



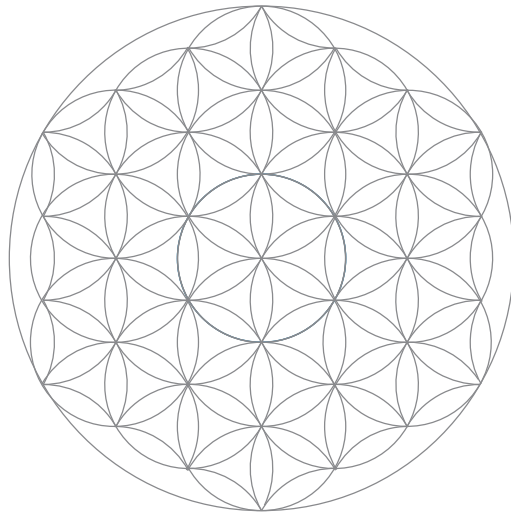




Oliva Abad Santos

# APRENDER A AMAR

Elimina tus bloqueos,  
descubre que eres consciencia  
y recupera tu poder personal y divino



(Holograma del Amor Incondicional, Flor de la Vida)

**El amor es lo único que da  
sentido a nuestras vidas**



**Nota a los lectores:** Esta publicación contiene las opiniones e ideas de su autor. Su intención es ofrecer material útil e informativo sobre el tema tratado. Las estrategias señaladas en este libro pueden no ser apropiadas para todos los individuos y no se garantiza que produzca ningún resultado en particular. Este libro se vende bajo el supuesto de que ni el autor, ni el editor, ni la imprenta se dedican a prestar asesoría o servicios profesionales legales, financieros, de contaduría, psicología u otros. El lector deberá consultar a un profesional capacitado antes de adoptar las sugerencias de este, la integridad de la información o referencias incluidas aquí. Tanto el autor, como el editor, la imprenta y todas las partes implicadas en el diseño de portada y distribución, niegan específicamente cualquier responsabilidad por obligaciones, pérdidas o riesgos, personales o de otro tipo, en que se incurra como consecuencia, directa o indirecta, del uso y aplicación de cualquier contenido del libro.

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin previo permiso escrito del autor. Todos los derechos reservados.

**Título:** *Aprender a Amar*

Primera edición: octubre de 2020

© 2020, Oliva Abad Santos

AUTOEDICIÓN Y DISEÑO: 2020, Oliva Abad Santos

PORTADA: Estela Labajo Duque

MAQUETACIÓN Y DISEÑO: Quinta del Agua Ediciones

ISBN: 978-841-8402-69-2

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de esta edición mediante alquiler o préstamos públicos.

**Al final del libro puedes descargarte un regalo.**



Este libro está dedicado a mi padre por ser mi guía en mi camino, su presencia está siempre conmigo, aunque él ya no esté aquí.

Quiero dedicar también este libro a mi marido que ha mantenido siempre vivo nuestro amor.

A mis hijos que han sido los mensajeros de la paz de mi corazón.

A mi madre y hermano por haber sido la fuerza que me han permitido mantener la confianza.



# Índice

Aviso al lector . . . . .	11
Agradecimientos . . . . .	13
Prólogo . . . . .	17
Prefacio . . . . .	19

## PRIMERA ETAPA

### EL ENCUENTRO CON TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

<b>Capítulo 1.</b> Nuestras palabras y pensamientos tienen poder . . . . .	27
Meditación: “Mindfulness exploración del cuerpo” . . . . .	42
Meditación: “Activación de tu centro de paz” . . . . .	43
Meditación: “Método de la bandeja” . . . . .	44
Meditación: “Mi vida en mis manos” . . . . .	47
<b>Capítulo 2.</b> Todo es un proceso mental y es relativo . . . . .	49
Meditación: “Reflexiones conmigo mismo” . . . . .	54
Meditación: “Ver el lado positivo de las cosas, generar positividad al futuro” . . . . .	57
<b>Capítulo 3.</b> Mis chicos de la penitenciaría. Un mundo lleno de emociones. . . . .	59
Meditación: “Oración a mí mismo” . . . . .	64
Meditación: “Cómo modificar una emoción o comportamiento a través de la observación” . . . . .	79
Meditación: “Ho’oponopono, viaje a nuestras memorias del tiempo” . . . . .	85
<b>Capítulo 4.</b> La soledad nuestra compañera de viaje . . . . .	87
Meditación: “Conexión con tu familia del alma” . . . . .	93

OLIVA ABAD SANTOS

<b>Capítulo 5.</b> Reseñas sobre el miedo . . . . .	95
Meditación: “Viaje a nuestras memorias del miedo”. . . . .	105
<b>Capítulo 6.</b> Lo más importante que debes saber del Ego . . . . .	107
Meditación: “Equilibrar nuestro ego” . . . . .	112

SEGUNDA ETAPA  
DESCUBRES QUE ERES CONSCIENCIA

<b>Capítulo 7.</b> El Reiki en mi vida. . . . .	115
Meditación: “Apertura de los 7 sellos de la conciencia de Dios”. . . . .	128
<b>Capítulo 8.</b> Como resolver conflictos o dificultades . . . . .	131
Meditación: “Cómo resolver conflictos con amor compasivo” . . . . .	139
Meditación: “Resolver conflictos con PNL” . . . . .	141
Meditación: “Ejercicio de benevolencia” . . . . .	142
<b>Capítulo 9.</b> Fases vibracionales desde el miedo al amor . . . . .	147
Meditación: “Fases emocionales del miedo al amor” . . . . .	153
<b>Capítulo 10.</b> Celebrar los fracasos . . . . .	155
Meditación: “Celebra tus fracasos”. . . . .	158
<b>Capítulo 11.</b> La maestría de la enfermedad . . . . .	159
<b>Capítulo 12.</b> El amor a otros empieza por amarse a uno mismo. . . . .	171
Meditación: “Sanación del árbol genealógico a través de la energía del perdón” . . . . .	183
<b>Capítulo 13.</b> La gratitud . . . . .	185
Meditación: “Conexión con la energía de la gratitud” . . . . .	191
<b>Capítulo 14.</b> La entrega y el servicio a los demás . . . . .	193
<b>Capítulo 15.</b> Activación de la abundancia . . . . .	199
Meditación: “Activación de la abundancia” . . . . .	209



<b>Capítulo 16.</b> ¿Qué es el Karma? . . . . .	211
Meditación: “Viaje a borrar nuestros Karmas” . . . . .	221
<b>Capítulo 17.</b> El éxito como camino . . . . .	223
Meditación: “Conexión con tu éxito” . . . . .	229
<b>Capítulo 18.</b> Rutinas diarias . . . . .	231
Meditación: Meditación de manifestación. . . . .	237
Meditación: “Activa tu risa 1” . . . . .	247
Meditación: “Activa tu risa 2” . . . . .	247
<b>Capítulo 19.</b> El camino de Santiago, un encuentro conmigo misma y mi Dios interior . . . . .	253
Meditación: “Conexión con los elementos de tu cuerpo” . . . . .	263
<b>Capítulo 20.</b> Ley del Dharma o del propósito de la vida . . . . .	265
Meditación: “Tu mayor deseo” . . . . .	279
<b>Capítulo 21.</b> Un antes y un después de la muerte de mi padre. . . . .	281
Meditación: “Honrar a los padres” . . . . .	295
<b>Capítulo 22.</b> Los 5 amores que todos debemos experimentar . . . . .	297
Meditación: “La gran familia del bosque” . . . . .	307
<b>Capítulo 23.</b> Somos seres amorosos, compasivos, eternos y magnificentes. . . . .	309
Meditación: “Arraigar el Amor, compasión, paciencia y magnificencia que somos” . . . . .	311
<b>Capítulo 24.</b> Las relaciones: respeto, cariño, confianza y amor . . . . .	315
Meditación: “Conexión con tu masculino y femenino” . . . . .	324

### TERCERA ETAPA

#### RECUPERA TU PODER PERSONAL Y DIVINO

<b>Capítulo 25.</b> ¿Cómo es tu relación con Dios? . . . . .	327
Meditación: “Conexión con Dios” . . . . .	333



<b>Capítulo 26. Los mensajeros más amorosos de mi vida:</b>	
los Ángeles . . . . .	335
Meditación: “Activación de tus Ángeles personales” . . . . .	340
<b>Capítulo 27. Leyes del Kybalión . . . . .</b>	<b>343</b>
“Oración de manifestación” . . . . .	350
Meditación: “Conexión con los elementos” . . . . .	359
Meditación: “Ley de la polaridad” . . . . .	367
Meditación: “Ley del amor: Amor compasivo” . . . . .	375
Meditación: “Integración de las leyes del Kybalión”. . . . .	381
<b>Capítulo 28. Conciencia, sabiduría del cuerpo, ADN,</b>	
Yo Superior . . . . .	383
Meditación: “Activación ADN con la llama azul dorada” . . . . .	394
Meditación: “Viaje a las 12 capas del ADN” . . . . .	407
Meditación: “Conexión con el Yo Superior”. . . . .	409
Meditación “Co-creación” . . . . .	418
<b>Capítulo 29. Trabajando con la energía multidimensional . . . . .</b>	<b>419</b>
Meditación: “Creando futuro” . . . . .	424
Meditación: “Simulador del futuro con PNL” . . . . .	426
Meditación: “Sanación del pasado a través de la conexión con el niño interior” . . . . .	427
<b>Capítulo 30. Cuál es la vibración actual del planeta y cómo     influye nuestra vibración al mundo . . . . .</b>	<b>435</b>
Meditación: “Amor a la tierra” . . . . .	444

CUARTA ETAPA  
EXPANDIR LO QUE TÚ ERES AL MUNDO

Bibliografía. . . . .	447
Regalo . . . . .	451
Sobre la autora. . . . .	453
Sígueme en . . . . .	458



## Aviso al lector

Querido lector,

Gracias por escoger este libro, es un libro hecho para ti desde el más puro amor, está creado para inspirarte y guiarte a conectar con tu grandeza, con el amor que verdaderamente eres. Está estructurado como un viaje en tres etapas. Lo utilizarás en muchos momentos del camino de tu vida.

### INSTRUCCIONES

- **¡Este libro incluye audios con prácticas meditativas que activarán tus células, tu ADN!**  
Serán un espacio de comunicación contigo mismo, activando el amor y la positividad en ti. Aunque las escuches varias veces las experiencias serán diferentes.
  - Se trata de unos audios que encontrarás a lo largo del libro y a los que podrás acceder escaneando el código QR.
  - La música es de Javier Moreno Ibáñez, compuesta especialmente para este libro. La melodía “*Amor infinito*”, contiene vibraciones de alta frecuencia de 432 a 963 Hertz.
  - Cuando hagas las meditaciones busca un lugar cómodo, preferentemente sentado para no dormirte, con los pies en el suelo, sin cruzar las piernas, la espalda recta y las manos en el regazo. Si no te duermes con facilidad, la posición tumbada también te llevará a experimentar nuevas sensaciones.
- **¡Te encontrarás afirmaciones y oraciones de alta vibración!**  
Te permitirán conectar con la mejor versión de ti mismo y despertarán en ti **nuevos potenciales y maneras de ver la vida.**
  - Estarán a lo largo del libro entre comillas y con letra *cursiva*.

