior, ya que es el auténtico, el único ser capaz de comprenderte y satisfacerte por completo. Tómate tu tiempo, no te presiones, no se trata de una competición. Es tu ser, es tu vida, pero no dejes de conocerte y así sabrás de qué cosas tienes que proveerte para sentir amor por tu propia persona: recompénsate por ello cada vez que lo hagas.

Ahora sí, regresa al ejercicio y responde sinceramente de dentro hacia fuera la última pregunta. Si aún tienes resistencias para hacerlo, no te preocupes, ocúpate en este paso que acabas de leer y cuando te sientas motivado para hacerlo, toma tu propia decisión.

El agricultor no siembra cualquier semilla: la escoge cuidadosamente, pues por experiencia sabe que la cosecha será de la misma naturaleza que la siembra.

El hombre sabio observa las leyes de la vida y vive de acuerdo con ellas. Así pues, siembra en el surco de la vida procedimientos generosos y beneficiosos para todos que, de acuerdo con la ley, tu cosecha siendo buena, hará tu vida mejor.

Amado Nervo

La elección de no elegir

En mi búsqueda de información que me sirviese para desarrollar diferentes puntos de vista en cualquiera de los temas que se dan en este libro, encontré el siguiente texto en internet firmado bajo el seudónimo de Belicosis:

Están esos días en los que nos despertamos de mal humor, tristes o angustiados, y también están aquellos en los cuales estamos felices, contentos, alegres.

Sí, es verdad, uno no elige como despertarse, uno no elige qué cosas te pueden hacer reír y cuáles llorar, no podemos elegir lo que nos enoja, lo que nos angustia... pero sí podemos elegir qué hacer al respecto. Sí, tenemos la oportunidad de poder buscarlo, y mejor aún, de encontrar la solución al problema. Aunque cueste y a veces parezca imposible, sí podemos. Podemos elegir de qué manera tomar las cosas. Podemos elegir quedarnos en una cama llorando, así como también podemos optar por enfrentar la situación y ponerle una sonrisa a la vida...













*Es así... uno elige. Elige desde que se despierta hasta que se vuelve a dormir... Vivimos eligiendo... Y sí... podemos elegir mal una vez, dos veces, muchas veces... pero... **¿Qué pasa cuando se elige no elegir? Abí está el error.** Porque lo que está mal no es equivocarse. Porque “de los errores se aprende” dice el dicho... Y lo que haces una, dos o mil veces mal, en algún momento te va a salir bien. **Lo incorrecto es no elegir ningún camino, no optar por nadie ni por nada. Eso está mal, porque abí no tienes nada de qué aprender.***

En fin, nuestro estado de ánimo, nuestra vida, nuestra felicidad está en nuestras manos porque somos nosotros los que elegimos si estamos bien, si estamos mal o si no estamos. BELICOSIS.

Aunque estoy de acuerdo con el noventa por ciento de lo que dice Belicosis, discrepo con la parte del texto que destaque, ya que a veces elegimos no tomar ninguna de las elecciones que nos ofrecen, bien sea porque no estamos seguros de querer ninguna de ellas o porque ambas nos hacen sentir mal.

El derecho a la no elección lo podríamos asemejar al famoso derecho de admisión que se reservan algunos locales públicos para no permitir el acceso a posibles personas que puedan generar algún problema en el interior y crear malestar al resto de asistentes. De este modo, cuando elegimos no elegir es como no dejar entrar en nuestro interior a ninguna de las opciones que se nos presentan, consiguiendo de ese modo no perturbar nuestra tranquilidad interior y no crearnos conflictos con nuestros sentimientos. Estos casos casi siempre suelen ser de carácter personal, por ejemplo cuando algún familiar, pareja, amigo, etc., nos hace chantaje emocional para que dejemos de relacionarnos con otras personas.

Ahí va un ejemplo

	-Hola, ¿cómo estás?	-Hola Antonio, estoy bien gracias, ¿y tú?	
	-Bueno, más o menos. Por cierto ayer te vi con Jesús.	-Sí, así es. Me acompañó a hacer unas compras.	
	-Sí ya lo vi, ¡menudo fresco está hecho! A mí me dijo que no cuando se lo pedí y no se el porqué.	-Bueno, desconozco el motivo. No obstante se lo deberías preguntar a él, ¿no crees?	
	-Para nada. Yo con ese he terminado mi amistad y, si eres amigo mío, deberías hacer lo mismo.	-¿Yo? ¿Por qué? A mí no me ha hecho nada malo.	
	-Pero me lo ha hecho a mí y tú eres mi amigo, ¿no?	-Sí, por supuesto, y de Jesús también.	
	-Pues vas a tener que elegir: o eres amigo suyo o eres amigo mío.	-¿Sabes qué? Voy a elegir, pero elijo NO ELEGIR. Ahora la elección está en tus manos, amigo.	

*Ama la acción por la acción misma, independientemente del resultado
y provecho que puedas obtener con la misma.*

Oscar Wilde

La elección de la asertividad

En las relaciones interpersonales también podemos elegir qué tipo de comunicación queremos mantener con las personas de nuestro entorno, ya sea el entorno familiar, amigos, compañeros de trabajo, de ocio, etc.

Si bien es cierto que respetar las opiniones de los demás nos hará más libres de exponer las nuestras, en muchas ocasiones hay quien elige discutirlos de forma agresiva o asumirlas de forma pasiva. Por suerte, cada vez son más las personas que eligen aceptar o debatir las opiniones o los comportamientos de los demás hacia su persona de forma *asertiva*, haciendo uso del tanpreciado diferencial que nos otorgamos en comparación con los animales. Sí, claro, hablo del raciocinio.

Elegir la asertividad a la hora de comunicarnos o relacionarnos con los demás y con uno mismo es una de las elecciones que van a marcar de ahora en adelante tu actitud evolutiva. Vibrando en una frecuencia en la que atraerás más personas que se muestren de forma asertiva contigo, lo mejor de todo es que por defecto lo estarás siendo con tu propio *ser*. La actitud forjada con esta elección hará crecer tu bienestar a la hora de afrontar cualquier desacuerdo o exponer tu opinión respecto a cualquier tema.

Veamos algunas diferencias importantes entre la comunicación agresiva, la pasiva y la asertiva, así como sus consecuencias.

La comunicación agresiva: Las personas que eligen utilizar la mayor parte del tiempo la comunicación agresiva, defienden de forma excesiva los intereses propios menospreciando a su interlocutor.

Eligen siempre las acusaciones, los desafíos, las amenazas, las peleas, etc., consiguiendo herir siempre los sentimientos de la otra persona.

Su único interés es conseguir de manera inmediata y a cualquier precio aquello que se propongan, pero en el camino van perdiendo amigos, compañeros y lo peor: ¡la familia!

Las características más notables de las personas que eligen una comunicación agresiva, aunque no sean conscientes de ello son la baja autoestima, la frustración, el miedo, la insatisfacción personal, la vulnerabilidad, entre otras tantas que no hacen más que mantenerle eternamente en guardia si no toman la decisión de optar por la asertividad.

Por lo tanto, difícilmente este tipo de elección les proporcionará una satisfacción personal y sí un grado de dependencia emocional muy elevado. La actitud inconsciente creada al elegir esta forma agresiva de relacionarse se mantiene en esa frecuencia en la que se encuentran muchas más cosas o situaciones que les siguen aportando más miedo, inseguridad, frustración, etc.

La comunicación pasiva: Este es el polo opuesto a la comunicación agresiva. Las personas que eligen relacionarse de forma pasiva, en general no saben ni creen merecer poder expresar sentimientos que no sean de sumisión a los demás ni defender los derechos propios como persona.

Ante su interlocutor eligen siempre mostrarse de forma insegura, utilizan un tono de voz bajo y en ocasiones hasta titubean al hablar,

así como evitan mirar a los ojos cuando se comunican (suelen mirar hacia abajo).

El uso prolongado de la comunicación pasiva provoca la disminución de la autoestima, acrecienta los sentimientos de no tener el poder de controlar la situación así como la sensación de desamparo. Estas personas no se gustan a sí mismas y por consiguiente no gustan a los demás.

En este opuesto de la agresividad como forma de comunicación interpersonal, estas personas suelen tener las siguientes características: insatisfacción personal, suelen sentirse impotentes, inseguras, culpables de todo y, como cada vez la frustración hace acto de presencia con más asiduidad, sienten ansiedad y un largo etcétera que no detallo por aquello de no crear sugestión a quienes, de forma inconsciente, padecen de alguna de estas incapacidades.

Si bien la comunicación agresiva crea una falsa gratificación al poder humillar a la otra persona (ya que sus características dicen todo lo contrario) en las personas que se comunican de forma pasiva la insatisfacción es doble porque en todo momento la actitud forjada por esta forma de relacionarse es del todo desalentadora. La vibración creada por esta elección les sitúa en una frecuencia casi devastadora ya que, mientras no usen su poder de elección para salir de ella, continúan atrayendo más situaciones semejantes y más personas que les mantengan en ese nivel de insatisfacción.

Si te reconoces como una persona que se comunica de forma pasiva, alégrate de ser consciente de ello y de saber que es un estado mental que aprendiste o te fue inculcado en el pasado y lo anclaste al llegar a los diferentes acuerdos que he mencionado antes en las características generales de este tipo de personas. Alégrate también de

saber que no estás condenado a seguir siéndolo y que tomando paulatinamente nuevas decisiones sobre tu forma de comunicarte de hoy en adelante, irán desapareciendo los motivos y las formas de comunicarse los demás contigo.

No desesperes ni te presiones. Recuerda lo que ya hemos tratado anteriormente. Sin prisas, tómate tu tiempo y siéntete cómodo haciéndolo al ritmo con el que te vayas sintiendo bien, así será menos probable que aparezcan las resistencias que nos suelen hacer desistir cuando nos enfrentamos a algo nuevo.

La comunicación asertiva: Las personas que eligen mantener una comunicación asertiva utilizan su poder de elección para sentirse satisfechas sea cuál sea la forma en la que se comunica su interlocutor. Pudiendo elegir entre responder con mayor grado de agresividad ante una comunicación agresiva o tomar el rol de pasiva, eligen la asertividad como algo natural ya que han evolucionado en su actitud hacia lo satisfactorio en lugar de lo conflictivo. Las personas asertivas, en general, aclaran dudas, errores y confusiones.

Estas son las características más notables de quienes eligen la comunicación asertiva: son capaces de expresar su opinión sea positiva o negativa de la forma más adecuada, lo son también de decir *no* cuando están en desacuerdo o se les pide algo que no desean hacer y se atreven a pedir favores cuando los necesitan.

Como comentaba en el punto anterior, es más que posible pasar de cualquiera de las dos primeras formas de comunicarse a la asertividad. Sólo depende de ti, de si eliges comunicarte de una forma u otra a sabiendas de que el hecho de no hacerlo no sólo te perjudica, sino también lo hace a la persona que se comunica de forma igual o adversa contigo.

La asertividad no es sólo un derecho, es una actitud que de ser más utilizada, desaparecería la mayoría de conflictos en las familias, en el trabajo, entre los amigos y por supuesto en el mundo.

*Si tú y yo discutimos y tú vences,
¿será acaso verdadero lo tuyo y falso lo mío?*

Lao-Tsé

La asertividad en el lenguaje no verbal

La elección de la asertividad no es sólo aplicable al lenguaje verbal. Según Albert Mehrabian, en una conversación cara a cara o cuando hablamos en público, el orden de importancia sobre lo que digamos es en un 7% lo verbal (lo que decimos), en un 38% lo vocal (tono, matices y otras características) y en un 55% lo gestual (señales y gestos). Por lo tanto, cuando practiquemos la asertividad, tratemos de que nuestro mensaje, tono y cara digan lo mismo.

<p>• • L C</p> <p>-1-Hola, ¿cómo estás?</p> <p>-3- Pues díselo a tu cara, ella no lo sabe.</p>	<p>• • ∠ C</p> <p>2-Muy bien, gracias</p>
--	---

EL PODER DE LA ELECCIÓN
EN EL AMOR



Como os comentaba anteriormente, vamos a tratar de forma individual las relaciones personales de pareja. Como ya hemos tratado el tema de las relaciones personales basándonos en el poder de la elección –siendo eso genérico y válido para todo tipo de relaciones tal y como os comentaba al principio– ahora vamos a tratarlo bajo la perspectiva de la *Ley de la Atracción*.

*El tipo de persona con la que sueñas
sueña a su vez contigo*

En alguna ocasión te habrán preguntado cómo sería tu pareja ideal y seguro que no has tenido problemas con la respuesta, aunque hayas tenido que pensarla un poco y la hayas comenzado con el típico *no sé, pnesss ...* y lo que hayas dicho.

Permíteme decirte que de haberte hecho tú esa misma pregunta con anterioridad, no hubieses dudado ni una milésima de segundo en responder, siempre y cuando hubieses dejado responder a tu *ser*

interior, a tu verdadero *ser*. Éste nunca se equivoca. Nunca si no dejamos que el ruido del ego se interponga y nos haga perder la comunicación con nuestro yo interior. Por eso mismo, y aún con el riesgo de ser reiterativo en este asunto, te recuerdo de nuevo que tu trabajo eres tú. Antes de saber cómo quieres que sea la persona con la que mantener una relación de pareja, has de saber como eres tú y voy a tratar de poner mi granito de arena para que des esos pequeños pasos que podrían ayudarte a saber realmente cómo quieres que sea la persona con la que establecer una relación de pareja.

Conociéndote a ti mismo

Esto lo habrás leído y escuchado cientos de veces pero, ¿lo has practicado seria y emocionalmente? Si lo has hecho con anterioridad y al pensar en ello te sientes bien, sáltate este paso o quizá el hecho de repetirlo te acerque un poquito más a tu propio *ser*. Ya sabes: tú eliges. Te sorprendería saber cuán alto es el porcentaje de personas que no dan este paso por miedo, angustia, inseguridad, etcétera. Todo ello producido y proporcionado por nuestro ego para que sigamos dependiendo de él.

Comenzando a conocerte ¿te has preguntado alguna vez *quién soy?* ¿Has podido responderte? ¿Te conoces interiormente? ¿Hasta qué punto te conoces? Quizás esa persona que conoces es la persona que hoy se ha formado a través de preconceptos como los que vengo citando desde el principio. ¿Acaso queda mucho de tu verdadero *ser* en tu *ser* social? Te recomiendo que te pongas delante de un espejo, te mires a los ojos y te formules estas preguntas. No importa si las primeras veces no puedes responderte, en alguna ocasión incluso puede que rompas a llorar. Hazlo sin vergüenza alguna, esta-

rás rompiendo el dique que te mantiene separado de tu *ser* interior. Lo más emocionante es que estarás rompiendo ese acuerdo que te mantenía anclado en una frecuencia de atracción en la que seguías atrayendo más alejamiento de tu propia esencia. Cuando consigas responderte, cada vez con mayor sinceridad, habrás dado un paso muy importante intimando con tu propio *ser*. Continúa en ese camino hasta sentirte encantado de conocerte. Trata de convertirte en tu mejor amigo y recuerda: no tengas prisa, tómate tu tiempo. Así lo haces cuando te presentan a alguien, no se convierte en tu mejor amigo de la noche a la mañana, así que ¿quién mejor que tú para concederte el tiempo necesario para dar forma a esta formidable y necesaria amistad?

Una vez que esa nueva amistad dé su fruto atrévete a decir en voz alta y clara aquello de *encantado de conocermte*. Sabrás muchas más cosas sobre ti que serán vitales para descubrir cómo quieres que sea realmente la persona que vas a atraer a tu vida, en lugar de aquella persona que socialmente aparente ser tu mejor opción.

Sí, la teoría está bien pero, ahora que ya me conozco ¿cómo hago para saber qué tipo de persona tratar de atraer de forma deliberada a mi vida? Menos mal que lo preguntas, de lo contrario no sabría cómo introducir el siguiente ejercicio de ayuda.

Antes de proceder déjame decirte algo que has de tener muy presente: es más fácil atraer a la persona que ya es como tú deseas a que cambie después. Así que a partir de este instante dejarás de pensar en *cómo no quieres que sea*, para comenzar a pensar solamente en *cómo sí quieres que sea*. Si no sabes como positivizar esas cualidades que no deseas de esa persona, te propongo que hagas tu lista de contrastes.

Te pongo un ejemplo:

NO QUIERO QUE SEA	QUIERO QUE SEA
Infiel - Promiscuo	Fiel - Monógamo
Egoísta	Generoso - Detallista
Vago - Desordenado	Activo – Ordenado
Discutidor	Asertivo
Arisco	Cariñoso

AHORA SIGUE TÚ	AHORA SIGUE TÚ

Ya hemos avanzado otro pasito. ¿Seguimos?

Ahora llegamos a otro momento crucial, pero como ya has forjado tu amistad con tu verdadero *ser*, te resultará fácil responder a las siguientes preguntas:

¿Eres tú así contigo mismo? No podemos pretender atraer a nuestra vida (por más que lo pidamos) a alguien que nos trate mejor o peor de lo que lo hagamos con nosotros mismos.

Para atraer a tu vida una persona:

Fiel – Sé fiel a ti mismo.

Generosa – Sé generoso tú contigo.

Detallista – Sé detallista contigo mismo.

Asertiva – Sé asertivo para contigo.

Amorosa – Ámate a ti mismo tal y como quieres que te amen los demás.

Sólo cuando actuamos así con nosotros es cuando nos situamos en la frecuencia de atracción de personas que son como *sí* queremos que sean.

