

# El secreto perdido para atraer todo lo que deseas

JOE VITALE

GRANICA

Barcelona, México, Uruguay, Buenos Aires

Vítale Joe, 1953-

La Llave: el secreto perdido para atraer todo lo que deseas - Joe Vitale;  
traductor Santiago Ochoa. - Barcelona

Ediciones Granica. 2008. 200 p.; 22 cm.

Título Original:

The Key; The Missing Secret for Attracting Anything you Want

ISBN 978-958-45-0844-7

Título original en inglés *The Key: The Missing Secret for Attracting Anything You Want* de Joe Vitale Una publicación de John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey Copyright © 2008 de Hypnotic Marketing, Inc. Copyright © 2008 para todos los países de habla hispana de Ediciones Granica S.A. Barcelona – España. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial de este libro, por cualquier medio, sin permiso escrito de la Editorial.

*Tú eres la obra maestra de tu vida; tú eres el Miguel Ángel de tu propia vida. El David que estás esculpiendo eres tú.”*

*DR. JOE VÍTALE, de la película El secreto*



*“He conseguido este libro de manera especial para el gran amor de mi vida...*

*ANA MILENA PITTA RAMIREZ”*



## Indice

Credo optimista - Christian D. Larson	03
Prólogo - Bob Proctor	04
Agradecimientos	05
<b>Primera parte: La llave</b>	
El secreto perdido	08
La llave	10
Cómo funciona el universo	12
La ley de la atracción	15
Sin escape	18
¿Hay que actuar siempre?	20
Cómo atraer un millón de dólares	23
¿Por qué bienes materiales?	25
El umbral de tus méritos	27
Espera milagros	29
¡Piensa en grande!	31
<b>Segunda parte: Los métodos</b>	
Método de limpieza No. 1: Usted está aquí	33
Método de limpieza No. 2: Cambiando creencias interiores	37
Método de limpieza No. 3: Desenredando tus pensamientos	41
Método de limpieza No. 4: Historias hipnóticas	43
Método de limpieza No. 5: Yo te amo	48
Método de limpieza No. 6: Zapateando tus problemas	52
Método de limpieza No. 7: El mundo es la imaginación	55
Método de limpieza No. 8: Por favor, perdóname	57
Método de limpieza No. 9: Tu cuerpo habla	60
Método de limpieza No. 10: El mensaje vital	66
<b>Tercera parte: Los milagros</b>	
Preguntas y respuestas sobre el entrenamiento en milagros:	
Un extracto del teleseminario Entrenamiento en milagros	69
Cinco claves para la manifestación del dinero:	
Extractos del teleseminario Entrenamiento en milagros	85
¿Qué es el entrenamiento en milagros?	91

**Anexo: Curso básico sobre libertad emocional:**

Desprendiéndote de pensamientos y sentimientos indeseados	93
Acerca del autor	110
Oferta especial: ¿ Quién quiere un entrenamiento en milagros?	111

## **Credo Optimista**

Prométete a ti mismo:

- Ser tan fuerte que nada pueda perturbar tu paz interior.
- Hablar de salud, felicidad y prosperidad, con todas las personas que conozcas.
- Lograr que todos tus amigos sientan que hay algo valioso en ellos.
- Mirar el lado luminoso de todas las cosas y hacer que tu optimismo se vuelva realidad.
- Pensar sólo en lo mejor, trabajar sólo por lo mejor y esperar sólo lo mejor.
- Ser tan entusiasta respecto al triunfo de los otros como del propio.
- Olvidar los errores del pasado y concentrarte en los grandes logros del futuro.
- Tener siempre un semblante alegre y dar una sonrisa a cada criatura viviente con la que te encuentres.
- Invertir tanto tiempo en tu mejoramiento que no tengas tiempo para criticar a los demás.
- Ser muy grande para lamentarte, muy noble para enojarte y muy feliz, para preocuparte.
- Pensar bien de ti mismo y proclamarlo al mundo, no en voz alta pero sí con hechos concretos.
- Vivir en la fe de que todo el mundo está de tu lado mientras seas fiel a lo mejor que hay en ti mismo.