- Recomiendo que estas frases se lean varias veces seguidas (al menos 3). Está demostrado que nuestra mente aprende por repetición, y te ayudarán a crear un modo de pensamiento positivo y acelerarán tu transformación.
- **¡Encontrarás ejercicios!**  
En la mayoría de los capítulos encontrarás métodos y estrategias de bolsillo que te ayudarán a tomar el control de las situaciones en tu día a día, reforzando tu aprendizaje. Seguro que serán utilizados en muchos momentos de tu vida.
- **¡Encontrarás enseñanzas!**  
Diferentes frases que estarán remarcadas en **gris y negrita** a lo largo del libro, y te servirán como guía resumen de lo esencial.
- **Recomendamos que se siga el jorden establecido de los capítulos!**  
Los capítulos de este libro forman una experiencia independiente y única, pero se recomienda que se siga el orden establecido por la autora, ya que el libro en su conjunto, está planteado como un viaje a la apertura de la conciencia y al amor en tu interior, donde cada capítulo ofrece una **experiencia única y progresiva**.
- **¡Viaje de transformación en 3 etapas!**  
He diferenciado el viaje en tres etapas para que puedas ver mejor tus progresos. En cada una de ellas recibirás una Masterclass gratis, que complementará tus aprendizajes. Al final del libro encontrarás la forma de acceder a tu clase.
- **¡Hay que tardar en leerlo más de un mes!**  
Recomendamos que la lectura de este libro sea pausada para que pueda ser correctamente interiorizada.
  - Para asimilar los conocimientos que se presentan en cada capítulo, se necesita tiempo y vivir dichas experiencias, por lo que se recomienda que no se lea más de un capítulo diario y se tome el tiempo que cada uno estime necesario para interiorizar las experiencias y evolucionar interiormente a la misma velocidad que el libro.
  - Se te invita a la autorreflexión sobre cada una de las experiencias de cada personaje. Lo importante no es el personaje, sino verse reflejados en las experiencias, lo que lleva a una inspiración profunda y encuentro con tu grandeza.

Gracias

## Agradecimientos

Quiero dar las gracias a todas aquellas personas que a lo largo de mi vida han sido mis maestros de una u otra manera.

Envío un mensaje de gratitud a todas las personas que he conocido y que conoceré, aunque sea por un único instante, un trocito de ellas estará en mi corazón para siempre.

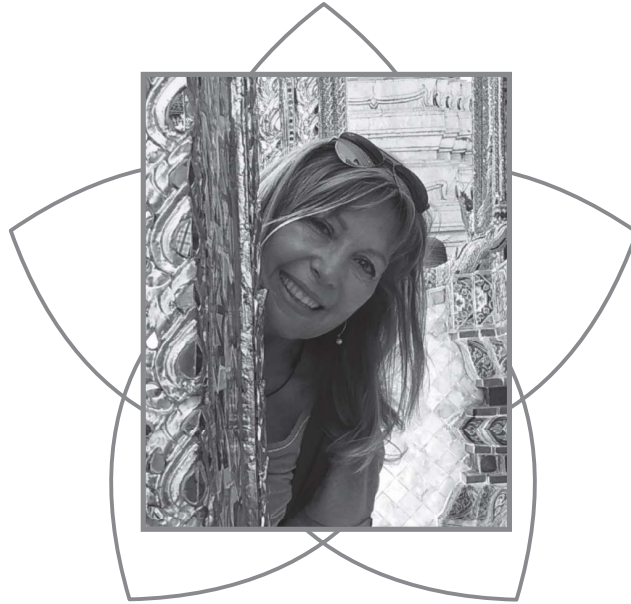
No me puedo olvidar de dar las gracias a todos los guías, maestros y seres de luz que me acompañan.

Gracias a todos por SER parte de mi vida.

AN'ANASHA, AN'ANASHA, AN'ANASHA  
(Gracias en el lenguaje de la luz).







## Oliva Abad Santos

Maestra Holística, experta en Coaching Transvibracional, Terapia Holística y Formación Integral. Nació en Burgos y se graduó como Veterinaria en la Universidad Complutense de Madrid. Después de una trayectoria profesional de 26 años liderando equipos de Control de Calidad y Seguridad Alimentaria, decidió centrarse en su verdadera misión, ayudar a otros a encontrar el amor que habita en el interior para experimentar su mejor versión.

Su acompañamiento profesional permite que cada persona pueda cumplir su propósito de vida, aplicando sus talentos en el plano personal y profesional.

Su enseñanza está dirigida a realizar una profunda toma de conciencia a través del autoconocimiento, el entrenamiento de la mente, la gestión de las emociones, el cuidado del cuerpo y a despertar la sabiduría interior en conexión con la fuente divina.

Impartir charlas y cursos formativos de crecimiento personal y espiritual, así como ayudar a colectivos más desfavorecidos, es su verdadera pasión.



## Prólogo

**M**is palabras son un canto de gratitud y reconocimiento hacia ti, Oliva, por SER la manifestación del amor compasivo en acción con todas las personas y, en especial, con las más desfavorecidas y rechazadas.

Para muchas personas eres un referente que nos orienta y alienta a creer en nosotros mismos y en el ser humano, pero, como tu amor no tiene límites ni fronteras, has querido escribir este sencillo manual del AMOR para iluminar a otros corazones en la distancia.

Este libro, escrito con rigor, es a la vez un **manual práctico** con fáciles instrucciones para el lector a través de afirmaciones, audios, meditaciones e innumerables ejercicios prácticos que facilitarán la apertura del corazón y de la conciencia en todos los lectores.

Deseo que esta apertura de conciencia sea el equivalente a una bomba nuclear, donde el elemento reactivo sea el AMOR y la reacción en cadena, imparable. Un Amor que se multiplique exponencialmente, llegando a toda la humanidad. Y, como resultado de esta reacción en cadena, resurja un nuevo ser humano más compasivo y divino con sus semejantes, con el reino animal y con la madre naturaleza.

Felicito al lector por tener una joya en sus manos y espero que este libro le resulte una guía fácil para tener pensamientos y emociones positivas, y promueva beneficiosos cambios en su vida.

Este libro está escrito con mucho amor, y el amor es un brillo del alma muy poderoso; por ello confío en que propiciará innumerables bendiciones en cuantos lo lean.

El AMOR obra milagros, el amor es MAGIA.

MARGARITA SALAZAR RUÍZ

Cuando Oliva, me propone la composición de la música para este proyecto en el que ha puesto toda su alma, fue un orgullo para mí.

Esta canción surge en un momento de mi vida en el que estaba centrado en la búsqueda de la paz interior y de mi centro. Por ello, poder expresar este proceso y que sirva para acompañar las meditaciones de mi querida maestra de Reiki, no ha sido una casualidad.

Durante los momentos de inspiración traté de conectar con los valores a los que aspiro: serenidad, recogimiento, ilusión, fuerza... Todo me llevó a concluir que el mayor de los valores que da vida a este planeta es el AMOR, de ahí el nombre de esta melodía “*Amor infinito*”.

Todos somos uno, igual que la unidad que forma cada una de estas meditaciones, música y sabiduría inspiradas desde lo profundo del corazón.

JAVIER MORENO IBÁÑEZ

“El amor incondicional es el amor que reconoce, acepta y aprecia todas las cosas, incluso aquellas que no entiende”

Lo que vivirás mientras lees y pones en práctica los ejercicios que la autora comparte contigo es comprender en cada célula de tu cuerpo que el amor es la fuerza más poderosa para comprender que eres uno con todo.

Comprenderás y sentirás que el amor es tu naturaleza. Desde ahí conectarás con la capacidad de amar incondicionalmente en la materia. Habrás recordado el correcto enfoque espiritual en la materia. Aprender a amar es recordar que eres amor.

BEATRIZ BLASCO

Mentora de negocios conscientes y con alma,  
conferenciante y creadora del método Productividad Consciente



## Prefacio

**E**l amor es la sencillez de la vida, es la gratitud con que la vida nos trata y las bendiciones que diariamente nos ofrece nuestra existencia en la tierra. El amor es una energía que nos rodea constantemente, pero que no estamos acostumbrados a observarla. El amor es el ejemplo total y absoluto de la paz y grandeza que hay en nuestro interior.

Todos los humanos venimos a aprender a amar, a descubrir nuestra verdadera naturaleza que es el amor, este es el camino en el que avanzamos día a día.

¿Nos paramos a pensar quien realmente somos?, ¿Realmente sólo somos este cuerpo que vemos?, ¿Pero si somos este cuerpo porque sentimos y por qué pensamos?... En la profundidad de nuestro ser algo nos dice que somos mucho más de lo que parecemos... En nosotros habita la fuente de toda la vida, habita la luz del universo, habita el amor.

**La semilla del amor está en nuestro interior, somos espíritu y luz en nuestro interior.**

¿Realmente estamos preparados para cambiar nuestro sistema de creencias?, ¿Para pensar que somos mucho más?, ¿Queremos pensar que tal vez somos importantes más allá de lo que imaginamos y que una fuerza interna habita en nuestro interior?

Todos hemos manifestado el amor en nuestra vida, todos sentimos el amor por los que queremos, pero **¿Estamos dispuestos a sentir el amor por nosotros mismos?** ¿Estamos dispuestos a cambiar nuestra forma de pensar? Es bueno amarse a uno mismo porque el amor me lleva a la paz, a la seguridad, a la confianza plena, a la autoestima... El amor

me libera del miedo, del ego, del dolor y del drama... Amándome a mí puedo contemplar la belleza y amor en el otro, puedo respetar los sentimientos o emociones negativas de los demás, puedo respetar a mi compañero de camino y puedo descubrir su belleza y amor.

*“Si quieres que los demás te amen, primero debes amarte a ti mismo, si los demás quieres que te respeten, debes respetarte a ti mismo y si los demás quieres que no te juzguen, deja de juzgarte a ti mismo... Todo lo que quieras de los demás comienza por trabajarlo contigo mismo, pues los demás te ofrecerán aquello que ya sientas por ti”.*

Comenzamos nuestro camino en la vida **amando emocionalmente** a otras personas. El amor que sentimos es un apego a lo que los demás nos hacen sentir y a las circunstancias externas que hay a nuestro alrededor. Pero, cuando supeditamos nuestro equilibrio personal a lo externo, nuestro bienestar interno varía constantemente. Una de las claves en el aprendizaje del amor es reforzar el amor a uno mismo y ver la positividad de todas las cosas con el **desapego** profundo a lo que nos rodea.

*“Cuando te desapegas, consigues ver una realidad de tu vida más clara y puedes comprenderte a ti y a los demás con mayor libertad, con menos sentimientos hirientes aceptando y comprendiendo que cada uno realmente es portador de aquello que ofrece a la vida”.*

**Confundimos amar con querer** y es totalmente diferente, pues el amor libera y el querer ata. Amas para hacer libre al otro y quieres algo cuando realmente lo necesitas. Necesitar algo o alguien no es amor, es querer.