¿Quieres vivir algo emocionante? Responde la siguiente pregunta:

¿Cómo vas a tratarte a partir de ahora?

No, a mí no me lo digas. Deja el libro en este instante y ve al espejo, mírate a los ojos y llega a un nuevo acuerdo contigo mismo.

Ojalá que lo hayas hecho, si no, no pasa nada. Aún estás a tiempo de meterte de lleno en el proceso de atracción de ser como mereces ser.

Eligiendo cómo sí quiero que sea mi pareja

La siguiente parte de este ejercicio de ayuda para atraer de forma deliberada a la persona que ya es tal y como deseas, te va a situar en una atracción completamente afín a tus propósitos o deseos.

Igual que hicimos en el ejercicio de ayuda con las decisiones en la dependencia emocional, para hacer esta dinámica nos vamos a centrar, en un principio, en tan sólo tres de las características de cómo sí quieres que sea la persona que deseas atraer a tu vida. Después puedes seguir con cuántas desees.

Para ello puedes utilizar un folio o una libreta, lo que a ti te guste más.

En primer lugar, en la parte superior de la hoja, vamos a trazar un círculo ovalado como el siguiente:

Mi nombre es

**y estoy en proceso de atraer a mi vida
a la persona que ya es como describo
o a alguien mejor**

Como ya sabes quién eres, qué te gusta y qué es lo que sí quieres, al poner nuestro nombre acordamos estar en este proceso de atracción.

Al escribir lo que se detalla debajo de la línea del nombre estarás potenciando ese acuerdo y estarás dejando una puerta abierta a que, además, pueda ser alguien mejor de lo que has descrito. Dicho de otra manera: estás permitiendo esa atracción con más fuerza y re-

duciendo la posibilidad de que aparezcan resistencias. Es como tener un plan B, pero siempre en positivo.

A continuación, debajo del círculo escribe la primera de las características que deseas en esa persona y luego describe como te *vas* a sentir atrayendo alguien así a tu vida.

Fíjate bien en el tiempo verbal que he utilizado, ya que va a ser muy importante utilizar el *voy a/vamos a/ va a ser*, etc. Es un tiempo verbal que denota acuerdo: das por hecho de que *va a ser* así. Evita en todo momento utilizar términos como me *gustaría, sería, me haría*, etc., ya que es un tiempo verbal de futuro incierto y esa sería la frecuencia en la que te habrías situado, en la de un futuro incierto y de carencia.

Ejemplos

FIEL: Con una persona fiel *voy a* sentirme bien ya que yo soy monógamo y deseo compartir mi vida con alguien que también lo es (fíjate que no digo *lo sea* digo *lo es*). Una persona fiel aumenta en mí la confianza que genera una relación sincera y duradera.

ASERTIVA: Una persona que ya es asertiva es con quien *voy a* compartir mi vida. Me encanta hablar y tratar los temas necesarios de forma asertiva con total satisfacción. (Presta atención a que no he hablado ni de discusiones ni de nada negativo).

Veamos ahora si esas características que deseas que tenga la persona que estás en proceso de atraer a tu vida son compatibles o, por lo contrario, pudieran crear algún desacuerdo con lo que supones que te van a hacer sentir.

Imagina que crees querer atraer a una persona que sea detallista y añades esa característica a tu lista de detalles que quieres que tenga tu pareja:

DETALLISTA: Me gustan las personas detallistas, por eso quién estoy en proceso de atraer a mi vida lo es, *ya que yo también soy muy detallista.*

Bien, imagínate que llega tu pareja a casa y que después de saludaros le dices que tienes un detalle para ella y se lo entregas. Hasta ahí bien. Pero si antes de abrirlo mete la mano en su bolsillo y, con el entusiasmo de darte su detalle a ti, deja de prestar atención a tu detalle, ¿te molestaría?

Dependiendo de cuán detallista seas, posiblemente te convendría más atraer a tu vida una persona *agradecida*, ya que en su agradecimiento podría estar su detalle para contigo.

Son pequeños detalles a tener en cuenta, dado que el propósito es atraer a tu vida esa persona que *ya es* como tú quieres que sea.

Recuerda que cuánto más ocupado estés pensando en cómo sí quieres que sea, menos te preocuparás por lo contrario. Te estarás situando en la misma frecuencia de atracción en la que vibra esa persona.

Visto desde una perspectiva de “tener que hacer”, este ejercicio puede parecer demasiado laborioso, incluso puede que cuando termines de leerlo pienses que son demasiados los detalles a tener en cuenta. Sin embargo, si prestas atención a la cantidad de información con la que llegas a alimentar tu subconsciente sobre cómo *no* quieres que sea esa persona, te darás cuenta de que le dedicas muchísimo tiempo e incluso llegas a sentir miedos por si resulta ser lo que no esperas. Por eso, esta dinámica que te he presentado a modo de

“ejercicio” deberías verla a modo de “herramienta” y compararla, en algún modo, con el resto de herramientas que tienes y que utilizas sólo cuando las necesitas o deseas “construir” algo. Si decides verlo como una ayuda, ya te estarás situando por defecto en un inicio de vibración y actitud positiva respecto a la persona que *sí* deseas atraer a tu vida.

Mantén siempre esta frase en tu recuerdo, escríbela, ponla en un lugar visible y recuerda pensar en cómo *sí* quieres que sea esa persona porque...

El tipo de persona con la que sueñas sueña a su vez contigo.

Mejorando una relación existente

Si ya tienes pareja, posiblemente te hayas saltado el capítulo anterior (es comprensible) ya que si estás leyendo éste es porque deseas mejorar la relación ya existente. No obstante, te recomiendo que antes de seguir leas el capítulo que te has saltado porque te va a dar cierta información sobre cuál ha sido tu actitud y, por ende, tu atracción sobre la forma de ser de tu pareja. ¡Ojo! No estoy hablando de culpables, estoy hablando de atracción. Haya sido de forma consciente o no, lo que es indiscutible es que la has atraído tú y no el destino. Éste lo vamos escribiendo nosotros con nuestras creencias.

Piensa que si deseas atraer deliberadamente actitudes diferentes hacia tu persona de aquella con la que compartes tu vida, deberás creer o aceptar sin fisuras que tú la atrajiste con esas cualidades, posiblemente por pensarlas, sentirlas y temerlas durante el proceso de atracción o *a posteriori*. Por eso te recomiendo de nuevo que si no lo has hecho aún, leas el capítulo anterior *Eligiendo cómo sí quiero que sea mi pareja*.

¡Sin prisas! Yo te espero en la siguiente página.

El pensamiento o actitud mental predominante es el imán. Y la ley es que lo semejante atrae a lo semejante, por consiguiente, la actitud mental atraerá invariablemente aquellas condiciones que se correspondan a su naturaleza

Charles Haanel

Sobre cómo mejorar una relación de pareja se podría escribir un libro interminable con más de un millón de consejos, hipótesis y conclusiones diferentes dependiendo de quién lo escriba. Pero si hiciéramos un extracto concentrado sobre toda esa información, llegaríamos a la misma conclusión con la que he terminado casi todos los capítulos de este libro: *tú eliges*.

Yo no puedo garantizarte que mi propuesta dé el resultado que esperas, ni tan siquiera pretendo que estés de acuerdo con lo que propongo. Lo que sí puedo decirte es que la relación va a depender totalmente de la elección que tomes, incluida por supuesto la opción de no elegir.

Tú eliges si sigues con la relación o no. Tú eliges si quieres ser conocedor o no del poder que tienes para reconducir la relación a como tú deseas. Tú decides en qué momento vas a tomar las riendas de tu vida y tú eliges cuándo, cómo y por dónde comenzar. Lo que sí es cierto es que nada cambiará si sigues haciendo y pensando cada día lo mismo.

*No pretendas que las cosas cambien
si siempre haces lo mismo*

Albert Einstein

Para visualizarlo de un modo más sencillo, piénsalo como una inversión a largo plazo por la cual vas a recibir la recompensa deseada.

¿Invertirías amor/paciencia/perseverancia durante un plazo de tiempo determinado para conseguir tus propósitos? Piensa que con esta actitud siempre ganas. Si la relación mejora, ganas. Si no mejora

también ganas, pues habrás descubierto que no es la relación que aporta equilibrio a tu *ser* interior.

Si tomas la decisión y convicción inicial de que ocurra lo que ocurra, ganas, estarás evitando las posibles resistencias que negativicen tu actitud con el típico *¿y si no?* Así pues, nos quedamos solamente con un nuevo tópico: *¿y si sí?*

Te preguntaba si invertirías amor. Estoy seguro que hay cosas en tu actual pareja que amas. Por pocas que sean, aunque sólo sea una, está bien. Minimicemos: quizás lo único que valoras en tu pareja en estos momentos es tan sólo el hecho de que es puntual, o quizás sea una persona aseada o buen hijo. Aunque estoy seguro que si buscas encontrarás más cosas que sí te gustan y amas de tu pareja. Lo que ocurre es que comúnmente, cuando estamos en un estado de enfado, desengaño, desilusión o ruptura con la persona a la que hemos amado y amamos, nuestra memoria se ve bloqueada buscando descalificaciones. Entonces, éstas atraen más descalificaciones, algunas del baúl de los recuerdos o, como suelo decir en mis cursos, las traemos del *armario del alma* donde guardamos los rencores, resentimientos y otras cosas que no hacen más que mantenernos en una vibración baja y, por ende, como bien debes intuir, en una frecuencia donde cada vez seguir atrayendo más circunstancias que empeoren si cabe aún más la ya decadente relación. Por todo eso, mientras mantengamos un estado de enfado, desilusión, dolor, frustración, etcétera, con nuestra pareja, no podemos mejorar la relación y en ese caso siempre es mejor no tener una relación a tener una mala relación.

Aprovecho estas líneas para invitarte a que escribas en una hoja y acto seguido la tires a la basura el siguiente refrán que tan limitante es: *más vale malo conocido que bueno por conocer.*

Recuperemos el hilo donde hablábamos de las cosas que sí amas o te gustan de tu pareja. Ésas son las únicas que valen, ésas son aquellas en las que has de centrar tu mayor atención. Cuanto mayor sea tu atención, mayores serán las emociones que estará creando tu *ser* interior, mayor será la vibración alta y más positiva será la frecuencia en la que estarás vibrando. Sí, ésa es la que se encuentran las cosas que te aportan sentimientos y emociones semejantes. Por pequeño que sea el detalle que sí te gusta, tú tienes el poder de hacerlo crecer y para ello sólo vas a necesitar observarlo con amor.

La segunda cosa que te preguntaba si invertirías era paciencia y te diré por qué.

¿Cuánto tiempo has pasado como mero observador del deterioro de tu relación? Seguramente un periodo de tiempo que, de haber sabido que ibas a pasar por él, hubieses rechazado por completo. Así que ahora concédete el tiempo que creas necesario, ni más ni menos que el que desees invertir, pero recuerda vibrar en una frecuencia positiva durante ese tiempo o sólo estarás prolongando el desacuerdo por el cual desees que las cosas mejoren.

Rhonda Byne nos recomienda en su libro *El Secreto* que cuando dudemos o pensemos en cuándo va a suceder o llegar algo que deseamos, nos respondamos tal y como lo hacía Jesús a su pueblo: *pronto*. *Pronto* es una respuesta idónea, es atemporal y positiva, por lo tanto, si ves que tu paciencia mengua, respóndete de inmediato que todo *va a llegar pronto*.

*Cuánto más felices son los tiempos
más pronto pasan.*

Cayo Plinio

Una dinámica que puede ayudarte a dar celeridad a crear ese estado positivo sobre las cosas que amas o te gustan de tu pareja, es escribirlas y a continuación describir qué te hace sentir cada una de ellas.

Ejemplo: Mi pareja es...

ORDENADO: Me encanta convivir con mi pareja porque tenemos el mismo sentido del orden. Eso acrecienta mi bienestar y fortalece nuestra relación.

COCINA BIEN: Me siento afortunado entre otras cosas por lo bien que cocina mi pareja. Además de saludable, está todo exquisito y me encanta.

Sigue tú, seguro que encontrarás algo que poner.

Por último, te preguntaba si invertirías perseverancia. La falta de perseverancia es lo que lleva a la mayoría de personas a desistir en sus propósitos. Eso ocurre cuando toman la elección de ver el objetivo como una única meta, en lugar de permitirse llegar a ella utilizando diferentes etapas.

La perseverancia puede ser creada —no olvides que, como todo, es un estado mental— y como tal puede ser creada con nuestros pensamientos. Si eliges ver cada pequeño logro conseguido como una etapa que te acerca cada vez más hacia tu meta, y te alegras por ello, llegarán más logros y más etapas conseguidas ¡y lo mejor de todo es que estarás en ese camino que conduce a tu propósito! Independientemente de la velocidad a la que lo estés haciendo, estarás en el camino correcto.

Veamos un símil que seguro te resultará fácil de identificar. Imagina que estás jugando al famoso juego del parchís (espero que no seas la excepción que confirma la regla y hayas jugado o visto jugar alguna vez). Cuando sacas tus fichas, vas moviéndolas según la numeración que marcan los dados. Como bien sabes, existen casillas de seguridad, por lo que cuando sacas un número que coincide con las casillas que te hacen llegar a la de seguridad, mueves tu ficha hacia ella y te genera cierta satisfacción. Sí, claro, ya lo sé: no te puedes quedar ahí, has de seguir avanzando y de nuevo correr el riesgo moviendo tu ficha por casillas que no son de seguridad pero, ¿qué ocurre si alguien te alcanza y cae en tu misma casilla? Exactamente: tienes que volver a comenzar.

En la vida ocurre exactamente lo mismo: siempre que tú lo decidas, si no te gusta lo que vives, siempre puedes volver a comenzar. Por supuesto, al igual que en el juego del parchís, la situación no será la misma, pero en la vida tienes un *don* a tu favor: no dependes de un dado y el principio de cada día lo puedes generar con tus pensamientos. Ese *don* del que te llevo hablando todo el tiempo es *el poder de la elección*.

*Puedes llegar a cualquier parte
siempre que andes lo suficiente.*

Lewis Carroll

EL PODER DE LA ELECCIÓN EN LA SALUD



Antes de comenzar con este capítulo, permíteme aclarar que cuando uno está física o psíquicamente enfermo, quienes han de tratar su enfermedad han de ser los profesionales, sean estos de la medicina tradicional o alternativa. Tú eliges cuál pero no dejes nunca en manos de un libro (y mucho menos en las mías propias) lo que ha de estar en las de aquellos profesionales que están capacitados para tratar algo tan importante como es tu salud.

Espiritualmente hablando (para aquellos que les gustan las aclaraciones como es mi caso, diré de nuevo que cuando hablo de espiritualidad me estoy refiriendo a vivir de dentro hacia a fuera), la salud es tan compleja y a la vez tan simple como el amor. Son las mismas creencias limitantes y la elección del mismo tipo de pensamientos lo que nos puede distanciar del amor deseado así como de una buena salud. De nuevo, como ocurre siempre, la elección es nuestra.

Nuestro estado natural es de bienestar, gozando de buenos sentimientos y buena salud. Es decir, estar en equilibrio y conexión po-

sitiva con nuestro *ser* interior. Sí, ese que ya he dicho repetidas veces que es nuestro verdadero y único *ser*.

*La capacidad de entusiasmo
es signo de salud espiritual*

Dr. Gregorio Marañón

¿Deseas la salud o temes la enfermedad?

Si eres de los que se pasan los días temiendo la enfermedad, a estas alturas del libro no necesitarás que te recuerde qué tipo de vibración estás manteniendo. Sí, claro, la más baja. Tan baja como cuando estás enfermo y en lugar de pensar en positivo y en recuperarte, lo haces recreándote en lo muy mal que te sientes, hablando a todas horas de ello y con todo el mundo. También habrás adivinado que ello te sitúa en una frecuencia en la que se encuentran esas mismas enfermedades o cosas semejantes que sigan haciéndote sentir mal.

Así que te invito a que si no estas enfermo, dejes de temer estarlo, por mucho que en tu entorno se esté viviendo un momento en el que algún familiar o amigo esté padeciendo por falta de salud. Cuánto antes comiences a amar tu cuerpo en su estado actual, antes comenzarás a atraer más cosas referentes a tu cuerpo por las cuales seguir amándolo. Recuerda una vez más en qué frecuencia estarás vibrando...

Elegir tomar estas decisiones te aportará como mínimo estos dos beneficios:

El primero es que de algún modo estarás creando una especie de protección en tu propio *ser*, en tu yo interior, tu propia esencia. Eso es, en la energía que siempre has sido, eres y serás. Esta energía positiva de amor hacia ti mismo y de bienestar se hará impermeable a la enfermedad en la misma escala en que tú la creas.

En segundo lugar, si gozas de buena salud, mira, habla y trata con ese mismo bienestar a quienes estén enfermos en tu entorno. Trata de que noten tu vibración alta y se puedan de algún modo contagiar de esa vibración tuya. Esa no es sólo la mejor, sino la única sensación que deberíamos compartir y transmitir cuando decidimos visitar a una persona enferma.

Cuanto más te familiarices con estas propuestas, más sencillo te resultará pasar de (A) a (B) y a (C) si en algún momento descuidas tus pensamientos y enfermas.

Además, algo muy importante es que reducirás enormemente la posibilidad de atraer el cada vez más popular y temido estrés.

Sobre el estrés

En 1935, Hans Selye nos facilitó una nueva palabra con la que llegar a un nuevo acuerdo: el concepto de estrés. Lo definió como *síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química*.