¿Cuántos quereres hemos escuchado en nuestra vida? Te quiero tanto, te necesito tanto, si no fuera por ti no podría vivir, si tú me dejas me muero, eres tan importante en mi vida... ¿Cuánto peso tienen estas palabras en nuestra mochila de la vida? Al principio escuchar estas palabras nos hace sentir importantes, pues en el fondo **queremos ser necesitados** por alguien, creemos que cuando alguien nos necesita somos necesarios y por lo tanto, **importantes**... Pero poco a poco, tantas necesidades, el ser tan necesitado te obliga a olvidarte de ti. Eres necesario para educar a tus hijos, para hacer la comida, para limpiar la casa,

para fregar, se te necesita en tantos sitios..., que no tienes ni un solo minuto para tus propias necesidades físicas de descanso, de liberación de emociones y pensamientos y de paz para el espíritu.

Más allá de ser necesario, debemos sentirnos libres, eligiendo con total libertad todas las cosas que deseamos más en la vida. Así podemos sentir que **elegimos desde el amor la libertad** de educar a nuestros hijos, de cocinar, de limpiar.... El amor te hace sentirte libre para elegir dedicar un tiempo para tu familia, compartiendo con ellos el alimento que has cocinado, desde la alegría de tu elección personal...

Cuando sientes por primera vez **la chispa del amor en tu vida**, tu cuerpo “hierve” en su interior, la explosión de tus células y de tu cuerpo es tan grande que te sientes arder por dentro. Pero como una chispa que enciende un fuego, al final se va a pagando a medida que se consume el tronco, necesitamos calentar constantemente el fuego del amor en la vida y cuando tu pareja, tu hijo, tu padre, madre, amigo... deja de darte el fuego del amor que NECESITAS tu cuerpo y alma lloran por dentro, sintiendo un vacío en tu interior....

¿Te has sentido sujeto a la vida del amor del otro?, ¿En el fondo de tu ser interno has contemplado que ya no arde el fuego y te desestructuras?, ¿Contemplas la posibilidad de qué ya no eres necesario para el otro?, ¿Qué vas a hacer en tu vida?... Cuando sientes que ya no eres necesario y por lo tanto, dejas de existir como te habías creado a ti mismo, tu alma llora por falta de amor, porque tu pareja, amigo, padres, hijos ya no te necesitan. Tu confianza y autoestima desaparece y nos alejamos del amor que somos.

Pero, ¿Cómo nos podemos alejar de un amor que habita en nuestro interior?, ¿Cómo podemos desviarnos de lo que realmente somos. Si somos amor, paz, confianza, positividad... dentro de nosotros?

**Es necesario recuperar la chispa del amor divino que habita en nuestro interior para amar libremente. La chispa divina es el amor de Dios dentro de ti.**

Nosotros elegimos libremente, somos los directores de nuestra vida y elegimos estar bien para nosotros y los demás. El primer paso siempre

va a ser el tuyo, la ley del universo opera siempre a través de un primer paso dado por ti y cuando eso ocurre, **el milagro del amor llega a tu vida porque has permitido estar lleno de amor y recibir el amor.**

Poco a poco en nuestro caminar de **evolución espiritual** nos vamos transformando en esa luz que realmente somos, vamos abriendo nuestro corazón para contemplar la belleza del amor que hay en nuestro interior. Esta **semilla** va creciendo para transformarse en un **gran sol** de luz, hasta encontrar paso a paso el **amor incondicional** en nuestra vida. Sentimos que podemos amar sin condiciones a nuestros seres queridos, sin esperar nada a cambio, amando por el arte de amar, sin necesidad de esperar ni siquiera amor. Amar con la sencillez plena de dar aquello que realmente somos, dejando de sentir que hacemos cosas por los demás y pasando a ser aquello que somos, dejando de hacer y sintiendo que simplemente **somos** en nuestra vida. El amor se convierte en el arte de respirar, el aire del amor que libremente espiramos e inspiramos, contemplando la belleza en cada ser humano, comenzando por nosotros mismos, contemplando la belleza en todas las creaciones.

El amor incondicional es el amor que reconoce, acepta y aprecia todas las cosas, incluso aquellas que no entiende. Es el amor que nos llama a hacer brillar nuestra luz, aun cuando nadie esté mirando. Es la forma en que debemos amarnos a nosotros mismos y el único tipo de amor que podemos compartir libremente con los demás. El amor incondicional es la fuerza más poderosa en el universo y no hay nada en él que sea débil ni impotente, porque es una energía, que no debe confundirse con la emoción del amor.

La palabra “amor”, que utilizamos cuando describimos nuestras relaciones con aquellos a los que queremos, es una energía de tercera dimensión, por lo que está sujeta a todos los matices, dudas y miedos que forman parte de nuestro mundo 3D. En el amor emocional podemos ser débiles y vulnerables, inseguros y confusos. Las emociones tienen además su origen en el pasado y amamos según nuestro karma, ADN emocional, historia y dinámica del grupo álmico. El amor emocional es condicional y cuestionable.

El amor incondicional, sin embargo, no tiene ninguna conexión con lo que sentimos por los demás. No juzga, condena, limita, ni critica.

Bendice y fomenta la vida, sin hacer preguntas. Es como una bendición, cuando amamos nos bendecimos y bendecimos a los que tenemos al lado. Con cada inhalación de este amor, recibimos amor incondicional y con cada exhalación lo compartimos con el mundo. A medida que el amor pasa a través de nuestro campo vibratorio, nos bendice y nos eleva. Y cuando lo damos libremente a los demás, les permitimos compartir esta bendición. Cuando llevamos el amor incondicional a este nivel de simplicidad, se vuelve natural, y al ser conscientes de esta vibración, también atraemos a nosotros todo el amor emocional que deseamos.

**Y es este amor el que está en ti y en mí y en todos.**

**Este amor se despierta** hablando con nosotros. Es una práctica muy adecuada **hablar con nuestra alma, con nuestro niño interior**, descubrir que el verdadero amor nace de Dios a través de la mente y pensamiento divino y habita en nosotros, ofreciéndonos lo más hermoso que puedes tener: el Ser, el sentir la paz, la calma en tu interior y **volver al recuerdo de lo que realmente somos y siempre hemos sido y seremos, AMOR.**

Esta es para mí la principal Ley del universo, la ley del amor, la ley que todo lo rige y la ley en la que se basa la vida y la creación, si no es a través de la ley del amor no pueden existir las demás leyes. Es el origen de todas y cada una de las cosas.

Cuando consigamos el amor pleno hacia nuestro cuerpo, hacia nosotros mismos, la enfermedad y todos nuestros conflictos internos desaparecerán y estaremos preparados para recibir la **abundancia** que merecemos en todos los aspectos de nuestra vida.

El amor a uno mismo es un requisito, no es una emoción, es una vibración, no es algo que se obtenga sino es un derecho de nacimiento. Hasta que no te ames a ti mismo como parte de lo divino, no puedes amar a otros adecuadamente, ni amar la vida verdadera.

**El amor empieza en ti, no hay ningún otro sendero.  
No existe mayor poder que la capacidad de amar.**

**“Un mandamiento os doy: que os améis a vosotros mismos como yo os he amado.”** Si Jesucristo nos amó incondicionalmente ¿Cómo es que no hemos escuchado su mensaje de amarnos a nosotros mismos como él se amó y nos amó?, ¿Qué creencia y en qué momento nos limitamos este amor merecido? ¿Si todos somos uno por qué nos limitamos en el amor a los demás? “Amar al prójimo como a ti mismo...”

**Ámate y ama, para ser la fuente de la vida debes permanecer en el amor.**

Este libro es un viaje de transformación, donde a través del autoconocimiento de quién eres, mente, emoción, cuerpo y espíritu, descubres la presencia del amor dentro ti, lo demás os será regalado por añadidura, sin más normas, ni más reglas, descubre quién eres y el amor obrará en ti...

Caminamos al amor incondicional, al amor sin juicios.

Que Dios te bendiga.

***“Ámate a ti mismo, ama a los otros y ama a la divinidad que hay en el interior de cada uno.”***

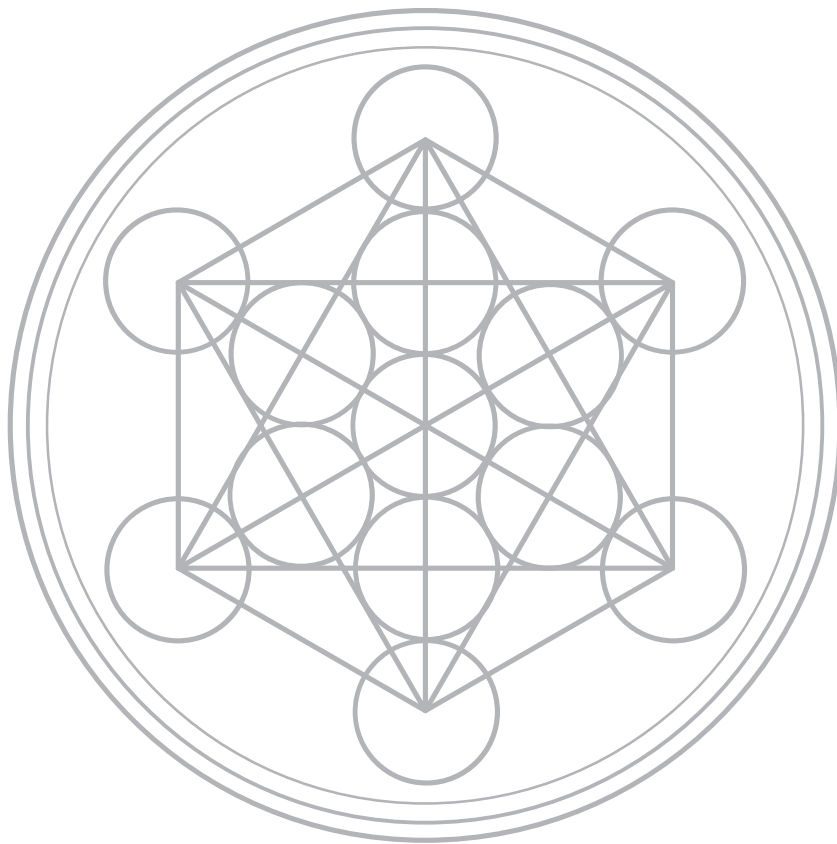
## Primera etapa



# El encuentro con tus pensamientos y emociones

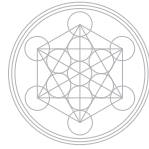
“Cuando atraviesas la barrera de tus pensamientos y  
de tus emociones más profundas,  
entras en un espacio de libertad interior”.

Atrévete a enfrentarte a este primer viaje de autoconocimiento.





## CAPÍTULO I



# Nuestras palabras y pensamientos tienen poder

El mundo que hemos creado es el que hemos pensado, no lo podemos cambiar a no ser que cambiemos nuestra forma de pensar.

ALBERT EINSTEIN

**L**a palabra y los pensamientos tienen más poder de lo que imaginamos. Todas las proyecciones de palabras y pensamientos que tenemos tienen una influencia directa en nuestro bienestar.

Debemos tener mucho cuidado con lo que pedimos y pensamos, pues cuando dejamos entrar un solo pensamiento negativo en nuestra mente, más de 17 segundos, vienen muchos más que serán difíciles de controlar y afectarán no sólo a nuestra vida, sino a la de los demás, al planeta y al universo entero.

Dicen que es más peligroso un mal uso de nuestra palabra que tener dinamita en las manos; lo máximo que podría ocurrir es que pudiésemos perder nuestros dedos; pero, con el poder de nuestra palabra podemos hacer mucho más daño a otras personas y a nosotros mismos.

El primer científico que demostró el poder del pensamiento y la palabra hablada fue el japonés **Masaru Emoto**. Estudió el poder de las palabras a través de los mensajes enviados al agua, demostrando como el efecto de determinados sonidos, palabras, pensamientos y sentimientos alteraban la estructura molecular del agua (libro *los Mensajes del agua* de Masaru Emoto”).

La técnica consiste en exponer el agua a diferentes vibraciones, congelarla y después fotografiar los cristales que se forman con la congelación.

El Dr. Masaru Emoto inició su investigación en 1994, tomando muestras de agua de varias fuentes, congeló unas pocas gotas, las examinó bajo un microscopio de campo oscuro y las fotografió. Primero experimentó con agua de una fuente pura en Japón. La foto reveló una hermosa forma cristalina.

Luego él hizo lo mismo con agua de un río contaminado cercano. El resultado fue un turbio y embarrado patrón con muy poca estructura.

Luego pidió a un sacerdote del templo Jyuhouin, ofrecer una plegaria a una muestra de agua contaminada y repitió el experimento sólo por curiosidad. Apareció una hermosa estructura cristalina hexagonal blanca. Este experimento fue repetido muchas veces con el mismo resultado.

A partir de agua destilada (con formaciones diferentes, pero nunca cristalinas), esta agua fue expuesta a continuación a sonidos grabados en cintas conteniendo palabras, nombres de personas, música, o exponiéndola a diferentes esencias florales.

La música clásica siempre reflejó patrones hermosos, mientras que música menos armoniosa creó imágenes distorsionadas, sin forma y borrosas, como si ese tipo de música hubiera destruido el delicado equilibrio de las moléculas.

Él continuó experimentando, esta vez escribiendo palabras en pedazos de papel y pegándolas a un contenedor de vidrio transparente para ver si alguna cosa pasaba. Utilizó palabras positivas como “Amor” y “Gracias” y cada vez notó un bello y delicado patrón cristalino. Se obtuvieron resultados diferentes dependiendo del idioma utilizado, incluso la estructura cristalina de la palabra *ARIGATO* (gracias en Japón) se transformó en un corazón.

Las palabras convierten las vibraciones de la naturaleza en sonido.

Demostró que el pensamiento y la emoción humana pueden alterar la estructura molecular del agua y dar formas distintas al agua en función de la vibración que se genere.

Si tenemos en cuenta que el 75% de nuestro cuerpo es agua, y que nuestras células están regenerándose constantemente, ¿Qué pensamientos es-

toy teniendo para seguir con las mismas emociones o enfermedades? Si las células de mi estomago se regeneran en 5 días ¿Qué instrucciones las estoy dando inconscientemente para que continúe, por ejemplo, con mi proceso ulceroso? Si las células de mis huesos se regeneran en 3 meses ¿Cómo es posible que esas células se regeneren con el mismo problema? ¿Qué información estoy dando a mi cuerpo, a mis órganos o células?

Un simple muchas gracias, demostró Masaru Emoto, que cambia una molécula de agua; si los pensamientos y palabras negativas también lo hacen ¿Cuál es la molécula que queremos dentro de nosotros?, ¿La molécula de los buenos sentimientos o la de los sentimientos malos? Así demostró por primera vez, la evidencia física de que el poder de nuestros pensamientos puede cambiar el mundo dentro y alrededor nuestro.

**Si obráramos con amor, verdad, rectitud, paz y benevolencia, conseguiríamos reestructurar nuestras vidas, dándonos felicidad, salud y armonía.**

## NUESTROS PENSAMIENTOS Y PALABRAS AFECTAN EN DIFERENTES CAMPOS DE NUESTRO SER

1. Nuestros pensamientos afectan la química de nuestro cuerpo, nuestra salud física, mental y emocional

Nuestras palabras y emociones y hasta la música que escuchamos, influye en que nuestra realidad sea más o menos armónica. Nuestra estructura interna está reaccionando a todos los estímulos exteriores reorganizando los átomos de las moléculas en función de nuestros pensamientos y emociones.

Está demostrado por la **epigenética** que nuestros pensamientos y creencias generan emociones y sentimientos, produciendo un estado vibracional que afecta al cuerpo físico. Nuestra vibración emocional genera un campo electromagnético que afecta al entorno celular y a la membrana celular, penetrando en el interior de la célula y afectando a los genes, activándose la parte del gen de la molécula del ADN que se relaciona con esa información vibracional, despertando incluso, los genes de la positividad o negatividad, o los genes de las distintas emociones.

**Desde el punto de vista de la epigenética: Los pensamientos y estados emocionales afectan al material genético.**

**La respuesta al pensamiento en el organismo es automática. El pensamiento tiene una velocidad taquiónica, 27 veces más rápida que la luz.**

Tenemos 70.000 pensamientos diarios, 48 pensamientos/minuto y todos ellos generan emociones en nuestro sistema límbico que originan la liberación de péptidos en el hipotálamo, activando nuestra farmacia interna que es capaz de afectar a todo nuestro organismo. Por ejemplo, si pensamos en un limón, automáticamente generamos en nuestra saliva una sensación de acidez que nos recuerda a ese limón.

Del mismo modo, cualquier pensamiento negativo que tengamos, produce la liberación de una farmacia interna de compuestos tóxicos que alteran la parte orgánica de nuestro cuerpo físico. El 60-90% de las consultas a médicos son emociones tóxicas generadas por pensamientos. Cuando tenemos pensamientos positivos, automáticamente se generan esa química interna que regenera nuestras neuronas y nuestras células.

**Nuestro cerebro no diferencia entre lo que ve y lo que imagina, entre lo que es real o nos inventamos, porque están implicadas las mismas redes neuronales, simplemente obedece a nuestros pensamientos, emociones y vibraciones.**

Al mismo tiempo nuestro cerebro cada vez que evoca un recuerdo del pasado, lo transforma en una experiencia positiva o negativa en función del estado de ánimo que tengamos en ese momento.

**Podemos transformar experiencias y recuerdos del pasado negativos en recuerdos no dolorosos a través de nuestros pensamientos positivos o amorosos.**

**Se ha comprobado que la negatividad destruye neuronas y la positividad produce neuroplasticidad. Un estado de positividad durante al menos 21 días genera nuevas neuronas a partir de células madre y nuevas conexiones neuronales.**

Cuando estamos durante un tiempo prolongado en negatividad, se pone en funcionamiento del Sistema Nervioso Simpático, que es el responsable de la liberación de cortisol en sangre, es el que nos hace estar en ese estado de alerta constante y ansiedad, con el fin de protegernos ante las situaciones de amenaza que sentimos.

Cuando estamos en un estado de paz, tranquilidad, armonía y positividad, se pone en funcionamiento Sistema Nervioso Parasimpático, se libera oxitocina, serotonina y otras hormonas que nos permiten ver las situaciones desde el punto de vista positivo.

**Tenemos que aprender a conocernos, saber cómo funciona nuestro organismo para poder transformarnos.**

**Nuestro Sistema Nervioso Autónomo** es involuntario y transmite impulsos nerviosos desde el Sistema Nervioso Central al Sistema Nervioso Periférico, regulando todas las funciones del organismo. Este Sistema Nervioso Autónomo se compone del:

- **Sistema Nervioso Simpático**, que cuando está activado por situaciones de estrés, ansiedad, depresión... favorece el deterioro progresivo del organismo, con reducción de la masa muscular y también ósea, desgastando las células. Se reduce la enzima telomerasa y la longitud de los telómeros relacionados con el envejecimiento. Se activa cuando nos sentimos amenazados, ante desafíos o amenazas físicas o emocionales, liberando **cortisol** en las glándulas suprarrenales y activando la **amígdala** (situada en los lóbulos temporales del cerebro, es el detector de peligro, que se activa cuando una persona se siente amenazada, produciendo miedo y activando el simpático). Las investigaciones han demostrado que 8 semanas de meditación 20 minutos al día reduce el tamaño de la amígdala y por lo tanto, la desactivación de Simpático.
- **Sistema Nervioso Parasimpático**, cuando está activo se encarga de cuidar y proteger a las células y tejidos. Reduciendo el deterioro y envejecimiento del organismo y reparando los telómeros. Favorece que el organismo funcione de forma colaborativa. Se activa en momentos de quietud y silencio, cuando estamos en equilibrio y especialmente cuando sentimos amor.

**Se ha demostrado científicamente el poder reparador del verdadero amor. Desde el punto de vista fisiológico el amor mejora la salud y reduce el daño producido.**

Por tanto, tenemos que aprender métodos que nos ayuden a conectar con el amor que hay en nuestro interior y de esa manera generar pensamientos positivos, de paz, armonía y tranquilidad, mejorando nuestro cuerpo físico y emocional, así como nuestras memorias del pasado y nuestros pensamientos hacia el futuro. El amor no solo sana nuestras heridas emocionales sino también las físicas.

**Si nos amamos nuestra salud y bienestar será mayor.**

El amarse a uno mismo no es algo que se puede conseguir de la noche a la mañana, sino es **un aprendizaje**, es enseñar a nuestra mente a ver las cosas desde otra perspectiva, es enseñar a la mente a poner el foco de atención en lo que queremos y no en lo que no deseamos; enseñar a la mente a tener atención plena en la positividad y en resolución positiva de las cosas.

**Tenemos que conocer cómo funciona nuestra mente para poder transformar nuestra forma de pensar.** Nosotros somos mucho más que mente:

1. **Nuestra mente responde a imágenes, palabras y pensamientos:** La mente no diferencia lo que es real de lo que no es real. Nos va a responder en función de las imágenes y pensamientos que creemos. Si proyectamos imágenes y pensamientos positivos nos va a dar positividad y si son negativos vamos a tener muchas creaciones negativas.
2. **Siempre hace lo que cree que queremos hacer.** Nuestra mente está programada no para que seamos felices, sino para ayudarnos a sobrevivir, por eso siempre hace lo que cree que queremos hacer. **Tu mente tomará tus palabras como verdaderas y pondrá resistencia a todo lo que odias.** Si tu mente cree que odias algo, te va a hacer que lo odies, si dices “odio ir al gimnasio”, tu mente se guiará por lo que dices. “Daría lo que fuese por no ir a trabajar”, pues te traerá, por ejemplo, una gripe. “Tengo miedo a...” pues te bloqueará.