Evidentemente se olvidó de añadir el psíquico, ya que el estrés es un estímulo que nos ataca tanto de forma física como emocionalmente. Algunos indicios de que estamos sufriendo estrés pueden ser la ansiedad, el dolor en la espalda, el estreñimiento o la diarrea, la de-

presión, la fatiga, dolores de cabeza, una presión arterial alta, sufrir de insomnio, sentir malestar estomacal e incluso aumentar o bajar de peso (tan sólo son algunos ejemplos de un gran listado de patologías). Esto hace más entendible que, sin temer o pensar en una úlcera de estomago, la hayamos podido atraer debido a que en su día decidimos estresarnos —por supuesto de forma inconsciente, aunque fue debido a una elección errónea de los pensamientos con los que estuvimos alimentando nuestro subconsciente.

Todo estrés tiene un mismo comienzo: un primer y solitario pensamiento negativo, un pensamiento con el que podemos elegir hacer algo diferente a lo habitual y deshacernos de él. Lamentablemente, lo más común es retroalimentar ese pensamiento y engordarlo con más pensamientos semejantes que lo acaben convirtiendo en ese gigante verde al que nos aterroriza enfrentarnos. Acto seguido nos angustiamos y esa angustia nos genera cierta ansiedad. Ya conoces como comienza la lista de las demás cosas que pueden ser causa del estrés.

Ahora bien, si el inicio fue un solitario y débil pensamiento negativo y decidimos recordar que los pensamientos positivos son mucho más fuertes, es fácil adivinar que, indiferentemente de cuál sea el tratamiento que el profesional nos haya propuesto, podremos ayudar (y mucho) a nuestra recuperación. Si sembramos un pequeño y solitario pensamiento positivo y hacemos lo mismo que con el que nos hizo entrar en la espiral de negatividad que nos indujo al estrés, podemos invertir esa espiral alimentándonos de buenos pensamientos que a su vez nos generen buenos sentimientos y emociones, que nos sitúen de nuevo en una vibración alta y por defecto en la frecuencia de salud deseada.

Como puedes comprobar, en la salud también elegimos mucho más de lo que imaginamos. Seguramente ya conocías el funcionamiento, sólo que quizás hasta ahora esperabas que, como decía al comenzar este libro, con la simple lectura de todo lo que caía en tus manos, las cosas cambiasen sin dar tú el primer paso. Te propongo que medites sobre el gran poder de elección que tienes sobre tu salud y comiences sin prisas y con las pausas que necesites, pero sé consciente que cuanto antes comiences, antes te sentirás familiarizado con esta nueva actitud y más sencillo te resultará cada vez que te lo propongas.

La buena salud viene de la cabeza.

Séneca

Eligiendo cómo sí quiero que sea mi salud

La siguiente dinámica de ayuda la podríamos definir como un “decreto de salud”, un acuerdo firme sobre cómo quiero estar. Para ello iremos paso a paso llegando en cada uno de ellos a un acuerdo nuevo y por ende creando una nueva actitud consciente e inconsciente respecto a la salud.

El primer paso es tomar conciencia de la salud que ya tienes. Incluso si eres una persona enferma físicamente no tienes por qué estarlo también emocionalmente. Así que de nuevo toma una libreta y algo para escribir y comienza a anotar todas las partes físicas de tu cuerpo que sí están bien (recuerda que nunca solemos ser conscientes de lo que no nos duele hasta que llega el momento, por lo tanto vamos allá con la lista).

Ejemplo

Partes de mi cuerpo de las que me encuentro bien

Cabeza	Brazos	Piernas
Pulmones	Vista	Oído
Corazón	Reflejos	Sigue tú...

Veamos el segundo paso.

Ahora procura ser 100% sincero. ¿Cuántas veces has agradecido el buen funcionamiento de cada una de las cosas que has anotado? En realidad, la respuesta verbal no es importante en sí, lo que importa es si lo vas a hacer o seguir haciendo a partir hoy. Si no lo has hecho nunca, genial, alégrate de ser consciente y conocedor del resultado que hasta hoy te ha dado el no agradecerlo. Ahora y como siempre, la elección de querer saber el resultado que se obtiene al agradecer desde dentro el bienestar del que ya estamos disfrutando es tuya.

Si no sabes por donde comenzar, podrías hacerlo de forma escrita hasta que se convierta en un hábito y lo hagas de forma mental y emocional.

Ejemplo

Piernas saludables: Doy gracias desde lo más profundo de mi *ser* por tener unas piernas saludables. Disfruto mucho de mis paseos y les agradezco que siempre me lleven a todas partes sin pedir nada a cambio. GRACIAS.

Corazón fuerte: Doy gracias por tener este corazón sano y fuerte que siempre hace su cometido sin necesidad de que mi cerebro envíe conscientemente las órdenes de latir y oxigenar mi sangre. GRACIAS.

Ahora tú:

Agradecer lo bien que nos encontramos de salud –aunque ésta no sea total en estos momentos– nos ayudará en nuestro acuerdo de sentirnos bien por lo que sí tenemos saludable y nos sitúa en una frecuencia en la que atraeremos más motivos y cosas por las que seguir agradeciendo.

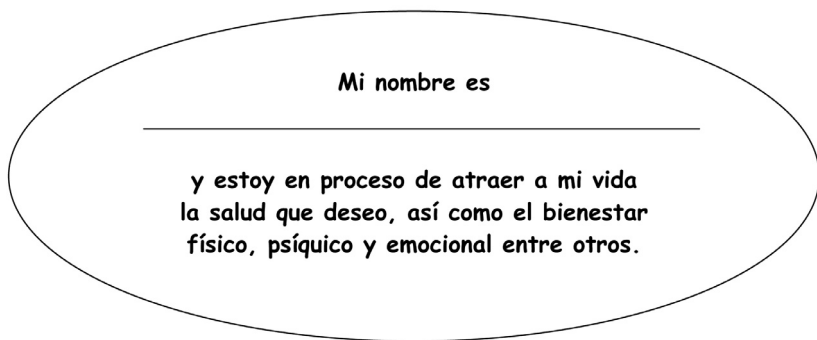
El tercer paso lo dedicamos al momento en el cual no gozamos de salud en algún aspecto concreto y decidimos tomar parte activa en la atracción de una mejora de nuestro estado. Es muy importante hacerlo desde una vibración alta C que lograremos más fácilmente eliminando resistencias con el siguiente ejercicio.

Atracción deliberada de la salud

Igual que hicimos con el ejercicio de pareja, en este tercer paso es donde, de algún modo, acordamos o decretamos desde el interior aquello que deseamos atraer. Para ello puedes utilizar la misma libreta, un folio o lo que desees.

En primer lugar, en la parte superior de la hoja vamos a trazar un círculo ovalado como el siguiente. A veces me preguntan si el nombre que han de escribir ha de ser el nombre de pila o el nombre completo. Está genial que nazca esta duda, ya que demuestras querer formalizar este acuerdo. Yo te recomiendo que pongas el nombre que pondrías en un documento oficial como por ejemplo el nombre que aparezca en tu tarjeta de la seguridad social o asociación a algún

seguro de salud. Eso le dará una información extra de seriedad y acuerdo a tu subconsciente de que desde este instante *va a ser así*.



Mi nombre es

y estoy en proceso de atraer a mi vida la salud que deseo, así como el bienestar físico, psíquico y emocional entre otros.

Si te fijas, en lo que escribimos debajo del nombre, observarás que de nuevo dejamos una puerta abierta a *otros*, ya que se podría dar el caso de que mejorases en algo que no hayas escrito pero que a su vez carece de resistencias creadas y lo atraigas antes que lo que sí escribiste. Supongo que no te quejarías diciendo algo así como: *No, no he pedido sanar de la pierna, primero los dolores de cabeza...* Recuerda lo importante que es tener un plan B: nos aleja de la desilusión y por ende de la vibración baja A.

A continuación, debajo del círculo, escribe la primera de las cosas que deseas mejorar o sanar y luego describe como te *vas a* sentir atrayendo esa mejora.

De nuevo te pido que prestes atención al tiempo verbal que utilizo en los ejemplos siguientes ya que ese tiempo verbal es el auténtico decreto que va a permitir pedir con claridad y desde una frecuencia adecuada. Ya lo conoces de antes: ese tiempo verbal es el *voy a/vamos a/va a ser*, etc., dando por hecho de que *va a ser* así. Evita en todo momento utilizar términos como *me gustaría, haría, sentiría*, etc., porque como expliqué anteriormente, es un tiempo verbal de

futuro incierto y esa sería la frecuencia en la que te habrías situado, de carencia de salud.

Importante

Sí, ya se que puedo llegar a ser reiterativo, incluso en exceso, pero mi propósito no es escribir un libro porque sí, mi propósito con este libro es que sea lo más claro posible y evites seguir haciendo las cosas de modo que no veas resultado y que éstas te creen decepción, generes resistencias que te paralicen y no permitan tu evolución personal. Por lo tanto, antes de rellenar nuestros recuadros, es de suma importancia que lo hagas en positivo, sin mencionar el malestar o la enfermedad que desees mejorar. Para ello utiliza la lista de contrastes tal y como ya aparece en el capítulo *En las relaciones personales* y que repito ahora.

NO QUIERO	QUIERO
Los dolores de cabeza	Una cabeza sana
Problemas de corazón	Un corazón fuerte y sano
Piernas cansadas	Piernas resistentes
Artrosis	Huesos sanos y fuertes

AHORA SIGUE TÚ	AHORA SIGUE TÚ

Ahora sí, vamos a por el siguiente paso.

Ahora que ya has positivizado lo que no quieres y también conoces el tiempo verbal en el que se ha de describir lo que eliges atraer, ya puedes comenzar a rellenar los cuadros como te muestro en los ejemplos de una forma totalmente positiva.

Ejemplos

Una cabeza sana: Son muchos los momentos que he vivido con una perfecta salud en mi cabeza, ese es el estado en el que quiero mantenerme siempre y *voy a* mantener esta actitud positiva que tanto bien me proporciona.

Un corazón fuerte y sano: Estoy en pleno proceso de atraer de nuevo a mi vida la fortaleza que quiero para mi corazón, un corazón sano con el que *voy a* volver a hacer ejercicio y otras actividades que deseo. Así mismo, agradezco con toda el alma los momentos en que así ha sido y todo el bienestar que me ha aportado.

Piernas resistentes: Quiero fortaleza y resistencia para mis piernas. Eso me *va a* dar más libertad de movimiento, *voy a* salir a caminar con mis amistades y *va a* hacer que me sienta aún mucho mejor. Doy gracias de todo corazón por lo mucho que he disfrutado con ello.

Ahora sigue tú:

Muy posiblemente ya hayas hecho ejercicios sobre afirmaciones, pensamiento positivo e incluso hayas acudido a centros especializados a tomar algún curso o taller sobre lo que acabas de leer. Eso está genial pero, ¿durante cuánto tiempo has permanecido en esa vibración? Soy consciente de que lo que yo te propongo es muy laborioso y requiere de cierto esfuerzo y perseverancia, así que voy a tratar de motivarte recordándote *la noticia mejor* de la que te hablaba en el capítulo dedicado a los pensamientos.

¿Recuerdas el *punto de inflexión*? Es el punto en el que las cosas se decantan hacia el lado opuesto de modo que las podemos conseguir con tan sólo el 50% del esfuerzo o tiempo. Créeme cuando te digo que en cuanto antes comiences a pensar diferente respecto a tu salud, antes te sentirás familiarizado con esa nueva forma de pensar y más pronto alcanzarás el maravilloso punto de inflexión con el que las cosas comienzan a darse por defecto y casi sin esfuerzo.

Parte de la curación está en la voluntad de sanar.

Séneca

EL PODER DE LA ELECCIÓN
EN LA ABUNDANCIA



Siempre he tratado este tema con una sola frase:

La ausencia de carencia es abundancia.

Aunque a buen entendedor con pocas palabras basta, voy a tratar de explicarlo, pues ni siquiera yo mismo me dí cuenta de lo extenso que puede ser el significado de esta frase cuando la pronuncié por primera vez.

Lo que realmente quiero decir con ella es que la abundancia es relativa. Existen tantos tipos de abundancia como seres físicos en la Tierra porque cada uno de nosotros, y de manera totalmente individual, tenemos un concepto sobre este tema. Incluso una misma persona llega a tener diferentes conceptos sobre la abundancia en las diferentes etapas de su vida, lo que nos lleva de nuevo al pensamiento inicial de que depende de cuáles han sido nuestros pensamientos al respecto para que nos hayamos hecho una idea u otra sobre el mismo concepto.

¡Eso es! Echemos de nuevo la culpa a la domesticación a la que hemos sido sometidos, a la contaminación de los mensajes que nos brinda diariamente la sociedad, a los acuerdos que llegamos con nosotros mismos envidiando la abundancia ajena, en definitiva, echemos de nuevo la culpa al *ego*. ¿Pero al *ego* de quién? Porque si es culpa del *ego*, indudablemente estaremos hablando del nuestro. Así es. Si en esta lucha que mantiene nuestro *ego* con nuestro *ser* interior sobre lo que realmente necesitamos nos ponemos de parte de uno u otro, estaremos siendo dos contra uno, así que como ves, puede resultar complejo pero a la vez sencillo. De nuevo tú decides de parte de quién estas.

Es una pena que no esté claro a quién pertenece esta frase, aunque algunos se la adjudican a San Agustín de Hipona, un obispo del siglo IV. Sólo diré que debería estar escrita en cada rincón de este mundo, es más, en nuestra propia alma.

*No es más rico el que más tiene,
sino el que menos necesita.*

Hablando de necesidades, ¿recuerdas cuándo te hablé de la famosa pirámide de Maslow? Bien, como primer paso te pedí que pasaras el último nivel al primero y desestimases los del medio. Pues si quieres ponerte de parte de tu *ser* interior, ahora te pido que des un segundo paso: olvídala, hazlo de una vez y para siempre, así estarás deshaciendo el acuerdo al que muchas personas llegamos durante la tan citada domesticación y que dejamos anclados al conocerla y aceptar que las cosas *son así*.

Veamos cuán abundante eres

Seremos más o menos abundantes materialmente hablando dependiendo de si tenemos cosas o las cosas nos tienen a nosotros. Como siempre ocurre (y ya he explicado en diferentes capítulos de este libro) hay elecciones que hacemos con el *ego*, bien porque todas tus amistades tienen ese algo o porque deseas que sepan que lo tienes, indiferentemente de si realmente lo necesitas o no, incluso si no le damos uso. Pero eso sí, *lo tengo*. Pues no, no lo tienes. Si la mayoría de cosas que tienes son por este motivo, son las cosas las que te tienen a ti, así que deberías tomar cartas en el asunto y comenzar a dejar que decida tu *ser* interior en las próximas adquisiciones.

Sí pero, ¿cómo darme cuenta de cuáles tengo y cuáles me tienen?

Bueno, si te has hecho esta pregunta, es que el ejemplo anterior no ha sido lo suficientemente claro o realmente no quieres ser consciente de cuáles son unas y otras. Permíteme decir que cuan más consciente seas, mejor serán tus elecciones futuras, así que voy a enseñarte una tabla. De entrada te diré que no tiene ningún valor científico, ni pretendo que lo llegue a tener. Con que te pueda ser un poco útil o aclaratoria me doy por más que satisfecho, pues la he creado para facilitar el entendimiento de este capítulo.

Para este ejercicio (no sé por qué les sigo llamando ejercicios cuando en realidad lo que pretendo es que los veas como herramientas) prepárate una libreta y un lápiz y dibuja una tabla similar a la siguiente. Eso sí, no hagas el ejercicio hasta que estés seguro de que vas a ser 100% honesto, porque aunque vayamos a tratar cosas meramente materiales has de responder desde el interior.

Primero te enseño como sería la tabla, luego la rellenaré con algunos ejemplos y sus explicaciones.

Cosas que tengo	Cuánto la uso De 0 a 10	Cuánto la necesito De 0 a 10	Te tiene si suma 9 o menos	Lo tienes si suma 11 o más

Te propongo que la primera vez comiences tan sólo con diez cosas. Verás que para el resto no necesitarás la tabla, ya que lo harás de forma mental y casi automática.

Ahora ya tenemos la tabla dibujada pero antes de rellenarla sepamos cómo hacerlo.

En las casillas debajo de “Cosas que tengo”, es obvio lo que tienes que poner, así que no me alargaré.

En las que están debajo de “Cuánto la uso” debes puntuar de cero a nueve dependiendo de si las usas mucho, poco, casi nada o nada.

Ahora que has puntuado la anterior, ya vas a poder puntuar mejor en las casillas que están debajo de “Cuánto la necesito” (empieza a sorprenderte).

A continuación suma los números de cada casilla y sabrás donde poner la X, además de ser consciente de si tienes esa cosa o por el contrario es esa cosa quien te tiene a ti.

Ejemplo

Cosas que tengo	Cuánto la Uso De 0 a 10	Cuánto la necesito De 0 a 10	Te tiene si suma 9 o menos	Lo tienes si suma 11 o más
Computadora	8	8		X
Maquina Taladrar	2	1	X	
Refrigerador	10	10		X
Ropa Vieja	0	0	X	
Cuenco Tibetano	10	1		X

Analicemos más profundamente los resultados del ejemplo.

Computadora: Como puedes observar, le doy mucho uso ya que trabajo con ella y la he puntuado con un ocho, al ser una herramienta de trabajo. También la utilizo para temas personales, así que entre unas cosas y otras he llegado a la conclusión de que la necesito bastante y he puesto otro ocho. La suma total de mis puntuaciones es dieciséis, lo cual me lleva a poner la X en la casilla que me verifica que tengo una computadora.