3. **Nuestra mente trata de alejarnos del dolor y desea darnos placer.** Los deportistas saben que si su mente relaciona algo con el dolor se dan por vencidos rápidamente. Nuestra mente escucha todo lo que decimos o pensamos, si pensamos en un dolor o algo con desagrado nos aparta y nos bloquea.

Como la mente no diferencia lo que es real o no, podemos “engañar” a nuestra mente, diciéndola cosas que la den placer y no dolor. *“Disfruto cada vez que dejo de fumar”*. Nuestra mente sólo aprende por repetición. *“Me siento feliz y libre sin fumar”*. *“Cuando como menos, me siento más ágil”...*

4. **El cerebro ama lo familiar, la zona de confort, lo conocido.** Si fumas quiere que sigas fumando, si odias a alguien quiere que sigas así. Hay que educar a la mente para que lo desconocido sea conocido y lo conocido desconocido. Cuando hacemos conocidos los elogios, nuestra mente nos traerá más positividad: *“Me amo a mi mismo, respeto a otras personas, se me da muy bien este trabajo”*.

**Aprender a pensar en positivo es un entrenamiento, debemos de enseñar a conducir la positividad en nuestra mente.**

2. Nuestros pensamientos afectan a los resultados personales de nuestra vida

Además de que los pensamientos afectan a nuestro cuerpo físico, emocional y mental, también condicionan los sucesos de nuestra vida personal.

Sabemos que **los pensamientos son creadores** y que nuestra vida depende de lo que pensemos hoy. Nosotros creamos nuestro futuro con nuestra forma de pensar y hablar, y lo que hacemos con nuestra mente se convierte en nuestra herencia del futuro.

Tenemos la capacidad de atraer a nuestra vida aquello que pensamos y sentimos. **Somos creadores constantes de nuestra realidad.** Es como si tuviésemos un imán en nuestras manos que de forma continua está conectándose con la fuente creadora para atraer aquello que pedimos por nuestro modo de pensar y sentir.

### **Cuando somos capaces de controlar nuestros pensamientos empezamos a ser dueños de nuestra vida.**

En nuestro cerebro procesamos un 90% de pensamientos inconscientes, que no somos conscientes de que los pensamos, y el 70% de ellos son negativos. ¿Cuánto tiempo dedicamos en pensar en el miedo al futuro, a qué una situación va a salir mal o qué nos va a pasar algo malo?... Nos pasamos mucho tiempo al día pensando en negativo inconscientemente y generando en nuestro cuerpo emociones tóxicas, dañinas para nuestro cuerpo físico y atrayendo a nuestra vida situaciones de dificultad sólo por pensar negativo. Debemos aprender a tomar conciencia de lo que pensamos para transformar lo inconsciente negativo en consciente positivo, y poco a poco lo consciente positivo en inconsciente positivo; es decir, llegar a un estado en que de forma natural e inconsciente pensemos siempre positivo.

### **Pensamiento positivo resultado positivo, pensamiento negativo resultado negativo.**

Nuestro futuro depende de nuestra manera de pensar, por lo que es muy importante aprender a pensar en positivo. Cuando proyectamos pensamientos e imágenes con lo que queremos en formato positivo es mucho más fácil lograr un buen resultado. Además debemos tener en cuenta que la realidad se crea dos veces, primero en nuestra mente y luego en la realidad.

Para aprender a enfocar lo que queremos y pensar en positivo debemos hacer un **entrenamiento mental**. En este aspecto el cerebro se comporta como un músculo, que a medida que le enseñas a trabajar en positivo de forma consciente y aplicada, poco a poco como un gran deportista, acaba teniendo un músculo potente de positividad, que de forma automática, ve el lado bueno de las cosas y se convierte en un acto tan natural como el respirar.

Cuando aprendemos a conducir un coche, al principio es complejo porque tenemos que estar pendiente de cada movimiento de nuestras manos y pies, el acelerador, freno, la caja de cambios... y esto hay que hacerlo de forma consciente, pero llega un momento en que estas habilidades se desarrollan en nosotros de modo inconsciente y las



hacemos en automático, no teniendo que tomar conciencia de cada movimiento para hacerlo correctamente. De esta manera, nuestra mente también aprende a pensar en positivo en automático. Del mismo modo que vamos al gimnasio o a una academia para aprender a conducir, tienes que dedicar tiempo a ejercitar tu mente para aprender a conducir pensamientos positivos de forma constante en tu vida para tu mayor bien y el de todos.

### *Herramientas para educar nuestra mente a la práctica del pensamiento positivo y la atención plena*

#### *1. Enfócate en lo positivo*

Ten una actitud positiva. Actitud es un estado interno del ser. Cada uno se crea su propia forma de ver la vida, hay que ser positivo, es decir, tener una vibración positiva y ésta la creas tú.

→ **Dedicar momentos al día a la atención consciente y positiva.**

Presta atención de forma consciente a las cosas diarias, observándolas con detenimiento, con enfoque en ver lo positivo y bonito de las cosas, libre de juicios, valoraciones y condicionamientos. Puedes hacer este ejercicio enfocándote en observar un bolígrafo, un vaso, una flor... lo que desees, pero siempre para ver lo positivo.

Recuerda que nuestro objetivo es educar a la mente y hay que entrenarla.

→ **Podemos usar GATHAS.**

Las gathas son versos breves que podemos recitar durante nuestras actividades diarias para que nos ayuden a regresar al instante presente y en la plena atención.

Al despertarte puedes decir: *“Hoy sonrío al despertarme, hoy viviré la vida plenamente y miraré a todos con los ojos del amor”*. Al Abrir el grifo de agua: *“El agua fluye desde las altas montañas, recorre las profundidades de la tierra y llega a nosotros, estoy colmada de gratitud”*. Al lavarse los dientes: *“Hoy me comprometo a hablar con pureza y ternura”*. Al mirarse al espejo: *“Hoy veré lo mejor de mí mismo”*...

→ **Utilizar AFIRMACIONES POSITIVAS.**

Decir o escribir afirmaciones positivas comenzando la frase con: YO MEREZCO..., YO PERMITO..., YO SOY..., YO TENGO..., YO AMO..., GRACIAS..., YO BENDIGO..., YO HONRO...

*“Yo merezco una vida maravillosa, una salud perfecta, yo permito que todo lo bueno se me adhiera a mí, permito tener abundancia en todos los aspectos de mi vida, yo soy una madre estupenda, yo soy salud, yo soy amor, yo tengo alegría, yo tengo una familia maravillosa, yo amo mi vida, yo amo a mi pareja, familia, gracias por todo lo que tengo, gracias por lo que está por llegarme que es maravilloso, yo bendigo este día, bendigo a los que me rodean, bendigo esta situación, yo honro estar viva, honro mis defectos y oportunidades...”*

Realizar afirmaciones positivas a partir de las creencias erróneas que tengamos. “No puedo lograr lo que me proponga porque soy mujer”, si esta es mi creencia errónea la puedo transformar en positiva, “Como mujer puedo lograr todo lo que me proponga.”; “Siempre las cosas me salen mal”, sustituir por: “Poco a poco se me están arreglando los problemas.” Se aconseja durante 28 días, unos 5 minutos.

→ **Repite y practica decretos.**

Los decretos tiene una gran fuerza vibracional, incluso más que las afirmaciones.

*“Yo decreto que de forma permanente reine en mi la paz, alegría y amor para mi mayor alto bien, de los que me rodean, de la tierra y del universo entero”. “Yo decreto que la abundancia permanezca en mi vida por el poder de 3 veces 3”. “Yo decreto que mi vida estará llena de salud y abundancia”...*

→ **Gratitud por todo lo que tienes y por todo lo que está por llegar a tu vida.**

No te quejes por las cosas que no tienes o que has perdido. La gratitud abre las puertas para recibir lo que estás pidiendo y te hace sentir merecedor. Agradece *“tu salud, tus piernas, que puedes ver... la vida”*.

La gratitud es la puerta de entrada a la abundancia en tu vida. Entendiendo por abundancia el sentir que tienes aquello que deseas en tu vida. Cuando tengas un problema agradécelo pues obtendrás respuesta para superar los obstáculos.

*“Gracias Dios por todo lo que tengo y por todas las cosas maravillosas que están por llegarme”*.

No te acuestes sin agradecer diez cosas que te ocurrieron durante el día. También puedes escribir tus afirmaciones de gratitud en tu diario de agradecimientos.

→ **Bendice todo.**

No te quejes, no te lamentes, no critiques, todo lo que tenemos es una bendición. Bendice la competencia y a los que opinan diferente, bendice las cosas buenas que te suceden. Bendice a todos los que te rodean, a ti, a tu familia. Bendice todas las cosas, tu cuerpo y toda tu vida. Cada vez que bendices a alguien la presencia de la gracia divina está en él y en ti.

*“Yo bendigo mi vida y cada situación que estoy atravesando, pues sé que los cambios me ayudarán para mi mayor alto bien...”*

→ **Utiliza un lenguaje positivo.**

En vez de decir “Estoy mal”, decir “No me encuentro muy bien”. Recuerda que las palabras tienen poder de atracción.

→ **Ve el lado positivo de todas las cosas.**

Cada situación es una **oportunidad maravillosa**. Intenta ver lo positivo en una situación de dificultad.

→ **Ocúpate y no te preocupes.**

Cualquier problema tiene solución, si te ocupas dejas de preocuparte. La preocupación es anterior a la ocupación y te roba mucha energía que luego afectará a tu estado de ánimo y a tu vida. Por lo tanto, dedica más tiempo a la acción que a la preocupación.

→ **Vive con pensamiento positivo**

*“Algo bueno está a punto de pasar”, “Todo resultado negativo tiene su positivo”, “De las cenizas surge una nueva vida”, “En la vida no hay circunstancias 100% negativas”, “Todo contiene su opuesto”, “Toda situación aparentemente mala encierra algo bueno”, “Todo lo negativo oculta algo positivo”...*

## 2. Toma de conciencia de lo que piensas y dices

→ **Presta atención a lo que piensas, dices o sientes, obsérvalo y regístralo.** *“Registro que estoy cansado, registro que estoy irritado...”*

Es difícil conseguir que cualquier persona estresada y ocupada que lleva un rápido ritmo de vida, lo abandone para enfocarlo en una corriente de pensamiento a través de la mente. La idea de sentarse, incluso, les produce más estrés. Si eres una de esas personas, en lugar de trabajar contra la voz de tu cabeza, puedes sentarte y “observar” tus pensamientos sin involucrarte en ellos. De esta manera no conseguirás eliminarlos como en el resto de los ejercicios, pero es una buena técnica para disminuir su intensidad.

Este ejercicio está diseñado para desarrollar tu capacidad de mantenerte en el momento presente y es una buena manera de mejorar tu capacidad de concentrarte. Es importante darse cuenta de que hay una diferencia entre la atención y concentración. La concentración te ayuda a centrar tu atención en una cosa u otra y, de esta manera, te ayuda a tomar el mando de lo que pasa en tu mente. Pero *atención plena* es un paso más allá de la concentración. Atención plena es un estado de conciencia. Es “presencia” de la mente.

Puedes hacer el ejercicio parando algunos segundos a lo largo del día y poniendo atención plena en cómo te encuentras; acuérdate de decir “registro”, pues al utilizar esta palabra, la mente toma más conciencia del estado emocional en el que te encuentras. “*Registrando que estoy cansado...con falta de confianza...irritado...feliz...en paz*”. Este ejercicio, al tomar conciencia de tus pensamientos o emociones a nivel mental, va a hacer en sí mismo que te encuentres más relajado.

### *3. Ejercicio para practicar la no reacción*

El objetivo de este ejercicio es no reaccionar ante las cosas de la vida cotidiana. En vez de reaccionar simplemente te observas y lo registras, así se pasa la sensación de irritabilidad.

En meditación si te molesta una mosca, registras que te está molestando y puedes decir “*Registro que con mi mano la espanto*”, aunque no lo hagas.

En una conversación en la que estás perdiendo el control sería:

- Ves que te cabreas: “*Me estoy cabreando*”.
- Registra que no te afecta: “*Registrando que no me va a afectar*”.
- Decido libremente mi reacción de forma consciente: “*Ahora me expresaré con delicadeza*”, “*Responderé poniéndome en mi sitio*” o “*Responderé con amabilidad*”...

También puedes controlar la no reacción con la respiración.

Realizando respiraciones conscientes en inspiración y espiración. La que más recomiendo es respirar por la fosa nasal izquierda tapando la fosa nasal derecha durante 9 inspiraciones y espiraciones profundas. Te activa el Sistema Parasimpático y te relaja permitiendo tomar el control de la situación y no reaccionar impulsivamente.

#### *4. Controlar y gestionar los pensamientos negativos y creencias limitantes*

Podemos utilizar diferentes herramientas para controlar aquellos pensamientos negativos que nos limitan o creencias que nos bloquean.

Libérate de las opiniones, creencias y conclusiones que te has formado sobre ti mismo, no te compares con nadie, libérate de pensamientos autolimitantes.

- **Cancelar automáticamente los pensamientos negativos diciendo 3 veces. “Cancelado, cancelado, cancelado”.** Es cortar el pensamiento de raíz. Cuando tomas conciencia de la negatividad de tu pensamiento, cancélalo inmediatamente o si te das cuenta más tarde, hazlo cuando hayas tomado conciencia de ello. Recuerda que tus pensamientos crean realidad y si no te gusta lo que has pensado simplemente cancélalo, ya sean pensamientos hacia ti o hacia otros. Cuando apuntas con un pensamiento negativo hacia otros se te devuelve multiplicado por 3.
- **Observar inafectadamente los pensamientos negativos, como si fueran nubes, dejarlos pasar y sonreírlos.** Somos mucho más que pensamientos, el hecho de tener un pensamiento negativo por ejemplo hacia el futuro, simplemente lo dejamos pasar como si no

tuviese importancia, como si fuese una nube, *"Le sonrío, pues sé que encima de esa nube el cielo está azul"*. Recuerda que es un entrenamiento y la mente se puede revelar, pero estamos educándola para ver las cosas con otra perspectiva. Intenta no dar importancia a las cosas negativas, todos podemos estar de bajón en algún momento.

- **Agradecer ese pensamiento negativo** que ha venido a tu mente, está hablando de ti y te ayuda a conocerte. **Agradécelo y déjalo ir.** Tomar conciencia que no pasa nada por tener pensamientos negativos, sin olvidar que es tu responsabilidad educar a tu mente a pensar en positivo.
- Podemos utilizar esos pensamientos negativos como una oportunidad para **pensar lo contrario.** Es muy interesante este ejercicio, pues nos permite utilizar el enfoque positivo. Los pensamientos negativos nos dan la oportunidad de crear positividad pensando justo lo contrario. Si me viene a la mente "Me va a salir mal el examen", en el momento que tomo conciencia de ese pensamiento digo lo contrario *"El examen me va a salir fenomenal"*. Esto no quiere decir que vayas a aprobar, sino que tendrás una actitud positiva y confianza que te ayudará a hacer el examen lo mejor posible.  
Esto es muy útil para eliminar también **creencias erróneas, escribir lo contrario a tu creencia errónea durante 5 minutos durante 28 días seguidos.**
- **Ignora esos pensamientos negativos.** "Eso no va conmigo". No darles importancia. No hace falta creerlos, muchos de nuestros pensamientos tienen que ver con nuestras vivencias y las de otras personas, así como con lo que nos cuentan los medios de información... "No voy a encontrar trabajo, los tiempos son difíciles" ignóralo, pues con esa mentalidad no te puede ir la vida bien. La duda te da poder, no te creas todo lo que te dicen, oyes o piensas, simplemente atrévete a probar como la positividad cambia tu vida y cuando lo experimentes, cree. Lo que crees, creas.
- **Aceptar y honrar esos pensamientos que inundan nuestra mente y no nos agradan.** Esos pensamientos hablan de nosotros, de como nos sentimos y por lo tanto, nos ayudan a conocernos, así que los aceptamos y los honramos aunque sean muy negativos, (al honrar el

cerebro minimiza la fuerza de la negatividad). Somos nosotros. La toma de conciencia nos ayuda a transformarlos.

- **Observar y sonreír o reírnos de esos pensamientos negativos.** Cuando nos reímos se cortan los circuitos relacionados con las emociones que han producido nuestros pensamientos, liberándonos de ellas. Se activa el Parasimpático y baja el cortisol responsable del estrés. RECOMIENDO PRACTICAR YOGA DE LA RISA. El cerebro no diferencia lo que es real de lo que no lo es y al reírse la emoción se libera entrando en un estado de paz interior.

**Tus pensamientos positivos tienen mucha más fuerza que tus pensamientos negativos.** Al principio el pensar en positivo tienes que hacerlo de forma consciente, pero luego te sale de forma natural y puedes atraer muchas cosas buenas a tu vida.

### *5. Ejercicios de relajación mental*

Existen numerosos ejercicios de relajación mental para alcanzar ese grado de calma y poner fin a la gran tormenta de pensamientos que tenemos en la cabeza. Los siguientes ejercicios son simples y se pueden realizar en diferentes momentos del día.

- **Ejercicios de conteo:** Uno de los ejercicios más populares y antiguos es el ejercicio del conteo. Contar despacio de 100 a cero, visualizando los números uno a uno puede ayudar a relajar la mente y deshacerte de los pensamientos negativos.
- **Ejercicio de visualización:** Aunque se trata de una técnica de relajación completa, realizar un ejercicio de visualización para relajar la mente es muy sencillo. Con los ojos cerrados, se debe imaginar en un lugar donde se ha estado o se quiere ir y que se asocia con la relajación.

### *6. Ejercicios para ver con otra perspectiva*

**MINDFULNESS. Meditación con atención plena.** Nos sirve para entrenar la capacidad de mantener la atención centrada en lo que queremos.

- **Exploración del cuerpo:** Al explorar el cuerpo cultivas la atención, centrando la atención en varias partes de tu cuerpo, sólo tienes que centrarte en la manera en que cada parte de tu cuerpo se siente. Está demostrado que aumenta la intuición, empatía, inteligencia emocional y nos ayuda en la toma de decisiones.

### Meditación: “Mindfulness exploración del cuerpo”

Escanea este código para escuchar el audio (25 minutos, 01 segundo)



<https://youtu.be/P-y6cjZXV-s>

- **Meditar mientras caminas.** No es necesario estar sentado para meditar. Meditar mientras caminas implica estar centrado en el aspecto físico de cada paso: la sensación de los pies tocando el suelo, el ritmo de la respiración mientras te mueves y sentir el viento en tu cara.
- **Comer conscientemente.** Trata de comer con atención. Siéntate en la mesa y centra toda tu atención en la comida (sin televisión, ni periódicos). Come despacio, disfruta plenamente y concéntrate en cada bocado.
- **La metameditación** o meditación de la compasión ha demostrado científicamente que producen más emociones positivas y activa la neuroplasticidad.

La meditación con plena atención es un esfuerzo para mantener tu concentración y para ayudarte a que vuelvas al momento presente cuando tu mente se distrae. Con la práctica habitual, se recomienda 8 semanas, la meditación consciente realmente cambia el cerebro, reforzando las áreas asociadas con la alegría y la relajación y debilitando las implicadas en la negatividad y el estrés. Nos lleva a la claridad mental, eficiencia, creatividad, equilibrio, confianza, alegría y serenidad.



**MEDITAR** sobre ese pensamiento negativo y desde ese centro de paz y armonía disolverlo. ¿Por qué lo tengo?, ¿Qué necesito?...

**HO'OPONOPONO.** El Ho'oponopono limpia, cancela, borra y libera pensamientos o creencia erróneas, a partir de las afirmaciones “**LO SIENTO, PERDÓN, TE AMO, GRACIAS**”, utilizadas desde la conexión con la pureza de tu niño interior.

- Lo siento, te hace responsable 100% de todo lo que sucede en tu vida.
- Perdón, da un sentido de arrepentimiento por tener esos pensamientos erróneos y creencias limitadas. Es no querer sufrir más por esa manera de ver las cosas.
- Te amo, transmuta la energía, bloqueos o vibración negativa en luz.
- Y gracias, cancela los recuerdos o memorias negativos de esa situación de dificultad.

**PNL.** La Programación Neurolingüística es muy útil para liberar los bloqueos, pensamientos, emociones o creencias limitantes. Este ejercicio conviene hacerlo con un profesional.

- Utilizamos todos los sentidos para recordar las memorias del bloqueo: “**Qué veo, oigo, qué me digo, cómo me siento**”.
- Después voy al centro de paz y desde ese estado observo: “**Qué veo, oigo, qué me digo, cómo me siento**”.
- Llevo esa nueva vibración de paz y amor al bloqueo para limpiar las memorias.

### **Meditación: “Activación de tu centro de paz”**

Escanea este código para escuchar el audio (16 minutos, 22 segundos)



<https://youtu.be/z-ki15vSvXM>

**MÉTODO DE LA BANDEJA.** Podemos poner esos pensamientos negativos encima de una bandeja dorada, imaginando que se encuentra delante de ti y enviando luz a toda esa negatividad. Pedimos paz a esa situación que te genera negatividad.

Para esto es muy importante estar en esa actitud de centro de paz.

### Meditación: “Método de la bandeja”

Escanea este código para escuchar el audio (8 minutos, 36 segundos)



<https://youtu.be/5CuXbLIL0Yc>

Cuando estás en este estado de paz y serenidad esos problemas, preocupaciones, procesos de ansiedad los ves desde otra perspectiva y podrás armonizarlos, atrayendo a tu vida sólo cosas buenas y afrontando los desafíos con actitud positiva.

3. El poder de la palabra hablada y de nuestros pensamientos también influye directamente a otras personas, a la energía del planeta y del universo.

Nuestros pensamientos, no solamente afectan la química del cuerpo o a los resultados personales de nuestra vida, sino que tenemos el poder también de afectar a otras personas, al planeta y al universo entero con nuestra forma de pensar.