Máquina de Taladrar: Lo cierto es que ya hace más de dos años que no la utilizo y además, en su día, la utilicé creo que en tres ocasiones, así que la he puntuado con un dos y creo que estoy siendo un poco benevolente ¿será mi *ego*? Quizás sí, y por eso sigo siendo generoso y en lugar de un cero la he puntuado con un uno. Como podrás observar, la puntuación es verdaderamente baja: un tres que me sitúa en que es una simple máquina de perforar paredes la que me tiene a mí.

Frigorífico o Refrigerador: Viendo la puntuación máxima que le he dado es obvio adivinar que el uso es constante y que si no quiero que se me echen a perder los alimentos necesito tener uno. En esta ocasión no he tenido ni la más mínima duda al puntuar, y como el resultado de sumar ambas puntuaciones es de veinte, está claro que soy yo quien tiene un refrigerador.

Ropa Vieja: En esta ocasión me ha ocurrido todo lo contrario que con el refrigerador al ser consciente de la cantidad de ropa vieja que guardaba y que además no necesitaba en absoluto. Así que no cabe duda de que era la ropa vieja la que me tenía a mí.

Cuenco tibetano: Este caso es algo peculiar porque se dan los dos extremos: lo uso mucho, cada día en mis meditaciones, pero paradójicamente no siento que lo necesite aunque me siento bien teniéndolo. Como podrás observar, el resultado de la suma me dice que soy yo quien tiene un cuenco tibetano.

Conclusión

Como podrás observar cuando hagas tu propia lista, te darás cuenta no sólo de la cantidad de cosas que tienes. Además descubrirás que muchas de ellas te tienen atrapado en una creencia sobre la abundancia totalmente distorsionada. Mi propuesta es que te desprendas de todas aquellas que por apego te tienen de algún modo secuestrado, o podrías seguir secuestrado por tu propio *ego* durante toda tu vida física.

*Liberándote de las cosas que te tienen
te liberas a ti mismo de tu propio ego.*

Ahora bien, no son solamente las cosas que te tienen a ti y que utilizas aunque sea poco. Las que más te perjudican son aquellas que guardas por si algún día las necesitas: ese es tu mayor indicador de que no confías en el futuro, de que crees que no habrá o no tendrás suficiente y tendrás que recurrir a ellas. Te diré algo al respecto: si eso es lo que crees, es muy probable que eso sea lo que acabes creando y ¿sabes qué suele ocurrir? Exactamente, que cuando hayas creado esa necesidad y eches mano de ellas ya no te serán útiles. Quizás sean ya demasiado viejas, estén estropeadas o pasadas de moda y tendrás que adquirir otras nuevas. Si observas, es como una espiral de carencia que no hace más que disminuir tu abundancia.

Reflexión

Ya lo has visto por ti mismo, al final del camino todo nos lleva de nuevo a lo emocional, es decir, a lo espiritual. Por lo tanto, trata en primer lugar de alimentar tu abundancia espiritual porque sólo ésta podrá establecer el equilibrio perfecto para que la abundancia deseada, cuando llegue, te haga feliz.

Recuerda

La ausencia de carencia es abundancia.

El dinero como abundancia

Por supuesto que voy a tratar el dinero, no en vano es el objeto con lo que hacemos las transacciones tanto de lo que adquirimos como primeras necesidades así como del resto de cosas. También lo voy a hacer desde mi personal punto de vista de romper una lanza a favor de quienes desean tener dinero y son rápidamente señalados como *poco espirituales*. Si eres uno de los que apuntan con el dedo a quienes desean la riqueza creyendo que tu espiritualidad te da licencia para ello, deberías mirar en tu interior y analizar cuán pobre eres en espiritualidad que te permites juzgar a los demás en lugar de ser un simple y mero observador con buenos deseos y sentimientos para con los que no son como tú.

La diferencia entre la abundancia de cosas (generalmente hablando) y el dinero no es más que la que creamos cada uno de nosotros dependiendo del valor, del concepto y del poder que concedamos a éste. Estos tres puntos dependerán de los pensamientos adquiridos y los acuerdos que con ellos hayamos anclado en nuestro subconsciente, generando por defecto una actitud ante el dinero 100% personal en cada uno de nosotros.

Como ya he tratado el tema de la abundancia desde lo que el poder de la elección es y he remarcado la parte espiritual al respecto con bastante hincapié, ahora voy a tratar el asunto del dinero basándome en cómo actúa la *ley de la atracción* al respecto.

En primer lugar, y dando por hecho de que ya os va a resultar familiar, de nuevo el comienzo para una atracción deliberada de dinero está en lo que piensas al respecto.

Cuando en los talleres o seminarios pregunto cuántos desean atraer dinero a sus vidas (independientemente de todo lo demás que

éstos deseen atraer), basta con que la primera persona levante la mano para que le sigan los demás. Sí, claro, hay excepciones, así que si eres parte de la excepción, sáltate este capítulo y céntrate en el que más te interese.

Lo siguiente que suelo preguntar es ¿cuánto dinero queréis atraer? Aquí comienza la confusión con respuestas como *mucho, el suficiente, millones*, etcétera. Es decir: no tienes ni idea de cuánto dinero quieres y si tú no tienes idea de la cantidad que deseas, el universo tampoco. Esto posiblemente te suene frívolo pero cuando pides un préstamo a un banco te documentas con todos los datos de cuál es la suma que quieres, incluso buscas presupuestos, cotizaciones, facturas pro forma, etc., para dejar clara la cantidad que quieres pedir y el uso que tienes pensado darle a esa cantidad. Además, si lo pides a un banco, no comienzas a dudar o hacer cábalas sobre si el dinero se lo pedirán ellos a otro banco, si ellos dependen de cobrar una herencia para podértelo prestar o jugarán a la lotería y entonces si ganan te dirán que sí. Por exagerado que te pueda parecer el ejemplo es exactamente lo mismo que hacen la mayoría de las personas cuando quieren utilizar la *ley de la atracción* para atraer dinero y no se dan cuenta de que están atrayendo aquello que se encuentra en la misma frecuencia en la que están vibrando: dudas, desconfianza, dificultades, confusión, abstracción, etc. La conclusión: *Esto no funciona*. Revisa de nuevo cuáles han sido tus pensamientos y sentimientos al pedir y luego sé sincero y decide qué es lo que no funciona.

Otro caso muy genérico es que en lugar de pensar en el dinero desde la sensación de bienestar que te *va a* producir el tenerlo, lo haces desde el sentimiento de carencia, desde la necesidad, y eso de nuevo te mantiene en una vibración baja y te sitúa en la frecuencia donde se encuentran las mismas cosas que te mantienen en ese sentimiento de... Bueno, sigue tú, ya lo sabes de memoria.

Si te has sentido reflejado en algo de lo que he expuesto sobre porqué no has atraído aún el dinero deseado, ¡fabuloso!, corre, ve al espejo y felicítate. Sí, claro, ser consciente de lo que hacemos mal es el primer paso para motivarnos a decidir si seguimos así o hacemos algo diferente. Yo te voy a proponer lo siguiente y, si te gusta y te sientes bien cuando lo leas, habrás dado un paso de gigante, pues habrás pasado de una vibración A baja a una B neutra. ¡Qué bien!, ya sólo queda el siguiente paso.

Cosas que nos sitúan en una vibración C alta con respecto al dinero y que nos van acercando a la frecuencia donde se encuentra:

Claridad. Sé concreto con la cantidad que desees, familiarízate con esa cantidad hasta que pensar en ella no te suponga una resistencia de tu *ego* o creencia limitante que nos dice en voz baja pero firmemente que *quizás es demasiado*. Si esto ocurre, te propongo que hagas particiones: si este año quieres atraer 120.000 euros o dólares o cuál sea la moneda de tu país y te parece mucho, quizás 10.000 al mes no te parezca tanto, o 2.500 a la semana. También puedes comenzar con una cifra que no te genere resistencias e ir subiendo la cifra conforme te vayas sintiendo bien y ganando confianza sobre tu poder de atracción.

Plan B. Si el dinero lo quieres para adquirir algo, por ejemplo comprar un local para montar un centro de yoga, comprar un coche o donarlo a una causa benéfica, observa la diferencia entre tus sentimientos cuando piensas en el dinero para conseguir tu propósito y cuando piensas directamente en el propósito. ¿Cuál te genera menos resistencias? Si pensar en que quieres ayudar a una ONG o en atraer el automóvil que desees te hace sentir bien pero pensar en el dinero para adquirirlo te hace sentir mal o dudoso, deja de pensar en el dinero y concéntrate directamente en el propósito que quieres conseguir.

Te daré un ejemplo personal de cómo atraigo yo el dinero para mis propósitos. Cuando decidí tomar este rumbo en mi vida, pude descubrir las dos cosas que más me apasionan hacer: una de ellas es viajar por el mundo, conocer nuevas personas, costumbres y formas diferentes de afrontar las situaciones cotidianas y aprender de todo ello. La segunda son los cursos o talleres que yo llamo “de proximidad”, con un número no superior a 30 personas con las cuales puedo mantener un contacto visual y directo durante el curso, compartir experiencias durante el tiempo del almuerzo de forma relajada y amigable y sentir sus vibraciones. Por lo tanto, lo que yo pido al universo es seguir haciendo esas dos actividades y como resulta que para viajar se precisa dinero para comprar billetes de avión, hoteles, etc., éste llega sin necesidad de pedirlo. De hecho, te confesaré que aún mantengo una gran resistencia a la hora de pedir dinero, ya que mis objetivos internos son otros que, aun siendo necesario para poderlos llevar a buen fin, me resulta mucho más sencillo atraer aquello concreto que deseo. No obstante, este ejemplo puede que sea demasiado personal y no te sirva, o quizás si lo vuelves a leer descubres que en mis deseos de atracción pongo la mayor de las emociones positivas que me proporciona pensar en ello y que para nada pienso en que *necesito* dinero para *poder* hacer lo que *quiero*.

Ahora pregúntate qué *vas a* hacer cuando llegue ese dinero. No sigas leyendo, primero respóndete. Si has respondido algo así como me *compraría* una casa, me *iría* de viaje, *donaría* o *donaré* la mitad, me *compraré* un coche, etc., fíjate que estás utilizando un tiempo verbal que te sitúa en un futuro incierto. Si ya tuvieses el dinero, habrías contestado algo así como *voy a* donar la mitad, me *voy a* comprar una casa, *voy a* hacer...

Insisto: ese es el tiempo verbal que te aproxima aún más a la frecuencia deseada y que además nos ayuda a eliminar algunas resistencias.

Celebración. Si hay algo capaz de situarnos en escena y visualizar en forma positiva la llegada del dinero deseado es sin duda la celebración. ¿Cómo lo vas a celebrar? Celébralo como quieras, como más te guste, pero no olvides pensarlo en el tiempo verbal que te he recomendado anteriormente.

Ejemplo

<p>Pon aquí la cantidad o dibuja un cheque</p>	<p>Estos son los __ __ € que estoy en proceso de atraer a mi vida y con los que entre otras cosas <i>(dejamos margen para decidirlo cuando llegue)</i> voy a colaborar con una ONG y voy a comprarme el coche __ __ __. Además lo voy a celebrar con una gran fiesta en mi casa con una barbacoa y voy a invitar a todos mis amigos.... <i>(Es tu pedido, sigue tú)</i></p>
--	---

*Si tu propósito es tener dinero
trata de que él no te tenga a ti.*

EL PODER DE LA ELECCIÓN EN EL TRABAJO



Si en la elaboración de tu plan de vida has seleccionado la búsqueda de un trabajo como uno de los objetivos a conseguir, puedes elegir entre diferentes opciones. Yo voy a mostrarte las tres que generarán en ti una atracción, deliberada o no, de tu objetivo dependiendo de la actitud que decidas mantener ante esta elección.

La primera suele ser muy común: es la de quedarse en casa lamentándote cada día que pasa respecto a la situación que estás pasando por la falta de un trabajo. Sigue pensando en las cosas que vas a perder si no logras un trabajo pronto, pero que sepas que estarás anclándote en una vibración baja de la que te resultará casi imposible salir si no decides cambiar tu elección. Te recomiendo que prestes una especial atención al capítulo titulado La elección del pensamiento.

En segundo lugar, nos encontramos con algunas personas que lo empeoran saliendo a la calle en busca de aliados que se encuentren en la misma situación y así sumar fuerzas para encontrar razones con las

que anclar el acuerdo de que la situación laboral es pésima y que son víctimas sin una solución que llegue desde el exterior. En ese instante dejan de creer en sí mismas y pasan toda responsabilidad a las circunstancias externas, sin ser conscientes de que con ello renuncian a su poder de elección y, por ende, entran en una atracción inconsciente de más situaciones que les siga anclando a esas creencias. Si es en este grupo de personas con el que te sientes más identificado (claro está que para ello deberás hacer un gran compromiso de honestidad contigo mismo) y ya repasaste bien el capítulo sobre la La elección del pensamiento, ahora préstale especial atención al apartado de ese mismo capítulo en el que Dyer nos habla de pasar de un estado de baja frecuencia (A) a (B) y a (C).

El tercer grupo de personas son aquellas que deciden actuar con una actitud resolutive. Renuncian a la resignación y eligen ponerse “manos a la obra”, nunca mejor dicho. Estas personas, aunque vivan en el mismo país, ciudad, barrio o incluso en el mismo edificio de las que hablábamos en los dos puntos anteriores, tienen un porcentaje muchísimo más elevado de encontrar trabajo que las que eligieron la resignación. Están utilizando positivamente, de forma consciente o no, la ley de la atracción. Para ello lo único que han puesto en marcha es su actitud.

Tu trabajo es buscar trabajo



Este es un tema que durante el curso AUES suele sorprender mucho a los asistentes y les ayuda a adoptar una actitud diferente respecto a encontrar el trabajo deseado. Deseo que cada persona pueda ver en él una pista para comenzar a usar de forma deliberada la ley de la atracción y conseguir, así, su propósito.

Como digo en el enunciado, cuando quieres trabajar, tu trabajo es buscar trabajo. No estoy diciendo que no lo estés haciendo, ni que no quieras buscarlo o encontrarlo, pero me gustaría que quedase bien claro para que nadie se moleste. A lo que me estoy refiriendo es a que tenemos que situarnos en la frecuencia donde se encuentra el trabajo que deseamos o los semejantes. Para ello tenemos que ser más concretos y salirnos lo antes posible de la frecuencia de carencia de trabajo y de la desesperación o será eso lo que sigamos atrayendo. De ahí que sea más fácil encontrar un trabajo cuando ya se tiene uno que cuando no se tiene debido a que no estamos en la frecuencia de carencia del mismo. Por eso es importante que te contrates como buscador de tu trabajo.

Primer paso: Contrátate –de forma verbal o por escrito, no importa– pero hazlo firmemente y llega al acuerdo contigo mismo de que en las horas y los días que decidas buscar trabajo sólo vas a hacer eso, porque no se trata de ser un repartidor de nuestro currículum vitae allí por donde pasemos cuando vas cargando la compra y llevas la barra de pan debajo del brazo, en ese momento, tu actitud no es la de estar buscando trabajo, tan sólo es de estar justificando que estás haciendo lo que se supone que se ha de hacer. Y créeme, esta actitud es mucho más común de lo que te puedas llegar a imaginar.

Segundo paso: ¿Te preparas un currículum vitae para cada trabajo al que te presentas o eliges repartir el mismo todas las veces y a diferentes puestos de trabajo? Posiblemente tu seas una excepción, ojalá que sí, porque lamentablemente la mayoría de las personas tienen el mismo CV que entregan sistemáticamente a todas las empresas en las que quieren trabajar ya que la desesperación de no tener trabajo les lleva a aceptar el acuerdo de querer trabajar *de lo que sea. Esto no hace













más que mantenernos en la frecuencia de desesperación y eso es lo que vamos a seguir atrayendo. Así que si no tienes un CV actualizado, si no tienes puestas las competencias adquiridas en otros trabajos o estudios (usando las palabras genéricas apropiadas, recuerda que un CV no es una novela y que hoy en día se leen en diagonal) si no sabes hacerlo, recurre a tu ayuntamiento; todos o la gran mayoría tienen un departamento de formación que enseñan a hacerlos correctamente, incluso enseñan a prepararnos para una entrevista de trabajo. Una vez que hayas aprendido, prepárate uno para cada trabajo al que quieras optar y elige bien las competencias adquiridas (capacidades y aptitudes) que más vayan en la línea del trabajo que estás queriendo conseguir. Otra cosa que puedes hacer y que te situará aún con más fuerza en una frecuencia receptiva de un trabajo es algo tan simple como entrar en la web de la empresa en la que quieres trabajar. Si tú o la empresa no tiene internet, no pasa nada, ve a ver como es la empresa, llega un día al mismo tiempo que entran los trabajadores y simula que eres uno de ellos. Sitúate en aquello que quieres conseguir, ¿qué puedes perder? Recuerda que estás trabajando para ti mismo buscando tu propio empleo, así que siempre va a ser mejor elegir estar activamente buscando un trabajo y comenzar a familiarizarte con él. Tu actitud a partir de este momento tendrá mucho que ver con que muy posiblemente consigas un trabajo cuando los demás siguen resignándose.