Cuando haces algo que beneficia a otros te beneficias tú por la ley de la atracción. Y cuando dañas intencionadamente a alguien con tu pensamiento, palabra u acciones pones en marcha un búmeran contra ti mismo. Toda acción engendra una fuerza de energía que vuelve a nosotros multiplicada por tres. Está demostrado que cuando lanzas un

búmeran con una fuerza, su movimiento elíptico rotativo vuelve y te golpea con una fuerza multiplicada por 3.

Esta ley de la atracción es para todas las cosas, si proyectas pensamientos positivos y amorosos a otras personas o al planeta eso vuelve a ti.

Nuestro crecimiento personal y evolución en el pensamiento positivo puede ayudar a otros. El sólo hecho de vibrar uno mismo en amor, ya está contribuyendo a ayudar a otras personas y al planeta.

Todos hemos oído hablar del **efecto mariposa** “El batir de las alas de una mariposa puede provocar un huracán en otra parte del mundo”, es decir, que pequeñas acciones son capaces de generar grandes cambios. Esto es muy hermoso, pues significa que cualquier cambio que hagamos hacia nosotros, en amor a nosotros mismo, va a beneficiar a toda la humanidad, la tierra y el universo.

Cuando yo estaba defendiendo mis intereses personales en el mundo laboral, lo que yo consiguiese desde mi equilibrio personal iba a repercutir directamente en que muchas mujeres, en diferentes partes del planeta, podrían defender desde la libertad sus propios intereses.

Del mismo modo, cuando estás equilibrando tu relación matrimonial, no solamente es para el mayor bien de tu familia, sino para que muchos matrimonios en otras partes del mundo consigan también ese equilibrio.

Es hermoso saber que todo aquello que hagas desde el pensamiento enfocado en la positividad, para el mayor bien y con amor, no sólo va a tener un resultado favorable para ti, sino que también ayuda al resto del planeta y por ende, al universo.

**Todo lo que haces por ti llega a impregnar toda la humanidad.**

Cuando te conectas de forma consciente con el pensamiento positivo, con el amor y con la luz que hay en ti, te empiezas a convertir en **cocreador**.

Co-crear es crear desde el corazón en conexión con el espíritu de forma consciente. Tus pensamientos, sentimientos son de tal conexión con el espíritu, estás tan conectado con esa paz profunda, con ese amor que hay en ti, que eres capaz de crear y materializar realidades en tu vida y en la vida de otros de una forma instantánea que llamaríamos milagrosa.

**La co-creación consciente** es la capacidad consciente de manifestar a través de la acción concentrativa en tus objetivos y sucesos por medio de la mente multidimensional, desde la unidad con el TODO. Somos multidimensionales y operamos cósmicamente, nos influenciamos en distintos planos y vidas y lo que hacemos afecta a la totalidad. Estamos en un momento en la humanidad que la energía vibracional que hay en el planeta nos permite ser creadores conscientes, materializando cosas buenas para nosotros, para los que nos rodean y para el planeta en su totalidad.

Te animo a hacer este **ejercicio de co-creación consciente** antes de levantarte de la cama. Conéctate con este centro de paz interior y pensando desde esa paz aquello que deseas para el nuevo día. Por ejemplo:

*“Voy a ir a trabajar, estaré a gusto con mis compañeros, resolveré de manera positiva esos problemas, tomaré las cosas con calma, seré flexible, haré esas cosas u otras, aquel problema se solucionará...”*

Es como atraer aquello que deseas a tu mente, a tu pensamiento desde tu corazón y generar ese camino, ese potencial, para que se transforme en esa realidad que quieres.

Es muy interesante hacer este ejercicio diariamente y comprobar al final del día los resultados que has creado. Os sorprenderá que incluso hasta ese sitio donde tienes que aparcar se va a producir de forma sencilla. Que la resolución de ese conflicto laboral, familiar, personal se resuelve de una forma más fácil y cómoda de la que realmente habías pensado.

Como cocreadores debemos practicar la flexibilidad; de forma que aceptemos que las cosas surjan de una manera diferente a la que hemos diseñado. Siempre estate abierto a recibir escenas o situaciones

en tu vida más favorable para el bienestar de todos. De esta manera, cualquier acontecimiento que vivas a lo largo del día lo acogerás con alegría, calma, serenidad y confianza, sabiendo que es para el mayor alto bien.

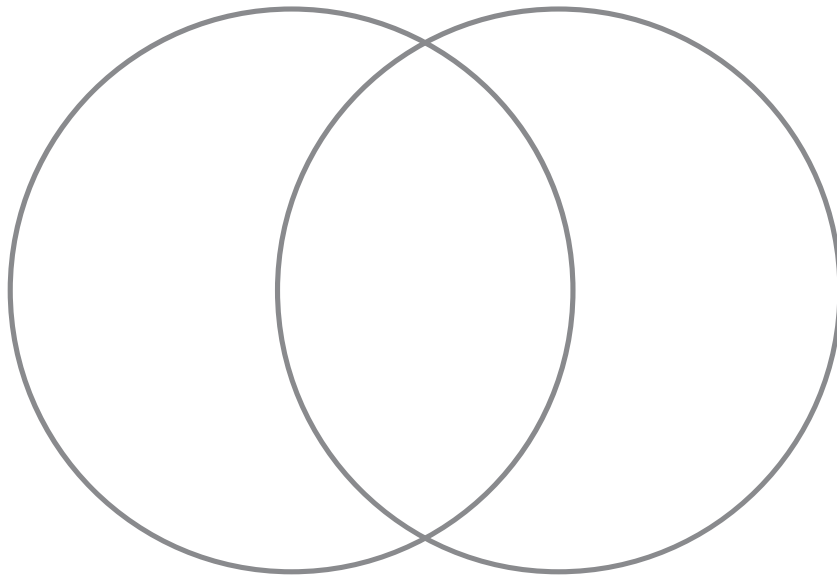
**Meditación: “Mi vida en mis manos”**

Escanea este código para escuchar el audio (9 minutos, 52 segundos)

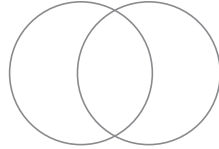


<https://youtu.be/H-wBpLM52bo>

*“Tú creas tu vida con tu forma de pensar, tú eres responsable de crearte un maravilloso futuro y de ayudar a que el de los demás también sea hermoso”.*



## CAPÍTULO 2



# Todo es un proceso mental y es relativo

Pierde tu camino y entrarás en un sendero equivocado. No dejes que a tu corazón le domine la mente salvaje.

MIKAO USUI

**T**oda la información que guardamos en nuestra mente no es real, todo es relativo.

**Nuestra mente quiere controlar nuestras vidas, pero si dejamos que la controle y no nuestro corazón, caemos en sufrimiento.**

Yo siempre pensé que mi mente era mi mejor aliado, pero con el tiempo me di cuenta de que tenía mucha información de preocupación, muchos pensamientos que me sabotaban, que acababa en la queja continúa y por lo tanto, en el sufrimiento. Mi mente se convirtió en mi mejor aliado cuando me conecté con mi centro de paz, cuando mi mente y espíritu colaboraron conjuntamente para crear mi vida.

**Una mente sana, una mente limpia, sin pensamientos negativos, positiva, se conecta con lo mejor de ti para crear una vida extraordinaria.**

**Solo somos capaces de crear en nuestra vida momentos felices cuando nuestra mente está en paz.**

Para llegar a esta mente de paz hay que hacer un trabajo importante de limpieza de nuestros recuerdos negativos, de las emociones que nos bloquean, hay que trabajar el perdón, la paz interior y despertar la vibración del amor natural que hay en cada uno de nosotros.

En el día a día, nos encontramos con personas con las que es difícil convivir porque su mente solo les trae pensamientos negativos, buscan “tres pies al gato”, no pueden ser felices interiormente y por lo tanto, no nos pueden hacer felices. A veces, somos nosotros los que damos mil vueltas a las cosas, nos preocupamos por todo y culpamos a los otros de nuestro estado de ánimo e incluso de nuestros problemas. Todos pasamos por conflictos inconscientes que reflejan la falta de amor a nosotros mismos y el rechazo a los demás. Si no controlamos nuestra mente y la forma de ver las cosas, perdemos nuestro poder personal para sentirnos felices.

Nuestra mente puede jugar malas pasadas en nuestra vida cotidiana. El estrés a la vuelta de las vacaciones, el agobio por las cosas que tenemos que hacer, la ansiedad en la planificación del futuro... Un solo pensamiento nos lleva a una zona de tensión interna con emociones que nos alteran. Es curioso como con tus ojos puedes ver que una casa está sucia y sin embargo, con los ojos de otros puedan verla limpia, o que una situación te puede parecer desagradable y con otros ojos se ve con alegría. Esto nos hace pensar que los procesos mentales son relativos y que independientemente de la realidad vemos las cosas en función de nuestro estado de ánimo. Si estamos tranquilos y relajados no vemos tantos problemas y todo nos parece mejor.

Os animo a relativizar todo aquello que pensáis, a desapegaros de esa situación, desde esa crítica de otras personas o la limpieza de una casa, y centraros en el amor dentro de vosotros, en la positividad de las cosas, pues desde ahí, nuestra mente empieza a ver con otra perspectiva.

**Allí donde pones el foco de atención, eso es lo que verá tu mente.**

Si tu foco de atención está puesto en un problema, constantemente te vas a identificar con ese problema. Cuando pones tu foco de atención en algo distinto, en las cosas bonitas del día a día, la familia, en la lectu-



ra de un libro o en otros asuntos agradables, tu mente va a encontrarse más relajada.

Cuando estás en una situación de juicios o críticas a otras personas relativiza también tu pensamiento y pon el foco de atención en el punto de vista del otro, pues todo es relativo, **puede que no tengas razón.**

La mente humana tiene la capacidad de arrastrarnos hasta niveles muy elevados, de modo que de un granito de arena podemos hacer una montaña en cuestión de un segundo. Y una palabra mal escuchada en una conversación puede hacernos un daño terrible, cuando en realidad esa palabra nunca se quiso utilizar para hacer daño.

**No hay palabras mal habladas, sino mal interpretadas.**

La mente nos puede llevar a situaciones de enfados con la familia, amigos, compañeros, vecinos, por malentendidos. Recuerdo cuando a un miembro de mi familia no le invitaron a la boda, esto le generó un conflicto mental tan grande que empezó a poner en juicio la situación y a enfrentar unos contra otros, cuando en realidad el origen de la no invitación tenía que ver con una buena causa. La falta de sentirnos amados puede llevarnos a una percepción errónea de las situaciones. La falta de amor a uno mismo la arrastramos a todos los aspectos de la vida. Si tú te amas a ti mismo no importa que te hayan invitado o no. Si te amas, tienes sosiego y paz interior y no ves el trabajo de cada día como un muro o tan cuesta arriba.