	<p>1-Hola, ¿cómo va? 3-¡Vaya! 5-Si, así es. 7-No es para menos. 9-Esto no tiene arreglo. 11-¿Algo cómo qué? 13-Ah vale, pues si eso te aviso. 15-Adiós, adiós.</p>	<p>2-Mal, sin trabajo. 4-Si, está todo fatal. 6-Ya estoy desesperado y va para largo, ¡eh! 8-A mí me lo vas a decir. 10-Bueno, si te enteras de algo me avisas. 12-<i>De lo que sea</i> 14-Venga, adiós.</p>	
---	--	--	---

*Si eres una de esas personas que están dispuestas a trabajar *de lo que sea*, en primer lugar recibe toda mi admiración por ello, aunque déjame decirte algo. Trata ese acuerdo con fortaleza, de tal forma que en lugar de ser una elección desde la desesperación de necesitarlo, sea un acuerdo de fortaleza, de validez. Trata que el mensaje que ancles en tu subconsciente sea el de *yo puedo y estoy abierto a trabajar en lo que me ofrezcan*. Aunque verbalmente signifique lo mismo, no creará la misma actitud.

La frase *de lo que sea* se suele decir desde una frecuencia de baja autoestima, mientras que la frase *yo puedo y estoy abierto a trabajar en lo que me ofrezcan* es un acuerdo de permisibilidad: estás permitiendo que llegue ese trabajo. Aunque no sea el que estás acostumbrado a realizar, estarás generando una actitud que te proporcionará a su vez la confianza de que ese puede ser un trabajo trampolín, es decir, una vez que lo consigas, si no es el que deseas, te resultará más fácil conseguir el que sí deseas, ya que no estarás en la frecuencia de carencia de trabajo. Como ves, en la vida cotidiana el camino más corto entre tú y tu realización no tiene porqué ser en línea recta. Si llegas a ese acuerdo, estarás abriéndote además a muchas otras posibilidades de conseguir el resto de cosas que te propongas.

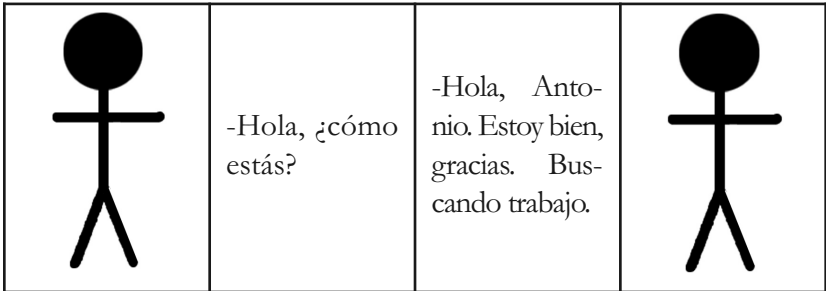
OTRA REALIDAD ES POSIBLE

	-Hola, ¿cómo estás?	-Hola, Antonio. Estoy bien, gracias. Buscando trabajo.	
	-¿Ah sí? No sabía que...	-Sí, así es, pero me estoy ocupando de ello y pronto <i>va a salir</i> algo.	
	-Eso está muy bien. Y ¿de qué lo buscas?	-Bueno, me gustaría que fuese en el ramo de la electricidad, aunque mientras sale estoy dispuesto a aceptar otros trabajos.	
	-¡Genial! Correré la voz y si me entero de alguna oferta te aviso.	-Te lo agradezco mucho, amigo. ¿Tienes mi teléfono?	
	-Déjame ver... Sí, 555 555 55. ¿Correcto?	-Sí, ese es. Muchísimas gracias de nuevo.	
	-No hay de qué, para eso estamos los amigos. Cuídate, te llamaré.	-Lo sé. Venga, hasta pronto. Adiós.	

Como puedes observar, la diferencia entre la primera conversación y la segunda crea dos historias totalmente diferentes. Tú puedes elegir cuál de estas dos realidades crear tan sólo con tu actitud.

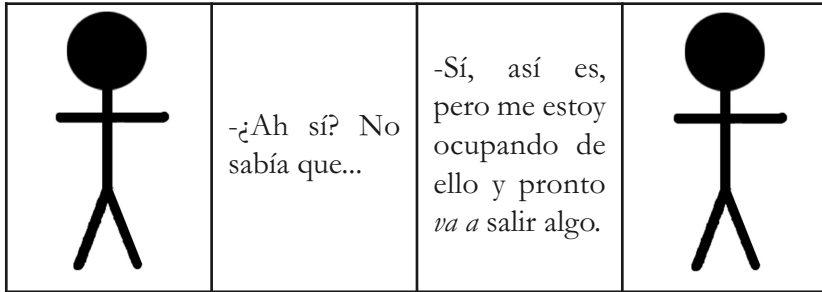
Aunque se trate de simples viñetas, esconden un mensaje muy poderoso para crear un grupo de aliados que en esta ocasión, en lugar de anclarnos al resentimiento, nos ayudarán de forma activa con nuestro objetivo: encontrar trabajo.

Analícemos cada viñeta detenidamente.



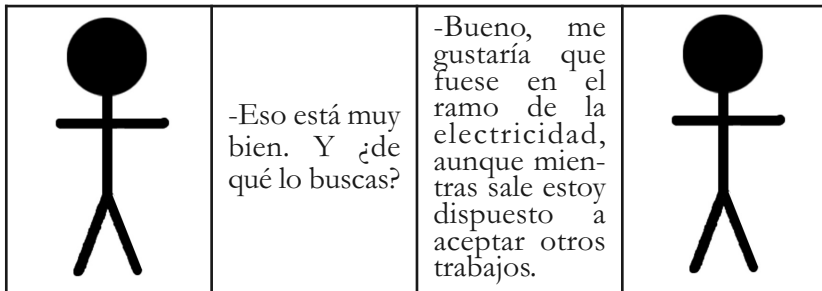
Un amigo nos saluda y, aunque con un simple *hola* hubiese sido suficiente, nos da pie a aliarlo a nuestra búsqueda en el momento en que nos pregunta *¿cómo estás?* Como bien sabrás —y si no es así ahora ya lo sabes— las personas huyen de las desgracias y penas ajenas. Cada uno tiene sus propios problemas y no desea verse inmerso en los problemas de los demás, así que de la respuesta que le demos dependerá que lo retengamos hasta hacerle saber lo que necesitamos de él o nos salga con aquello de que tiene prisa y nos diga eso de *otro día hablamos, eh*. Por lo tanto, lo primero que hacemos es devolverle el saludo y le llamamos por su nombre —a todos nos gusta que lo hagan— así que con un *Hola, Antonio. Bien, gracias* no nos saldrá huyendo. Acto seguido, en el mismo tono de voz le decimos lo que estamos haciendo, sin que ello denote tristeza, angustia ni desesperación. Se trata de retenerlo y crear interés por nosotros. Como

por naturaleza solemos ser algo curiosos a la vez que nos gusta quedar bien, él nos dirá algo parecido a lo que viene en la siguiente viñeta.





Como nuestra intención no es dar lástima ni hacer eco de nuestra situación por pésima que pueda ser ésta, casi sin dejarle terminar le dejamos claro que estamos en una actitud positiva y que nos estamos ocupando de ello. Esto no es muy habitual, así que lo más probable es que lo consigamos retener aún un poco más tras responderle *sí, así es, pero me estoy ocupando de ello y pronto va a salir algo.*

En la siguiente viñeta comprobamos su grado de interés por nuestra situación.





En primer lugar aprueba nuestra actitud (*eso está muy bien*) y acto seguido se interesa por saber qué tipo de trabajo estamos buscando. Éste es el momento más delicado, aquí es donde os propongo que eliminéis la famosa frase *de lo que sea* y seamos explícitos con nuestra respuesta. Si nos frenamos en este punto posiblemente nuestro interlocutor no conozca a nadie en este ramo y cese su interés por ayudarnos, así que usaremos la frase modelada para que sepa que tenemos un plan B ([...] *aunque mientras sale estoy dispuesto a aceptar otros trabajos*). De nuevo le hemos sorprendido ya que dejamos el abanico de posibilidades abierto en trescientos sesenta grados, por lo que le facilitamos la posibilidad de ayudarnos y, de algún modo, de que se sienta bien haciendo un favor.

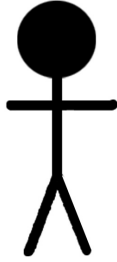

	<p>-¡Genial! Correré la voz y si me entero de alguna oferta te aviso.</p>	<p>-Te lo agradezco mucho, amigo. ¿Tienes mi teléfono?</p>	
---	---	--	---

Genial, de nuevo le parece bien nuestra respuesta y recibimos su aprobación manteniendo el interés en ayudarnos y llega el primer compromiso: *correré la voz*. No está mal. Lo haga o no, al menos sabemos que si se entera aunque sea sin preguntar nos avisará. *Y si me entero de alguna oferta te aviso*: como ayuda pasiva está muy bien, no obstante vamos a tratar de conseguir que sea una ayuda algo más activa y, sobretodo, vamos a cerciorarnos de que nos podrá avisar si llega el caso: *Te lo agradezco mucho amigo*.

Llegado este punto le mostramos nuestra gratitud, eso siempre gusta, además de recordarle que somos su amigo. Nos cercioramos al mismo tiempo de que nos pueda avisar, así como de que él sepa que tú sabes que tiene tu número de teléfono. (*¿Tienes mi teléfono?*). Esto nos sirve para que vea que buscamos activamente ese trabajo, y quizás le anime a ayudarnos de forma más activa, aunque sea por unos días.

	<p>-Déjame ver... Sí, 555 555 55. ¿Correcto?</p>	<p>-Sí, ese es. Mu- chísimas gra- cias de nuevo.</p>	
---	--	--	---

Nos da muestras de que lo tiene, eso es gratificante y así se lo hacemos saber reiterándole lo agradecidos que le estamos. Observa que la confirmación del número es corta y concisa y rápidamente pasamos a agradecerle pero dejándole claro que ya le dimos las gracias anteriormente, por eso añadimos *de nuevo*.

	<p>-No hay de qué, para eso esta- mos los amigos. Cúidate, te lla- maré.</p>	<p>-Lo sé. Venga, hasta pronto. Adiós.</p>	
---	--	--	---

Ésta es la mejor forma en la que podía terminar esta conversación: el *no hay de qué* es algo coloquial y se dice de forma automatizada, pero cuando nos dice *para eso estamos los amigos*, nos acaba de

confirmar y devolver la gentileza de hacernos saber que también somos su amigo. Esto puede ser una gran señal de que durante los próximos días nos ayudará de forma activa y además se compromete a que nos llamará así que, como queremos anclar que lo haga, le respondemos *lo sé* y luego nos despedimos.

Es obvio que en el día a día no nos preparamos fríamente las conversaciones, de ser así, dejarían de ser conversaciones espontáneas entre amigos. Lo que trato de exponer en este análisis es que si estamos preparados para dar la información que queremos de forma natural pero precisa, estaremos eligiendo formar parte de la solución en lugar de formar parte del problema.

Una persona promedio, sin muchas habilidades especiales, con metas claras y definidas, logrará 1000% más que un sabio brillante a la deriva, sin metas específicas.

Brian Tracy

EL PODER DE LA ELECCIÓN EN LOS NEGOCIOS



No es este un libro en el que vayas a aprender cómo montar tu negocio y ni siquiera creo que mi propio negocio cumpla con un 10% de los cánones empresariales que se enseñan en las diferentes universidades, centros de cursos empresariales o en los miles de títulos literarios que podemos encontrar en el mercado y que nos garantizan el éxito. Lo que voy a tratar en este apartado es la importancia de estar en sintonía a la hora de hacer lo que piensas y sientes con lo que hayas aprendido del exterior.

Habitualmente, cuando se toma la decisión de montar un negocio familiar así como una pequeña o mediana empresa, se suele hacer más con la ilusión nacida del corazón y la actitud emprendedora que con los conocimientos básicos sobre el mundo empresarial. Todo lo contrario a las grandes empresas que basan todo criterio a la hora de gestionar y contratar personal en los logros conseguidos con títulos que proceden de haber sido capaces de memorizar la información que se les haya brindado desde el exterior.

Mi criterio personal, pese a que carece de ningún valor estadístico o profesional, es que este hecho está aún demasiado arraigado en la sociedad actual aunque, por otro lado, me siento enormemente feliz cada vez que veo, escucho o leo que algunas empresas y grandes empresarios dan un pequeño (pero convincente) paso cuando toman la elección de incorporar la inteligencia emocional entre las competencias adquiridas cuando van a contratar a algún directivo nuevo o promocionar a algún candidato. Es un gesto valiente, muy valiente teniendo en cuenta que en el exterior se sigue enseñando más de lo mismo desde que Andrew Carnegie lograra su imperio empresarial pagando una miseria de sueldos a sus empleados, algo típico de esa época. Sin embargo, esas mismas enseñanzas que aún perduran, obviaron el gesto espiritual del mismo Carnegie, quien se convirtió en un ejemplo de bondad y humanidad practicando la filantropía a gran escala, sin que ello menguara de modo alguno sus beneficios. Fue empático poniéndose en la piel de sus trabajadores y de los más necesitados, supo que ocupándose de la calidad de vida de los demás éstos no solo rendían y producían más, si no que lo hacían con mayor calidad y creaban el efecto contagio de actitud en los compañeros. Carnegie hizo verdaderas hazañas altruistas a diferentes niveles como el social, el cultural y, cómo no, el espiritual.

Si estás tratando de montar tu propia empresa, si ya la tienes pero quieres ver resultados diferentes o simplemente tienes el poder de elección en el rumbo de tu compañía, te recomiendo que leas su biografía pero trata de hacerlo desde el interior de tu *ser*, no regales

tan buena lectura a tu *ego*: él no será capaz más que de ver lo que lo común le dice que vea.

Llegados a este punto —e indiferentemente de si tu negocio o empresa es pequeña o grande— podrías usar tu poder de elección y escoger lo mejor de ambas propuestas (éstas serán aquellas que en todo momento te hagan sentir bien).

Sin duda alguna necesitarás ser conocedor de los detalles fundamentales como presupuestos, cuentas de explotación, mercadeo, impuestos, etc... Pero también te será de ayuda tener ciertas nociones sobre inteligencia emocional.

La elección de la inteligencia emocional en los negocios

Ni siquiera sé porqué he abierto este punto, pues personalmente vivo la inteligencia emocional trasladada al mundo empresarial como un sentimiento, una emoción, más que como algo explicable, así que me voy a aplicar el famoso dicho popular: *Si no eres capaz de mejorar el silencio, no digas nada*. Ah sí, sí sé porqué he abierto este punto. El libro que te voy a recomendar y su autor no necesitan que yo lo haga, ni me voy a atrever con una síntesis, sólo puedo decir que la línea a seguir que nos brinda Daniel Goleman en su obra maestra *La práctica de la inteligencia emocional. Cómo llegar a ser un profesional competente* debería marcar, a su vez, la base de enseñanza en todas las universidades y centros de estudios empresariales del mundo. Así que si realmente tienes interés por este tema, no te pierdas sus enseñanzas y ve directo al grano, no esperes que te lo cuenten.

*Las lecciones emocionales, incluso los hábitos
más profundamente incorporados del corazón aprendidos en la infancia, pueden transformarse.*

El aprendizaje emocional dura toda la vida.”

Daniel Goleman

La elección de la espiritualidad en los negocios

Además de la inteligencia emocional que nos propone Goleman, también puedes poner mucho de tu cosecha propia. Te estoy hablando de lo mismo que llevo proponiéndote en cada uno de los temas que hemos tocado a lo largo de este libro. Utiliza tu poder de elección y añade a tu proyecto una buena dosis de espiritualidad o, lo que es lo mismo, atiende tu negocio de dentro hacia fuera.

Si eres de los que se preguntan cómo puede influir la espiritualidad en los negocios, de algún modo estás siendo limitante ya que, aunque quienes deciden comprar o adquirir tus servicios sean terceras personas, dependerá también de tu actitud y los acuerdos a los que hayas llegado contigo mismo referente a tu negocio o empresa.

Lo que voy a exponer a continuación es igual de válido tanto si vas a montar un negocio como si ya está en marcha. Recuerda que del mismo modo que podemos decidir hacer cosas diferentes para que ocurran cosas diferentes en lo personal, también lo podemos aplicar a todo lo que queramos mejorar.

*Pongamos los ojos en nosotros mismos
y después en los negocios que emprendemos,
por quién y con quién los emprendemos”*

Lucio Anneo Séneca

Existen cinco preguntas esenciales que debes formularte en cuanto a tu negocio que estoy seguro que ya habrás leído o escuchado antes. Son las siguientes:

-¿Qué quiero vender? (sea un producto o servicio)

-¿Cuánto quiero vender?

-¿A quién se lo quiero vender?

-¿Cómo lo quiero vender?

-¿Dónde lo quiero vender?

Sobre estas cinco preguntas he leído y estudiado mucho en mi etapa como director comercial, así como cuando vivía en Estados Unidos gestionando diferentes negocios de *network marketing*. Sin embargo, me sorprendió mucho y muy gratamente un artículo que encontré publicado en el año 2006 y del que luego reproduciré un breve extracto para responder a la última de estas cinco preguntas.

Antes de comenzar con las respuestas, recuerda que te estoy hablando de la parte espiritual-emocional y no pretendo dar ninguna clase sobre gestión de empresas, marketing ni nada parecido.

¿Qué quieres vender?

Es importante que tanto si es un producto o servicio estés lo más familiarizado emocionalmente hablando con tu producto. Imagina que ofreces servicios informáticos. Eso ofrece una amplia posibilidad de servicios diferentes y amplía el abanico de posibles clientes pero seguro que hay una parte o un servicio concreto, ya sea en programación, instalación de *software* o lo que sea, en lo que eres especialista. Esa especialización es la que genera en ti la actitud positiva y de confianza que despierta una emoción positiva, pues estarás ofreciendo algo que te hace sentir bien y a su vez te genera una confianza y actitud positiva respecto al resto de servicios que ofre-

ces paralelamente al que es tu especialidad. Otro ejemplo podría ser un supermercado donde la variedad de productos es enorme, pero puedes marcar la diferencia especializándote o diferenciándote de los demás con algún producto innovador que te emocione. Quizás atraigas clientes de otros lugares que no son de tu zona de influencia que vengan a buscar ese producto concreto o el formato en que se venda y hagan el resto de la compra en tu negocio.

De nuevo estaremos entrando en una frecuencia que nos mantendrá en una actitud positiva con aquello que queremos vender.

¿Cuánto quieres vender?

La mayoría de las personas responden *-mucho* y eso está bien si no fuese por que es algo abstracto. Vender mucho no significa ganar mucho, así que será importante saber cuánto has de vender para generar los beneficios deseados. Entonces es cuando puedes responder desde una visión certera y, por supuesto, estarás convirtiendo tu respuesta en un acuerdo. Ahora vamos a transformar la respuesta de lo que *necesitas* vender a lo que *vas a* vender. Aquí es donde de nuevo recurrimos al tiempo verbal del que ya he hablado en anteriores capítulos. Si nos formulamos de nuevo la pregunta *¿Cuánto quiero vender?* la respuesta que nos demos ahora será mucho más certera. Por ejemplo (repito es sólo un ejemplo): *Voy a* vender por un valor de mil euros semanales o más. Como ves, no he contestado ni *mucho* ni *necesito vender*: he sido claro y conciso con la respuesta y he llegado al acuerdo/decreto de que *voy a* vender por ese importe *o más*. Al añadir un plan B a tu acuerdo estás siendo aún más permisible con él porque de algún modo centra tu atención en el logro y no en las resistencias con las que sueles auto sabotearte.

Esto nos mantiene en la misma vibración alta C como en la anterior respuesta y, por ende en la frecuencia adecuada, reforzando así nuestro anclaje en ese estado emocional con nuestro negocio.

¿A quién se lo quieres vender?

A la gente, a las empresas. Dependiendo de si es un producto o servicio se suele responder eso, igual de impreciso y poco concreto que cuando se responde *mucho*. Hagamos pues lo mismo que en las otras respuestas, vamos a concretar a quienes *vamos a* vender nuestro producto. Cuánto más sepamos sobre cuál es el tipo de cliente para nuestro producto, más fácil nos estará siendo la visualización de la acción de la venta. Es importante saber que no siempre el consumidor es quien paga el producto, así que en esos casos deberemos saber a quién se lo estamos vendiendo, aunque la atención que tendrás que captar no será sólo la del consumidor, sino la de ambos.

Pongamos como ejemplo los productos infantiles. Está bien pensar en tener tu negocio lleno de niños, pero acompañados de sus respectivos padres o adultos que paguen el producto. Imagínate ahora que vendes productos para toda la familia. Deberás, además de conocer cuántas familias viven en tu área de influencia, tratar de visualizar a quienes habitualmente suelen hacer este tipo de compras.

Para que esta respuesta sea aún más poderosa en el acuerdo al que con ella vas a llegar, es importante también que conozcas personalmente tu zona de influencia y cuántos negocios existen ya como el tuyo, qué ofrecen, cómo lo ofrecen, etc. Recuerda lo importante que es el efecto diferencial entre tu negocio y el de la competencia. Cuánta más información, más acierto.

La vibración que generas con el conocimiento, de nuevo te sitúa en una vibración alta C. Como ves, todo conocimiento es una ventaja.

¿Cómo lo quieres vender?

Si vas a crear un equipo de vendedores, recuerda la inteligencia emocional y procura que sepan tanto como tú sobre las cinco preguntas. De nada servirá que tú estés en una frecuencia de vibración alta C si quienes son los encargados de ejecutar la venta no lo están.

Si es un negocio abierto al público deberás saber cómo vas a captar su atención para que conozcan tu producto (quizá tengas un producto estancado que no se vende y decidas regalarlo sumándole el precio de coste a otro producto). Sea cuál sea la estrategia que decidas utilizar para vender tu producto, trata de que no sea más de lo mismo, al menos en tu zona de influencia.

Alcanzarás una vibración alta C con tan sólo pensarlo y emocionarte o motivarte con ello, así que echa a volar tu imaginación y deja que llegue la inspiración. No te preocupes si ésta tarda en llegar, interprétalo como un aviso de que lo que estás pensando o sintiendo no te está emocionando de forma positiva, así que ocúpate y echa de nuevo a volar tu imaginación, no te costará ni un céntimo.

De nuevo: vibración alta C, frecuencia adecuada.

¿Dónde quieres vender?

Ahora me estoy refiriendo a nivel físico, dónde sea que quieras ubicar tu negocio. Olvídate por completo de todo lo que te he contado en las cuatro respuestas anteriores. Aquí no nos sirven las razonadas ni las emociones y mucho menos la intuición.

Te contaba antes de comenzar a responder las anteriores preguntas que tuve la dicha de encontrar un artículo en internet titulado *Cómo elegir la correcta ubicación para mi negocio*. Fue publicado en el nú-

mero 214 de *MK Marketing y Ventas*, firmado por la persona de la que hablo en mis cursos cuando llego a este punto: Ramón Sánchez-Bayton. En ese maravilloso artículo además podréis encontrar las respuestas profesionales a las cuatro preguntas anteriores con una calidad y claridad que ya hubiese querido yo haberlo aprendido así en su día.

Además se da el caso de que no te estoy hablando de un mito emprendedor de hace cien años como los citados con anterioridad, te hablo de un hombre contemporáneo, que ha hecho de su pasión una solución para quienes reclaman sus servicios, lo que debería animarte a creer de verdad que tú también eres capaz de lograr el éxito empresarial.

A continuación reproduzco un breve extracto del artículo de Ramón Sánchez-Bayton respecto a la última de las cinco preguntas fundamentales. Si lo deseas (y así te lo recomiendo) puedes encontrar en internet el artículo completo.

Cómo elegir la correcta ubicación para mi negocio

Dentro de las distintas variables que contribuyen a decidir el definitivo éxito o fracaso de un negocio, elegir una correcta ubicación es sin duda la de mayor peso. Esta decisión es la que habitualmente se lleva la mayor parte de la inversión y es además la más difícil de subsanar en caso de habernos confundido.

Paradójicamente, la experiencia nos demuestra que es precisamente ésta la decisión que se toma de manera más intuitiva.

Conocer quién es mi público objetivo:

¿Cuántos son?, ¿dónde están?, ¿cómo son?, ¿cuáles son sus motivaciones de compra? Esto, que es básico, no siempre se analiza o se sabe. Todavía recuerdo

el apuro en el que metí a mis compañeros de marketing cuando, al llegar a mi primer trabajo, les pregunté quiénes eran nuestros clientes.

Hay muchas formas de conocer cuáles son mis clientes y la respuesta a esta pregunta variará dependiendo de si nuestro producto existe ya o si por el contrario estamos lanzando un producto o servicio nuevo, del presupuesto que tengamos, etc. Pero en principio, siempre deberíamos ser capaces de analizar quiénes y cómo son nuestros clientes actuales, su evolución y nuestro mercado potencial.

Cuánta mayor información dispongamos acerca de nuestros clientes, de las características del entorno de nuestro potencial punto de venta y de las personas que lo habitan y transitan, y cuántas mayores sinergias existan entre ellos, mayores serán nuestras posibilidades de éxito.

Ramón Sánchez-Bayton

Personalmente no tengo nada que añadir que no sea recordarte que aunque esta respuesta a la pregunta dónde ubicar nuestro negocio sea 100% profesional, no está exenta de un valor emocional importantísimo. Como bien sabes, cuánta más información, mayor permisibilidad al acierto.

*Si uno quiere ser mañana una gran empresa,
debe empezar a actuar hoy mismo como si lo fuera.*

Thomas J. Watson

EL PODER DE LA ELECCIÓN EN EL DEPORTE



Cuando en tu plan de vida eliges añadir el deporte, no sólo estás eligiendo una actividad saludable físicamente: nunca olvides que estás eligiendo llevar a cabo una pasión. ¿Por qué te hago esta sugerencia? Porque se da el caso que, al igual que con la política (de la que no pienso hablar en este libro), cuando se pasa de algo vocacional a algo profesional, la mayoría de las personas pierden la vocación y la pasión y el resultado pasa a ser puramente competitivo, externo, sin emociones.

Te propongo que hagas un ejercicio de memoria y trates de ver la diferencia tan grande entre tus emociones, comparando las que sentías cuando salías a la calle a jugar por el simple hecho de pasarlo bien con las que tienes cuando únicamente compites. No se parecerán en nada. Has pasado de jugar por placer y diversión a competir con la dependencia emocional del resultado. Supongo que no necesitas que te diga que eso te sitúa en una frecuencia baja A (bueno, al final te lo he dicho).

Cuando practicas un deporte está muy bien querer mejorar con el entrenamiento con el que desees aplicarte, incluso es bueno mantener una disciplina en tu continuo aprendizaje, pero trata de no cruzar la delgada línea que separa en este caso la pasión y el sacrificio. Si piensas que el deporte es sacrificio, te estarás condenando con este acuerdo a vivir siempre en él y no disfrutarás de los logros conseguidos ya que en esa vibración de sacrificio quien se apodera de los logros es tu *ego*, no tu *ser* interior. Por lo tanto, no te dejes arrebatar por tu *ego* ni por nadie la ilusión, la pasión y la satisfacción por el deporte que desees practicar o que ya estés practicando.

Cuando eliges competir

Cuando compites creas la realidad de que sólo puede haber un ganador y corres el riesgo de no ser quien desee con más permisibilidad el triunfo. Y te puedo asegurar que la vibración baja A en la que te sitúas cuando te invade el nerviosismo o el temor de que otro pueda arrebatarle el triunfo estará jugando a favor de tu adversario.

Algo que puedes hacer para alejarte de esa frecuencia en la que te has situado es ver a los oponentes como amigos. Sí, como a esos amigos con los que jugabas en la calle. Cuanto mayor sea tu tranquilidad en el terreno de competición, más fácil te resultará *disfrutar* de lo que haces y eliminar resistencias respecto a lograr el triunfo.

*He fallado una y otra vez en mi vida,
por eso he conseguido el éxito.*

Michael Jordan

¿Te dice algo la célebre frase de Michael Jordan?

En efecto, si dejas de sentir que el deporte es solamente competición, serás capaz de saborear cada vez que te quedes cerca del triunfo, sin importar el lugar que ocupas en el *ranking*.

Imagina que todos los deportistas que no consiguieron ganar abandonarían. El deporte sería solamente cosa de campeones, pero no podrían practicarlo con nadie más, ya que sólo existiría un deportista de cada disciplina. Por lo tanto, no olvides nunca que el no ganador es quien da la posibilidad de existir al ganador ya que, sin ambos, ninguno existiría.

No desprecies nunca a quien ganaste ni lo infravalores, pues si lo haces estarás viendo reflejado en él tu propio miedo, y... ¿a que ya sabes en qué frecuencia te sitúa eso?

He estado buscando una frase de alguien célebre para cerrar este capítulo pero no he sido capaz de decidirme por ninguna entre las más de trescientas que he leído, así que te invito a que personalices tu libro con la tuya propia. Será el acuerdo al que llegues sobre cómo va a ser tu vida de hoy en adelante respecto al equipo que forman el deporte y tú *ser interior*.

“ _____ ”

Por _____

Llegado a este punto del libro seguramente tienes forjada ya alguna opinión. Si te está gustando me alegro de veras, sobretodo por no haberte hecho tirar el dinero a la basura. También puede darse que pienses que es un rollo de libro o que es demasiado denso, complicado, aburrido, etc. En ese caso podrías pasar de pensar que has tirado el dinero a la basura a pensar que, al menos, ahora ya sabes que no tienes que volver a comprar un libro mío.

Otra opción que se puede dar es que pienses *muy bien, me gusta y estoy de acuerdo pero no tengo tiempo de ponerlo en marcha*. Eso sí que me sabría mal, pues sería el resultado de haber sido capaz de captar tu atención pero no de motivarte a que saques partido de lo mejor que tienes: tú *ser interior*. Pero como la excusa es muy popular en estos tiempos, voy a jugarme la última carta con este capítulo final dedicado al *tiempo*.

La vida pasa mientras otros piensan qué hacer con ella.

EL PODER DE LA ELECCIÓN DEL TIEMPO



Muchos de los propósitos u objetivos a conseguir que marcaríamos en nuestro plan de vida, los desestimamos de inmediato utilizando una de las excusas más populares y que más suelen paralizarnos: *es que no tengo tiempo*.

Todos y cada uno de nosotros elegimos constantemente cuánto dura el tiempo: elegimos de forma inconsciente estirarlo o acortarlo, dependiendo de cómo decidimos sentirnos.

Tiempo es la medida del movimiento entre dos instantes.

Aristóteles

Tiempo Físico

Si bien es cierto que en el plano puramente físico de lo que llamamos *la vida*, ésta está regida por unos horarios que dependen de la salida y puesta del astro rey, *el Sol*, y por ello vemos el tiempo como

algo limitante, algo que la mayoría de las personas deja pasar esperando que sucedan cosas, aunque interiormente dudan de que eso vaya a ocurrirle a ellos.

El Banco del Tiempo

Esta perspectiva, pese a ser bastante popular en su conocimiento, es poco practicada o tenida en cuenta en nuestro día a día y seguimos malgastando tiempo buscando excusas para justificarnos a la hora de tomar decisiones o descartar elegir cosas que nos harían sentir bien pero para las cuales acordamos no tener tiempo.

Vamos a recordarla una vez más.

Imagina que existe un banco que ingresa cada día la cantidad de 86.400 euros en tu cuenta corriente. Este banco cada noche retira de tu cuenta el importe que quede a tu favor y que no hayas gastado durante el día. ¿Qué harías? ¡Por supuesto te esforzarías en gastar o repartir hasta el último céntimo cada día!

Ese banco ya existe y cada persona tenemos uno personal. Se llama Banco del Tiempo.

Este banco te deposita cada día 86.400 segundos en tu cuenta personal de tu vida, no importa si no hiciste nada con la mayor parte de esos segundos o si los invertiste, como decía al principio, buscando excusas o supuestas razones de peso para justificar tu inacción, pues no van a ser sumados a los 86.400 segundos de mañana.

De todos modos, mañana vas a disponer de nuevo de otro ingreso y de nuevo tú eliges qué vas a hacer con tus próximos 86.400 segundos. Puedes malgastarlos (como hacíamos referencia antes) quejándote de que no tienes tiempo para hacer esas cosas que quieres hacer, o puedes pasar a la acción y dar ese primer paso que te

pondrá rumbo a tu objetivo, independientemente de cuál sea el resultado final. Recuerda que al igual que el camino recorrido te sirve para tener un punto de referencia más avanzado desde el cual reiniciar tu trayectoria, el tiempo utilizado te servirá para necesitar menos segundos en la consecución de tu próximo objetivo.

*Cuando llega el tiempo en que se podría,
ha pasado el tiempo en que se pudo.*

Marie von Ebner-Eschenbach

Perspectiva del tiempo

Posiblemente lo que viene a continuación podría ayudarte a reflexionar sobre ello. Es un fragmento de un texto sin firmar que encontré en mi insaciable búsqueda en la red.

-Para apreciar el valor de una milésima de segundo pregunta a alguien que haya ganado una medalla de plata en unas olimpiadas.

-Para apreciar el valor de un segundo pregunta a alguien que haya sobrevivido a un accidente.

-Para apreciar el valor de un minuto pregunta a aquella persona que ha perdido un vuelo.

-Para apreciar el valor de una hora pregunta al que espera conocer a su nuevo amor.

-Para apreciar el valor de un día pregunta a un obrero con un sueldo bajo o en paro y que debe alimentar a cinco hijos.

-Para apreciar el valor de una semana pregunta a un prisionero que saldrá de la cárcel en 7 días.

-Para apreciar el valor de un mes pregunta a una madre que parió un hijo prematuro.

-Para apreciar el valor de un año pregunta a un estudiante que acaba de suspender los exámenes.

-Para apreciar el valor de toda una vida pregunta a un empresario ya jubilado que no se dio cuenta de que lo podía hacer mejor hasta que fue demasiado tarde.

*¿Oyes el tic-tac de tu reloj? Es tiempo para gastar.
Tú eliges que uso darle.*

El tiempo espiritual o cuántico

Pese a la existencia tangible del tiempo físico, existe una teoría cada vez más convincente sobre el tiempo: la existencia simultánea del tiempo tangible y el tiempo espiritual o cuántico, que ocurre de la siguiente manera.

Un mismo periodo horario (es decir, una misma franja de tiempo), al ser elástico, podemos estirarlo o encogerlo según los pensamientos y sentimientos en los que nos enfoquemos en cada momento. De esta manera, los mismos sesenta segundos o minutos no nos parecerán igual de cortos o largos a dos personas al mismo tiempo.

Lo puedes comprobar por ti mismo cuando esperas impaciente, angustiada o ansiosamente algo. El tiempo se te hace eterno, es como si las agujas del reloj no avanzaran, como si cada segundo durase diez minutos y, conforme va pasando ese tiempo en el que estamos en una frecuencia negativa, más despacio nos parece que pasa. Es en ese momento en el que estamos eligiendo inconscientemente estirar el tiempo al escoger sentirnos mal ante la angustia, el des-

pero y la impaciencia. Estiramos de él como si de una goma elástica se tratara, con el mismo riesgo de que, al romperse, nos golpee y nos haga daño ya que al estirar el tiempo en una frecuencia negativa, estamos, aunque de forma inconsciente, en un proceso de atracción negativa que nos aportará razones de peso para creer que teníamos razón al estar preocupados. Es entonces cuando creemos que somos capaces de predecir una desgracia o un golpe de mala suerte sin tener en cuenta que lo que hemos hecho es crear todo lo que hemos sido capaces de creer durante ese largo periodo de tiempo espiritual o cuántico.