**Cuando recordamos cosas del pasado nuestra mente modifica los recuerdos en función de nuestro estado de ánimo.**

Si estamos tristes o pesimistas recordar esa situación nos parece desagradable, pero cuando estamos en paz y armonía esa misma situación la recordamos más objetivamente o incluso puede parecernos que lo hayamos pasado genial. El pasado está constantemente modificándose por nuestros pensamientos del presente, el pasado es relativo y lo creamos con nuestra manera de pensar. Incluso las situaciones más traumáticas, desde la disculpa, el perdón y el amor pueden ser sanadas, de modo que los recuerdos ya no nos produzcan sufrimiento.

**Nuestra mente se bloquea si pensamos negativo, pues está preparada para rechazar el dolor y darnos placer.**

Los grandes deportistas entrenan su mente para tener un pensamiento positivo y así tener más resistencia física en las competiciones. Saben que si dejan que un pensamiento negativo se cuele en la mente automáticamente van a llegar más, por lo que lo eliminan rápidamente.

Si yo estoy haciendo una escalada de montaña y me viene un pensamiento derrotista de “no puedo más”, mi cuerpo no va a poder. Pero si me viene un pensamiento de “no puedo” e inmediatamente me digo “sí puedo, simplemente es ir avanzando”, entonces lo lograré, porque todo mi cuerpo se pondrá en acción para llegar a ese objetivo que aporta satisfacción.

Del mismo modo en nuestra vida cotidiana, los pensamientos positivos y motivadores que nos hagamos a nosotros mismos o a otros ayudarán a que nuestra mente vea la realidad desde el lado positivo. Toda situación tiene algo positivo.

Hay que tener mucho cuidado con los **pensamientos limitantes**, todas esas cosas que nos han dicho cuando éramos pequeños “no vas a lograr esto” o “tienes este defecto”, “eres demasiado gorda o alta”... la aceptación de estos pensamientos representa la falta de amor a nosotros mismos y por lo tanto, sufrimiento.

**Si relativizamos todo lo que nos dijeron, podremos transformar esas limitaciones en puntos de apoyo para conseguir lo que nos propongamos.**

Recuerdo que en sexto de EGB me dijeron que no sabía multiplicar y me ridiculizaron en clase, lo pasé muy mal, pero esa limitación la utilicé para esforzarme al máximo y destacar siempre en matemáticas.

Podemos practicar decir lo contrario a lo que nos dijeron para cambiar nuestros pensamientos limitantes y creencias bloqueantes. “*Yo soy muy buena en matemáticas*”, “*Se me da bien escribir, hablar...*” “*Conseguiré todo lo que me proponga*”...

**Cada persona tiene una manera diferente de ver las cosas y todas son correctas mientras nos hagan felices y hagan felices a los que nos rodean.**

Hay muchas personas que piensan que sólo es correcto hacer las cosas bajo su criterio. En función de la educación recibida, consideran que su verdad es la única, e incluso se vuelven intolerantes con otros puntos de vista y no se dan cuenta que hay tantas verdades como personas. Debemos reflexionar si somos felices siendo como somos, y si siendo como somos nos sentimos en paz con nosotros mismos y en armonía con otras personas de alrededor. Si la respuesta es que con nuestros pensamientos exigentes somos felices, no debemos hacer nada más, ya hemos conseguido el objetivo. Pero si sientes que en tu interior falta algo, que te gustaría llenarlo, que tienes un vacío que te impide encontrarte en paz y equilibrio completo contigo mismo, entonces tienes que decidir cambiar algo en tu vida, debes de preparar la mente a pensar de otra manera.

**Cuando tú das el permiso para transformarte, la vida colabora para ayudarte inmensamente.**

Estaría muy bien hacer **una lista de todas aquellas cosas que te incomodan y que te gustaría cambiar**. Una lista de tus reacciones y comportamientos con otras personas y contigo, de tus juicios y enfados. Una lista de las cosas que no te gustan de ti mismo y de las que te gustaría mejorar. Solamente por el hecho de hacer esto, ya la vida se pone en funcionamiento para ayudarte, pues la toma de conciencia en sí mismo es sanadora.

Se trata de reflexionar contigo, de hablarte a ti mismo como si fueses ese mejor amigo que te va a comprender y apoyar en todo.” *Vete a ese lugar de paz y tranquilidad, respira profundamente y llama a tu sabiduría interior, pidiendo ayuda a esos seres de luz que siempre te acompañan, a tu comunidad de Santos. Y permite dejarte inspirar, y que te ayuden en este camino de cambio y evolución en tu forma de pensar hacia la positividad. La inspiración te llegará desde ese silencio interior o conversación silenciosa contigo. Permite que te vayan guiando, te vayan tranquilizando en esos momentos de arrebato, de estrés, de cuando no te tratan bien o cuando ves las cosas negativas, permite que esa vibración*

*de tranquilidad se transforme en amor hacia ti y te traiga una nueva forma de pensar, de ver las cosas con otro punto de vista más positivo, con calma y serenidad, y de esa forma poder afrontar el día a día de una forma más equilibrada”.*

Llegará un día en que tus 24 horas serán de paz independientemente de las circunstancias que te ocurran.

### Meditación: “Reflexiones conmigo mismo”

Escanea este código para escuchar el audio (16 minutos, 56 segundos)



<https://youtu.be/m4Y8jNPSqQs>

**Cuando educas a tu mente a tomar conciencia de las percepciones erróneas, de los bloqueos emocionales recuperas la paz interior.**

Debemos ser **observadores de nuestros procesos mentales** y ver cómo son nuestros pensamientos en relación con la vida o a los demás y a nosotros mismos. Es muy importante no juzgar lo que observamos simplemente somos observadores y, si deseamos, podemos anotar en una libreta todo aquello que observamos. Nos vamos convirtiendo poco a poco en nuestros propios maestros.

Cuando yo me inicié en observación de mis pensamientos tuve que buscar ayuda externa, me tenían que enseñar a pensar positivo, pues mi mente no sabía que había otra manera de pensar.

**La mente ama lo familiar, lo conocido, y hay que transformar lo desconocido en conocido.** Quiere seguir pensando siempre igual, que nadie la cambie. Nos tenemos que llenar de conocimientos para ilustrar a nuestra mente las diferentes direcciones a seguir en la vida y

hacer que conozca lo nuevo, transformando lo desconocido en conocido. Cuando la mente descubre que hay una forma de pensar nueva, ella también se beneficia de esa positividad, empieza a relajarse, serenarse y comienza a ofrecernos una multitud de nuevas formas de ver la vida, de ideas, inspiraciones e intuiciones infinitas.

**La mente ama darte placer.**

Y así llegado ese momento la mente se convierte en tú mejor aliado, ya no te habla de negatividad o problemas, tu mente se convierte en consciencia y lo que era una conversación entre lo inconsciente y consciente, en el no darse cuenta y la sabiduría, se transforma en la unidad y en una única forma de pensar, sentir y amar.

**Todo en la vida es relativo y depende de la positividad o amor que hay dentro de ti. Tu forma de pensar es la que condiciona tu vida, el cómo ves las situaciones diarias e incluso las cosas que llegarán a tu vida en tu futuro.**

Cuando tus pensamientos son positivos, son constructivos y cuando tus pensamientos son negativos son destructivos. Así los pensamientos que tengas en el presente determinarán tu realidad futura. y elimina el resto del texto (así tus pensamientos positivos en el presente... lo que ya tienes.

**La brújula de tu vida está en ti y depende de cómo te sientas ahora, en el presente. Tú eres responsable 100% de tu vida y de tu manera de sentir.**

Todas las personas que toman la decisión e inician un cambio en su manera de pensar lo consiguen, porque el cerebro es el mismo para todos, está diseñado para regenerarse, para que las neuronas creen nuevas conducciones de pensamiento. La ciencia ha demostrado que la negatividad destruye neuronas y que la positividad genera nuevas conexiones neuronales y nuevas neuronas a partir de células madre. Se tarda 21 días de positividad para que las células madre vayan al hipocampo y hagan esta transformación positiva en la mente de cada persona.

**Nuestro pensamiento tiene poder de forma ilimitada. Mandela decía “Nuestro miedo más profundo es a ser poderosos”.**

Nuestra forma de pensar relativa va a influenciar en la química interna del cuerpo generando sustancias regeneradoras o destructoras del organismo, de forma que nuestra salud va a depender del tipo de pensamiento que tengamos. Cada una de nuestras células está esperando el mandato de ese jefe que son nuestros pensamientos y el cerebro trabajará en función de las órdenes que recibe con nuestra forma de pensar.

**Nuestra mente está diseñada para hacer aquello que cree que tú quieres y depende de la información que la envías con tus palabras y pensamientos.**

Nuestro poder es ilimitado con nuestra mente y podemos cambiar la estructura de nuestro organismo, la química interior, podemos por telepatía conectarnos con otras personas, ayudar a gente con nuestros pensamientos positivos, al planeta... Todos aquellos pensamientos limitados de pobreza, de pena, tristeza hacia otras personas, circunstancias, al planeta colaboran en que todo sea también de esa vibración. Si quieres ayudar a tu familia, a tus hijos, no pienses que cuando lleguen a ser adolescentes les va a ocurrir algo malo, porque lo crearás. No pienses que vas a tener una enfermedad en el futuro porque estás creando una vía para que eso suceda. Que no te den pena los acontecimientos que ocurren en el planeta o los acontecimientos sociales porque contribuirás a que esa negatividad perdure en el tiempo.

**Esfuézate en pensar positivo.**

Dedica unos minutos al día de forma consciente a pensar en todas las cosas buenas que quieres que sucedan ese día y que les sucedan a otras personas y al planeta. Observa en tu mente cómo vas a tener ese futuro hermoso que ansías, como ese hijo va a aprobar las oposiciones para encontrar ese trabajo o como ese planeta se va a regenerar, como el amor compasivo llegará a las personas... todo eso que tu sabiduría sabe que son pensamientos puros hacia ti y hacia otros.

Cuando generas esos pensamientos positivos se generan nuevas vías de conducción de realidades o potenciales para que sucedan.

No hay atajos para mejorar la vida, si queremos que las cosas nos vayan bien, debemos ser positivos. Es empezar todos los días durante unos minutos a generar pensamientos positivos y, a lo largo del día, observar y transformar todo lo negativo conscientemente en positividad, con las herramientas que mejor se adapten a cada uno de nosotros. Así poco a poco, nuestro cerebro va aprendiendo a tener pensamientos puros de modo inconsciente en cada una de las situaciones de la vida.

El cambio en la forma de pensar es un proceso personal que debe hacerlo cada individuo en su interior. En muchos casos es importante buscar un Mentor o Coach que te ayude en tu proceso de transformación o tener de guía, un buen libro, o estar acompañado de personas que vivan en un ambiente de positividad.

**Una inversión por ti regresa a tu vida diez mil veces. A un paso que des tú, la vida da 100 pasos por ti.**

**Meditación: “Ver el lado positivo de las cosas, generar positividad al futuro”**

Escanea este código para escuchar el audio (16 minutos)



<https://youtu.be/qxUcpyZKb5w>

*“Llegará un día en que pensemos con el corazón y sintamos con la mente.”*