Es importante que, cuando estés viviendo una situación parecida, trates de elegir sentirte bien y eso se consigue con la autosugestión. La *fe* es un estado mental, un acto de autosugestión como bien decía Napoleón Hill.

Tú tienes el poder de alimentar tu subconsciente con ideas y resoluciones positivas sobre lo que sea que te está causando esa angustia o desespero.

Napoleón Hill
 “Piense y hágase rico”

Tú puedes modificar y acortar ese tiempo de sufrimiento si comienzas a crear mensajes positivos en tu subconsciente para que la mente recurra a ellos a la hora de afrontar cualquier situación. Con ello estarás paralizando la fuerte atracción de aquello con lo cual te habías alineado en su frecuencia al estirar el tiempo de permanencia en ella.

Por otro lado, trata de recordar cuan rápido pasa el tiempo cuando te lo estás pasando bien. Cuando vas a bailar se te pasan las horas rapidísimo, cuando estás con alguien que te gusta se te pasa el tiempo volando y no sería justo si creyéramos que durante ese

mismo tiempo lo único que estamos viviendo es el momento consciente. Sin darnos cuenta, durante esos mismos minutos, horas, etc., estamos atrayendo un sin fin de cosas positivas que hacen que nuestro estado anímico se olvide del tiempo físico y por eso nos cuesta asimilar que haya pasado tan rápido. Si te paras a pensar, todas las emociones que has vivido durante ese tiempo, todas las sensaciones de felicidad, una a una, que has desarrollado durante ese tiempo, te darás cuenta de que la intensidad de cosas buenas han creado un estado casi de embriaguez psíquica y, como no has dejado lugar para las cosas negativas, has creado un vacío de negatividad y de ese modo has comprimido ese tiempo espiritual. Así que cuando te parezca que se te pasa el tiempo rápido en según que situaciones, elige alegrarte por el gran logro de haberlo vivido sólo con cosas positivas.

Resumiendo:

Cuando lo estás pasando mal, tu subconsciente trabaja recreándose en que aún puede ser peor, por lo que entramos en una espiral cada vez mayor y llena de malas sensaciones.

Cuando lo estas pasando bien, *sólo disfrutas el momento* y no alimentas tu subconsciente, sino que alimentas tus emociones y éstas vibran fuertemente en la misma frecuencia que todo aquello que te hace sentir bien. El tiempo se compacta, todo es perfecto, sin contaminación externa.

CITAS DESDE EL INTERIOR



En las siguientes páginas te dejo una selección de aquellas frases que voy compartiendo con amigos, conocidos virtuales y con quienes mantengo tertulias y conversaciones sobre espiritualidad y *coaching* emocional. Éstas son con las que más me identifico y deseo que alguna de ellas sirva de complemento al tema que más te haya interesado de este libro.

Te invito a que escribas en una hoja la que más te motive y la coloques en un lugar visible, ya sea la puerta del frigorífico, la mesita de noche, el escritorio, etc... Es más, fírmala con tu propio nombre y tómalala como un nuevo acuerdo para contigo mismo.



La vida pasa mientras otros piensan qué hacer con ella.

Φ

*Si miras al cielo y no te ves en las nubes, el sol, las estrellas, en el vacío,
en la luna ni en el azul del cielo,
es que aún estás en proceso de conocer a tu yo interior.
No desistas, está por suceder.*

Φ

*Hoy soy un poco más amigo de mi mismo y he encontrado en mí cosas que
me asustaban conocer... He llegado a un acuerdo con mi ser interior.
Lo vamos a hacer juntos.*

Φ

*¡Hoy es el mejor día de mi vida,
aunque sólo sea porque es el que estoy viviendo ahora!*

Φ

*El reencuentro con amigos es tan gratificante
que vale la pena ausentarse de vez en cuando...*

Φ

*Quien tenga la dicha de ser querido por ti, será una persona muy afortunada,
desde principio hasta el fin... incluido tú*



Y cuando vuelva a ser pequeño subiré el volumen de mi corazón, escucharé más atento a mi ser interior, el único que recuerda lo aprendido en otras vidas y al que, pese a hablarnos continuamente a través de nuestros sentimientos, hicimos oídos sordos... Pero mientras tanto, silencio mi mente y trato de seguir escuchando, creciendo y evolucionando.



Por supuesto que un mundo mejor es posible. Pongamos lo mejor de cada uno de nosotros sobre la mesa y quien quiera que se sirva.



La solidaridad para con los demás comienza con la solidaridad para contigo mismo, si no estarás haciendo de nuevo por los demás lo que crees que esperan en lugar de lo mucho y bueno que tienes para ofrecer de ti mismo.



¿Y si es que sí? Que el no que ya tienes no te frene en la búsqueda de los sí que tienes el poder de atraer.



Sólo cuando eliges tu camino das forma a tu destino.



*El camino no sólo se hace al andar,
también se hace al pensar, sentir y permitir.*

Φ

Si cada vez que has pensado en cambiar algo de tu actitud hubieses dado un pasito, por pequeño que éste hubiese sido, hoy ya habrías sobrepasado muchos de tus objetivos. No, nunca es tarde, hoy es un día perfecto para dar ese primer paso.

Φ

Los amigos no tienen la obligación, ni siquiera moral, de hacerte sentir bien. Eso es dependencia emocional. Siéntete bien por lo que tú puedas hacer por ellos, aunque no sean amigos.

Φ

La meditación, acallar la mente, la reflexión, etc., nos ayudan a disminuir la velocidad y poder ver esas señales que el universo nos muestra pero que no vemos.

Φ

Descúbrete a ti mismo y te descubrirán quienes ya son como tú deseas. Ámate y quíerete a ti mismo y atraerás personas que te querrán y amarán. Sé feliz y atraerás personas que compartirán su felicidad con la tuya.

Φ

Si nos calmamos todos un poco, evitaremos que el ruido de nuestros pensamientos sigan sin dejarnos escuchar nuestros sentimientos

Φ

Hasta que no decidas dar el primer paso hacia tu objetivo, éste no dejará de ser un deseo que se va convirtiendo en una carencia... Que no te importe lo largo que pueda resultar el camino, colócate en él y da ese primer paso.

Φ

Y sin conocerme de nada me preguntó: y tú, ¿qué esperas? Y yo le respondí: Yo nunca espero nada amigo, simplemente extendiendo mi mano para recoger aquello que en el pasado sembré, y si no me gusta lo recogido, cambiaré mis pensamientos.

Φ

*En la vida no se trata de llegar en primer lugar,
pues no compites contra nadie.
Se trata de llegar en armonía contigo mismo.*

Φ

Y cuando le dije que mi mejor amigo sería aquél que no me juzgara de inmediato me di cuenta, pues la amistad que más tenía que cultivar era la mía con mi yo interior.

Φ

Logro ser como y quien quiero ser permitiendo que los demás sean como y quienes quieren ser.

Φ

¿Y no será que tienes muy mala suerte?

-No sé, es posible ya que la mala suerte sólo la creas si en ella crees, por lo que lo más seguro es que haya sido una mala elección de pensamientos.

Φ

¿Y de mayor?

-Pues no lo sé. ¿A qué edad se comienza a ser mayor?

Yo no sé cuándo seré mayor, sólo deseo no echar de menos ser pequeño.

Φ

¿Qué estás dispuesto a aprender hoy? Dará igual si es mucho o poco pues la actitud y predisposición al aprendizaje hará que atraigas cosas dignas de ser aprendidas.

Φ

Y mientras tanto, esperando un golpe de suerte y que las cosas cambiasen, se me ocurrió pensar que era yo quien no lo permitía al no creer que eso fuera posible.

Φ

Y de repente una luz, no se cuán real pudiera haber sido, pues salía de mi subconsciente. En ocasiones he oído llamarle intuición, otras veces presentimiento e incluso inspiración... Sólo sé que en mi mente hubo conexión con otros conocimientos que me encaminaron hacia mi objetivo.

Llámale, si quieres, el sexto sentido.

Φ

Si nacemos de dentro hacia afuera, ¿por qué nos empeñamos en vivir de fuera hacia adentro? Invierte tu crecimiento y deja salir tu yo interior, sólo así podrás lograr la plena felicidad y compartirla con los demás.

Φ

*Invertir tu tiempo en cómo vencer a tus adversarios,
Es malgastar tu vida creándolos.*

Φ

*Cuanto más busques tu lugar, más te alejarás de él ya que, si escuchas tu interior, te darás cuenta que perteneces al todo y siempre en el todo estás.
Así que vive tú ahora allí donde estés en cada instante.*

Φ

Si esperamos que sea la otra persona quien dé el primer paso, lo más seguro es que nos perdamos muchos pasos que dar juntos.

Φ

*Fluir está muy bien,
pero procura que tus pensamientos estén en paz.*

Φ

EL PODER DE LA ELECCIÓN
EN EL FIN DEL LIBRO



A sí, sin más, con un simple y llano fin es la forma tradicional de terminar algo. Espero y deseo haber sido capaz de aportarte aunque sea una pequeña chispa de motivación en alguno de los diferentes temas que he tratado a lo largo de este libro y ojalá que el fin de esta lectura sea el principio de lo que *tú* desees crear con las que van a ser, desde este momento, tus elecciones. Ello formaría parte de mi satisfacción por defecto. Mi satisfacción principal ha sido escribir el libro que quería escribir. Estoy seguro que de cada tema se pueden escribir miles de páginas llenas de consejos, de invitaciones a hacer cambios en tu vida, etcétera, pero junto a eso llegarían también las resistencias, esas que te afloran cada vez que te dicen lo que tienes que hacer. Por eso he tratado en todo momento ser claro, conciso y sí, lo sé, reiterativo con las cosas que para mí son importantes. Lo he hecho así porque, como te he dicho antes, deseo de todo corazón que esta hoja no sea el *fin* del libro, sino el principio de lo que tú decidas a partir de hoy, tomándote el tiempo necesario para ello y tratando en todo momento de *disfrutar con la acción*. *Ya sabes, tú eliges. Te dejo un gran abrazo desde el alma. Lluís*

Sobre el autor

Habitualmente suele ser otra persona quien habla sobre el autor, en ocasiones la editorial, en otras un amigo, etc. Es más, esta parte suele ir al comienzo del libro además de ser breve y me parece genial, ¡qué conste! No obstante, como no tengo ninguna intención de sorprender con una autopromoción personal que haga que le des más o menos importancia a este libro, como habrás observado, no sólo he puesto este apartado al final del libro, sino que además lo he escrito yo mismo: he escrito lo que hasta el día de hoy soy (o al menos ese es mi acuerdo para conmigo mismo).

No espero causar impresión, tan sólo es una forma de acercamiento al lector, a ti, que podrías escribir este y un millón de libros más y mejores que el que tienes entre las manos.

Entiéndase también como una invitación a comenzar a escribir el guión de tu vida.

Ahora sí, te dejo con unas pinceladas de lo que hasta ahora ha sido la mía. Mientras tanto yo, si no te importa, sigo escribiendo la que *va a* ser desde este instante hacia adelante.

UNAS PINCELADAS SOBRE MÍ



Verano del 67

Nací en Vilanova i la Geltrú, *preciosa localidad de la costa mediterránea*, en el verano de 1967 (gracias mamá por cargar conmigo en pleno verano mientras vendías chorizos y acarreabas cubos de agua). Procedo de una familia modesta y numerosa de la que soy el quinto de seis hermanos, por lo que no fue fácil para mis padres darnos todo lo que necesitaba una familia con seis hijos, pese a que mi padre trabajaba en diferentes empleos para darnos lo mejor (gracias papá por tu enorme y constante esfuerzo). Tampoco fue fácil para nosotros combinar estudios y trabajo a una edad bastante temprana.

Si más no, esa situación nos proporcionó a todos el coraje y la actitud evolutiva que nos caracteriza. Por ello, pese a las dificultades, no sólo no cambiaría un ápice esa experiencia, sino que agradezco cada día que pasa haberla vivido en un entorno familiar —con sus más y sus menos, como en toda familia humilde— realmente enriquecedor. No en vano, espiritualmente hablando, elegí esta maravi-

llosa familia para vivir esta vida física de la que tanto he aprendido y espero seguir aprendiendo en cada instante.

Aprendiendo de la vida

Nunca fui un buen estudiante, pues no supe ver la motivación que en aquel entonces ofrecieran los educadores escolares, aunque siempre mantuve una muy buena relación con todos ellos y con algunos aún la seguimos manteniendo. Recuerdo con un cariño especial a Montserrat Capdevila, Jesús Alonso, Helena Merino y Lorenzo Rodríguez. De corazón, muchas gracias. Sé que, como los demás, hicisteis lo que estaba en vuestras manos y más cuando se tienen aulas abarrotadas con más de cuarenta niños por clase.

El hecho de no sentirme motivado por los estudios provocó que a una edad bien temprana comenzara a trabajar colaborando en el negocio familiar y posteriormente tuve algunos trabajos ocasionales en la construcción, la venta ambulante, la pesca, etc., sin cesar de prestar atención a las muchas oportunidades que en el camino nos va ofreciendo la vida para que vayamos eligiendo.

Me gusta recordar, y de hecho siempre lo explicaba cuando me dedicaba a la formación comercial, cuando me levantaba a las cinco de la mañana para ir al puerto a ayudar a descargar los barcos que regresaban con la pesca del día. Después de tres horas descargando cajas de pescado y recibiendo como recompensa un puñado de sardinas de cada uno, al final conseguía llenar mi cubo y el señor del hielo, muy amablemente, me echaba un poco encima del pescado para que se mantuviese fresco mientras lo vendía.

En ocasiones coincidíamos más vendedores en el mismo edificio ofreciendo nuestro producto puerta por puerta y en más de una oca-

sión veía como los otros muchachos se enojaban cuando les decían que no, que de ser otro tipo de pescado se lo comprarían. No sé si era visión comercial o ser avisado, o simple curiosidad, pero nunca rechazo aquella información que me regala la vida, así que me dediqué a tomar nota de qué tipo de pescado le interesaba comprar a cada persona y cuando lo conseguía iba directamente a su puerta, tocaba el timbre y les decía literalmente: *Buenos días señora, aquí le traigo el pescado que le gusta*. Eso solía sorprender pero funcionaba, vaya si funcionaba...

En fin, es sólo una anécdota.

Emancipación prematura

A la edad de 15 años conseguí trabajo de temporada en un *camping*. Fue todo un suceso de causalidades: yo ayudaba a mi padre, mis hermanos y mi tío Luis que trabajaban en la construcción de los sanitarios de ese *camping* y no recuerdo bien como sucedió (bueno, si lo recuerdo pero prefiero no contarlo) pero cayó en mis manos el listado de los puestos de trabajo aún vacantes para la apertura al mes siguiente. Pude observar que aún no tenían ayudante de cocina y, como no se me daba nada mal, pedí ver al jefe de personal y me ofrecí. Al día siguiente tuve la entrevista y fui contratado verbalmente ya que hasta el mes de agosto no cumplía los dieciséis años, edad legal de trabajar. Pese a estar tan sólo a diez kilómetros de mi casa, me ofrecieron una de las habitaciones para el personal y acepté, emancipándome prematuramente y comenzando mi andadura por la vida de forma independiente, consciente y responsable (bueno, más o menos).

A los 18 años tuve mi propio negocio de hostelería en una zona estival, lo que provocó que me aventurara con otro negocio en una estación de esquí, compaginando ambos según la temporada estival o invernal.

Atendiendo mi vocación

Como ya de bien joven tuve por costumbre escuchar mi ser interior y moverme por motivación hacia aquello que me hacía sentir bien, dí un giro a mi vida hacia lo que realmente me motivaba: la venta, el *marketing*, el crecimiento personal y la formación motivacional, aunque para llegar a ello comencé como siempre desde abajo del todo. Necesitaba aprender, formarme y crecer profesionalmente, sintiéndome satisfecho y realizado por dentro, y así fue.

Comencé escribiendo sobre temas sociales en una revista local y contratando la publicidad que financiara ese espacio. Lo empecé a compaginar con la contratación y diseño de anuncios publicitarios para la prensa local hasta que me ofrecieron un puesto en una de las publicaciones del que, para entonces, era el grupo editorial de prensa local con más cabeceras en el mercado. Y así comencé vendiendo anuncios por las tiendas y negocios locales, pasé a ser jefe de equipo y posteriormente llegué a director de publicación, para pasar a ser director de un grupo de periódicos de la compañía. Durante ese transcurso de tiempo me formé como director comercial, *marketing* y desarrollo personal, gracias a Elaine McParland quien creyó en mí y tanto apoyo y formación me proporcionó, dando inicio a mi etapa en la formación a diferentes equipos comerciales.

Nuevo rumbo

Después de 15 años decidí poner fin a esa etapa y viajé a Estados Unidos aceptando la invitación a participar en una compañía de carácter mundial que comercializaba un producto natural y que me permitía seguir trabajando con el desarrollo personal de mis equipos en todo el mundo.

Gracias a esta libertad de movimiento, me trasladé a Costa Rica por un periodo de 2 años, donde compaginé mi vida personal, natural y espiritual con el *coaching* motivacional.

Fue en el 2005 cuando regresé de nuevo a Estados Unidos para seguir con mi formación motivacional y aprendí mucho de quien considero mi mentor espiritual (aunque de forma inconsciente por mi parte en aquel entonces) y quien más me ha ayudado en esta nueva elección: me refiero al padre Antonio López (gracias Antonio por brindarme tu casa y por enseñarme con la motivación a vivir de dentro hacia fuera). Fue gracias a él también que tuve la oportunidad de aprender de los CEO's y directivos de empresas multinacionales de *Network Marketing*.

Por razones familiares regresé a España en el verano del 2007 y seguí dando continuidad al crecimiento de mi negocio independiente en el *Network Marketing* internacional, motivando y haciendo crecer mi grupo de afiliados, trabajo que compaginé con mi dedicación como *seeker* inmobiliario, algo tan apasionante como divertido.

Descubriendo la Ley de la Atracción

Es en esa época en la que descubro que durante toda mi vida estuve compartiendo y utilizando deliberadamente lo que hoy conocemos de modo más popular como *El Secreto* (*La Ley de la Atracción Universal*) lo que provocó que, por diferentes vías y amistades (sobretodo por quien es mi hermano espiritual, Juan Manuel Ruiz), llegase a mis manos el mensaje que Rhonda Byrne (autora del libro *El Secreto*). ¡Por fin una versión entendible para todo el mundo! Esta fue mi reacción y lo que provocó que de forma inmediata comenzara a nutrirme de toda la información al respecto que iba cayendo en mis manos. Durante 2 años combiné la formación autodidáctica en *coaching* LDA, inteligencia emocional y PNL.

Esta combinación de conocimientos me aportó –y me sigue aportando cada día de mi vida– una mejor comprensión de cuán efectivo resulta utilizar de forma deliberada la *Ley de la Atracción* cuando eliminas resistencias. Un aprendizaje importantísimo para mi crecimiento personal y espiritual, así como para el desarrollo de lo que denomino *Emotional Coaching* (entrenamiento emocional). La emoción y el deseo de compartir, transmitir y ayudar a los demás a aceptar, comprender y utilizar de forma deliberada el poder de la elección en la ley de la atracción, hace que me dedique de pleno a ello y que hoy en día siga viajando por diferentes ciudades y países compartiéndolo con quienes así lo desean.

Realización

Recientemente he creado mi propia empresa, The Secret Institute, con la cual me siento aún más realizado en todos los sentidos viajando, conociendo nuevas personas, actitudes y formas diferentes de ser cada instante más consciente de este *don* maravilloso que tenemos: el poder disfrutar mientras nutrimos nuestra propia vida.

The Secret Institute

TSI nace de la vocación de crear un grupo de personas honestas y lo suficientemente emocionadas y conocedoras de la *Ley de la Atracción* de modo que cada vez podamos llegar a más ciudades del mundo y seguir compartiendo conocimientos con quienes deseen evolucionar utilizando su poder personal.

The Secret Institute pretende ser una referencia para aquellas personas que decidan tomar las riendas de sus vidas y que, aún siendo conocedoras de que tomar un nuevo rumbo es algo laborioso, tam-

bién lo sean de que *todo es conseguible* en cuando tomamos posesión consciente de que el poder de elegir, el crecimiento y desarrollo personal de cada individuo, se halla en ese *ser* que nos acompaña siempre.

Otro de los retos personales a desarrollar con The Secret Institute es poder dedicar cada día más tiempo a aquellas personas sin poder adquisitivo para que puedan asistir a los cursos de forma totalmente gratuita, así como asistir a centros de jóvenes y personas marginales con la sana intención de tratar de encender una pequeña luz en su poder de elección.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA



Todos tenemos nuestros autores preferidos, unos por su forma de escribir, otros por lo que dicen y otros por lo que dejan intuir. Como muchas otras personas, yo también tengo mis autores favoritos y sus obras. A continuación os detallaré cuáles son y por qué.

Antes de comenzar, permíteme apuntar que estas obras son las que más me han impactado, las que más me han ayudado a tomar muchas decisiones en mi vida. Estas obras han sido mis herramientas para modelar mi actitud, comunicarme más y mejor con mi *ser* interior y evolucionar hacia una vida de plena satisfacción, aunque sigo trabajando en lo que quiero que ocurra en mi vida a corto, medio y largo plazo. Claro está que todo ello sin dejar de vivir y sentir *mi aquí y ahora*.

***Tus Zonas Erróneas* por Dr. Wayne Dyer**

Este libro me acompaña desde el año 1993 y cada año, cuando lo leo de nuevo, me sigue aportando nuevos conocimientos y nuevas perspectivas sobre los factores más importantes del autoconocimiento. No te preocupes si al igual que pasó conmigo la primera vez que lo leí te sientes confuso o te resulta denso o complicado. Todos tenemos un momento para cada cosa, incluso para la información que dejamos entrar sin resistencias para nuestro crecimiento. Podría decir que pasé de no entender nada o casi nada en mi primera lectura a emocionarme con él. De hecho, con este libro comenzó la pasión que me llevó a trabajar y crecer en el *Coaching* Emocional.

***La Ley de la atracción* por Esther y Jerry Hicks**

Este fabuloso libro fue el primero que leí sobre la ley de la atracción. Es un libro muy completo y recomiendo que se lea sin prisas. A modo personal os diré que después de varias lecturas decidí grapar las primeras 54 páginas debido a las resistencias que me creaba el modo en que nos hacen llegar los valiosos conocimientos que nos aportan *a posteriori*. Digamos que podría crear ciertas resistencias a muchas personas y perderse el resto del contenido.

***El Secreto* por Rhonda Byrne**

El Secreto cambió literalmente mi vida. Pasé 2 días completos casi sin comer ni dormir leyéndolo y viendo el documental alternativamente. Hoy puedo decirte que gracias a este libro millones de personas conocen y comprenden mejor lo que hasta ahora nos habían tratado de enseñar quizás de una forma demasiado técnica. No juzgues literalmente lo que leas en él, sólo trata de abrir tu mente y de fluir en sus páginas.

***El Poder* por Rhonda Byrne**

Después de algunos años impartiendo los diferentes cursos AUES (Aprende a Usar El Secreto), ayudando a interpretar y llevar a la práctica las enseñanzas de *El Secreto*, la autora nos deleita con este segundo libro más práctico, mucho más claro y con un ejemplo que todos podremos llevar a la práctica: *cuando te enamoras de algo, lo atraes, pues ese algo se enamora también de ti.*

***El Secreto para jóvenes* por Paul Harrington**

Es curioso como atraemos o nos encontramos con las herramientas adecuadas cuando queremos saber más. En plena preparación de nuevos cursos para padres y adolescentes aparece este libro con el sello de la corporación *The Secret*. Aunque en este caso el autor es parte del equipo que colaboró con Rhonda Byrne, la línea a seguir es la misma que nos facilitan en el primer libro con la claridad del segundo y un lenguaje entendible para los jóvenes. Ideal para jóvenes y educadores.

***Los cuatro acuerdos* por Dr. Miguel Ruiz**

Este libro es para mí el mejor complemento a los anteriores, o incluso como inicio a tu crecimiento personal. Si bien nos aporta conocimientos ancestrales, está en la línea de los libros anteriores y el poder de la palabra. Imprescindible para aquellos que se comunican consigo mismos de forma destructiva así como para quienes tienden a sentirse mal por lo que los demás hagan o digan sobre ellos. No te lo pierdas.

***El Alquimista* por Paulo Coelho**

Aunque no es un libro de autoayuda o crecimiento personal propiamente dicho, tiene mucho que ver con la espiritualidad. Este libro que también me acompaña desde hace ya casi dos décadas me aportó una información valiosísima así como los primeros conocimientos sobre la ley de la atracción. Un libro que no debería faltar en tu biblioteca particular... ni pública.

***Piense y hágase rico* por Napoleón Hill**

1937 fue el año en el que Napoleón Hill editara su obra maestra después de pasar muchos años recopilando información a base de entrevistas a personalidades de la talla de Thomas Edison, Alexander Graham Bell, George Eastman, Henry Ford, Elmer Gates, John D. Rockefeller, Charles M. Schwab, entre muchos otros. No te dejes influir por el título si lo que buscas es algo más espiritual, pues es el “concepto” del cómo del *gran secreto*

***Inteligencia Emocional* por Daniel Goleman**

¿Por qué algunas personas parecen dotadas de un don especial que les permite vivir bien aunque no sean las que más se destacan por su inteligencia? En un lenguaje claro y accesible, Goleman presenta una teoría revolucionaria que ha hecho tambalear los conceptos clásicos de la psicología que daban prioridad al intelecto. No te pierdas este libro.

Nuevos pensamientos para una vida mejor
por Dr. Wayne Dyer

Este es mi libro más actual. Apenas lo estoy releendo y cada día me tiene más cautivado. Si habías oído hablar del TAO, o habías leído sobre él y no conseguís comprenderlo, este es el mejor libro que se ha escrito tanto para principiantes, curiosos o aquellas personas que ya viven el TAO y desean tener una forma de entendimiento mejor para seguir cultivándolo y poder transmitirlo de forma sencilla y eficaz. Libro imprescindible.

AGRADECIMIENTOS



Daros por agradecidos todos los seres que habéis formado parte de mi vida en cualquier etapa, durante el tiempo que fuere y en la forma que haya sido, sin duda, participasteis en mi aprendizaje y crecimiento personal.

Muy especialmente a mi extensa familia:

Mis padres, Juan Ramírez y Bernarda Araque, por mostrar tantísimo amor y darlo todo por su familia. Sois y seréis siempre mi estandarte allí donde esté.

A mi hermana María Ramírez, quien ha sido, es y será como una segunda madre para mí y que tanto me apoyó en esta etapa espiritual.

A mi hermana Araceli Ramírez por su generosidad, amor y alegría constante que nos brinda siempre.

A mi hermano José Ramírez por su continua protección como hermano mayor y su valiosísima ayuda desinteresada.

A mi hermano Juan Ramón Ramírez, *Salva*, por su amor incondicional y sus formidables barbacoas.

A mi hermana pequeña Isabel Ramírez que derrocha simpatía y bondad por doquier (¡Vamos a por ello!).

A mis sobrinas y sobrinos; Rafael Ruiz, Miguel Ángel Ruiz, Elisabet Duran, Judith Duran, Jonathan Moreno, Iván Ramírez, Adrián Ramírez, Bryan Ramírez, Marc Ramírez, Pol Ramírez, Daniel Cabezas y la pequeña y preciosa Gisela Cabezas, que nos tiene a todos loquitos. A todos ellos por su enorme cariño y amor que siempre muestran en todo momento y tantos conocimientos que me aportan con sus diferentes personalidades y actitudes.

A mis cuñados y cuñadas Luis Rocha, Mari-Ángeles Abril, Olga Cañabate y Juan Carlos Cabezas, José Antonio Moreno así como a quienes en alguna etapa lo fueron. Gracias por haber sido como hermanos y hermanas en todo su contexto.

Al que ya no está: gracias Miguel Ruiz por tu aportación a mi vida y tanta incondicionalidad.

A mi tía Carmen Ramírez (a la que tanto quiero y que pese a vivir cerca veo poco pero que se que me tiene en su enorme corazón) por las maravillosas sopaipas que nos ha preparado siempre. También a la memoria de su esposo mi tío *Chamizo*, un hombre serio, elegante y mejor persona.

A mi padrino Manuel García, quien me mostró cuán agradable es la naturaleza; a su mujer mi tía María del Monte, que es todo amor, y a sus hijos.

A mi madrina M^a de la O García por sus exquisitas comidas y mejores tartas con las que tanto me ha deleitado y su encantadora familia.

A mi primo Rafael García, esposa e hijos. Unas bellísimas personas.

A mi prima *Cachi*, que siempre tiene un *te quiero mucho* tan sincero como cálido para darte y que tan bien ha sabido transmitir a su marido y a su siempre sonriente hija.

Al recuerdo de los hermanos de mi padre: Antonio, Alejandro, Mamerto, Manuel y José que nos dejaron recientemente, con mi más sincero pésame a sus familias.

A mi tía Visitación y mi tío Francisco por su amor y tan buen recibimiento siempre en su casa donde tantos huevos fritos con mayonesa comí de pequeño.

A mi tío Luis, con quien tanto me he reído, a su mujer Mari Carmen (*tieta*) y sus hijos.

Y a todos los demás familiares que aunque no estén en esta extensa lista les estoy agradecido por las vivencias compartidas.

A mis tres mejores amigos, esos que el corazón convierte en hermanos para el resto de tus días:

Juan Manuel Ruiz, gracias por tu paciencia, tu amor fraternal y por la perseverancia mantenida mientras que abría mi alma a la espiritualidad que gracias a ti hoy tanto disfruto de ella. Gracias también a Juan por su hospitalidad y su forma de ser tan genuina.

Manel Grao, gracias por ser ese pozo sin fondo de paciencia, honradez y honestidad que un buen día conocí gracias a Enric, a quien también quiero mucho y tanto agradezco su calor humano.

Jacinto Benítez (sí, ya sé que prefieres Javi pero...), gracias hermano del sur por tanta generosidad, tanta sinceridad aprendida de ti que sin duda me ha ayudado y mucho a vivir infinitamente mejor.

Quiero agradecer también a Ramón Pons, director y fundador de la Oficina Técnica de Coaching y el mejor *coach* que he conocido. Gracias por tus enseñanzas y por ayudarme a mirar las cosas desde otro ángulo, así como por tu amistad y la introducción del libro. Gracias amigo.

Por supuesto no quisiera para nada olvidarme de unas excepcionales personas que con total empatía, profesionalidad y atención personalizada, trabajan diariamente para que personas con dificultades encuentren una luz de esperanza para salir adelante.

Me estoy refiriendo a Juanjo Poveda y al equipo de asistentes sociales de Vilanova i la Geltrú que trabaja con él.

A Marta Andreu del IMET (La Paperera) y al gran equipo humano que allí trabaja con los mismos objetivos que citaba anteriormente.

A Marian García y Gloria García, así como al resto del equipo de Nivell 10 de Sitges, exactamente por los mismos motivos. De todo corazón, muchas gracias por todo.

Un agradecimiento tardío pero siempre presente a Elaine McParland, una entrañable persona y profesional en el mundo de las ventas y la motivación en la formación.

Así mismo agradezco y mucho todo lo aprendido tanto profesional como personalmente del resto de mis compañeros y compañeras durante las diferentes etapas de trabajo en Gratuitos de Catalunya, UPN y Segundamano.

Espiritualmente quiero también agradecer a todas las personas que me han abierto las puertas de sus centros y me han proporcionado el enorme placer de compartir con ellos experiencias y a quienes se han motivado para venir a los diferentes talleres y cursos.

También quisiera agradecer de forma especial las tres personas con las que compartí un estupendo fin de semana con la formación de ponentes de The Secret Institute:

Alexis Fuentes por su alegría, desparpajo, por sus grandes conocimientos y ganas de compartir aprendiendo.

Mar Martín por esa paz y energía que desprende cuando está cerca o hablas con ella.

Camilo Martínez: gracias hermano por *Ser*.

Quiero agradecer (y mucho) a quienes fueron mis anfitrionas durante mi primer viaje a Latinoamérica para compartir mis cursos:

Liliana Sosa, por su gran esfuerzo en la organización de mis cursos. Un encanto de mujer, dulce y amorosa, gracias por compartir conmigo tu persona y tu familia.

Susana Gotifredi, quien comenzó con la atracción deliberada de mi ida a Argentina y que lo logró tan sólo con proponérselo. También gracias a su extraordinaria familia y a Carmen Mangiafave que son unos seres maravillosos.

A Marcela Maglianesi, quien facilitó mis contactos iniciales con quien iba a ser mi anfitriona en Argentina.

Bethsabet Osorio de Chile por esas risas constantes que compartimos y por hacerme sentir uno más en tu hermosa familia. Así como a la encantadora Jesica.

También quiero agradecer a mi gran amigo Carlos Rillo de Buenos Aires. Un *ser* de luz extraordinario dentro de un cuerpo de persona generosa, excepcional, a quien quiero mucho.

A todas las personas con las que he interactuado, con las que interactúo y voy a interactuar durante esta vida física: muchas gracias.

A los demás seres... Os espero con los brazos abiertos en la vida infinita donde las energías formamos uno.

Lluís

... Y abí estas, en cada nuevo grano de café recién molido, como tantas tardes en que lo hicimos juntos, y abí estas abuela... abí estas !!!

A mi abuela Belarmida por esos gratos recuerdos, que siendo niño depositó en mi corazón ...

Lluís M. Ramírez Araque

ÍNDICE

Notas del autor.....	9
El poder de la elección.....	11
En la ley de la atracción.....	11
Introducción.....	13
Prólogo.....	17
El pastel o las lentejas.....	21
El poder de la elección en la vida cotidiana.....	25
La elección del pensamiento.....	27
La elección de un plan de vida.....	39
El poder de la elección en las relaciones personales.....	43
El poder de la elección en el amor.....	71
El poder de la elección en la salud.....	87
El poder de la elección en la abundancia.....	99
El poder de la elección en el trabajo.....	113
El poder de la elección en los negocios.....	125
El poder de la elección en el deporte.....	137
El poder de la elección del tiempo.....	141
Citas desde el interior.....	147
El poder de la elección en el fin del libro.....	155
Unas pinceladas sobre mí.....	157
Bibliografía recomendada.....	165
Agradecimientos.....	171

Este libro se terminó de imprimir
en Sevilla durante el mes de julio de 2012