Nota: El credo optimista fue publicado por primera vez en 1912 en el libro *Your Fortes and How to Use Them* (Tus fuerzas y cómo usarlas), de Christian D. Larson. Una versión resumida es la que se utiliza actualmente en la Internacional Optimista, un grupo mundial dirigido a lograr cambios positivos en el planeta.

## Prólogo

Quiero que te imagines un gran cerrojo. Es fuerte y muy difícil de abrir. Guarda lo que tú no quieres ser. Sin embargo, sabes que si ese cerrojo se abre, sentirás y experimentarás una libertad que hasta ahora sólo has tenido oportunidad de conocer en tus lecturas. Esa libertad es el sueño de vivir donde quieres, disfrutando de todo en la forma en que crees que se debe disfrutar, ganando los ingresos que en lo más profundo sabes que puedes ganar, viviendo como quieres vivir y aportando a los demás de la manera en que sabes que lo debes hacer.

Es un cerrojo muy fuerte. Te mantiene en una prisión física» un lugar oscuro que no respeta a nadie, un calabozo, un espacio estrecho que mata sueños y deprime a las personas inteligentes, amorosas y optimistas. Es, en verdad, uno de los cerrojos más fuertes. ¿Puedes verlo? ¡Yo creo que si! Está en tu mente. Es un paradigma.

El libro que ahora tienes en las manos te ofrece un camino a la libertad. La llave: el secreto perdido para atraer todo lo que deseas, de Joe Vitale, te abrirá paso a un mundo lleno de posibilidades y promesas. Responderá a tus mas persistentes preguntas sobre por qué aún no has logrado conseguir la abundancia que te mereces. Te brindará estrategias serias, comprobadas y prácticas para abrir ese cerrojo para siempre.

Si estás buscando un libro que explique cómo hacer que sucedan cosas en tu vida y cómo expandir tu conciencia, te sugiero que lo adoptes ya como un amigo nuevo y querido. ¡Devóralo! Pero, esto es clave, úsalo para librarte de lo que te empuja hacia atrás.

Durante casi 40 años, he ayudado a individuos y compañías a través de todo el mundo a abrir ese misterioso cerrojo. He leído miles de libros sobre el tema y he pasado más de cuatro décadas estudiando por qué nos comportamos como lo hacemos. ¡Te recomiendo leer este libro de principio a fin!

Conocí a Joe Vitale cuando empezó a buscar la esquiava llave de la que ahora nos habla y vi cuando la encontró. He sido testigo de su vida y de sus profundos cambios. Lo maravilloso del trabajo de Joe es cómo registró cada uno de sus actos. Como un gran astrónomo, cartografió todos sus movimientos hacia la verdad para compartirlos contigo y con todos aquellos que están

cansados de la prisión física en la que están atrapados.

Joe Vitale es un maestro en el arte de descubrir potenciales ocultos. He leído todos sus libros. La llave es, de lejos, el mejor. Con un estilo ágil, trata temas complejos, los hace comprensibles y, lo más importante, fáciles de aplicar. Desafiará tu pensamiento: algo esencial en Joe. Te hará pensar, reír y, tal vez, llorar. Te preparará para manipular el cerrojo y abrirlo sin dificultad. Usa este libro como te lo sugiero y te prometo que cosas excepcionales y maravillosas empezarán a pasar con regularidad en tu vida. Se te abrirá todo un mundo nuevo, el de La llave.

BOB PROCTOR

Autor del bestseller You Were Born Rich [www.bobproctor.com](http://www.bobproctor.com)

## Agradecimientos

Como en todos los libros que he escrito, muchas personas me apoyaron y alentaron en su escritura. Matt Holt, mi querido amigo y editor en jefe de John Wiley & Sons, encabeza la lista. Sin él, este libro no habría pasado de ser una simple idea. Nerissa, mi compañera en la vida y en el amor, estuvo siempre conmigo y me ayudó en todo para que pudiera seguir escribiendo. Doy las gracias a Rhonda Byrne, creadora de la película El secreto, por incluirme en su asombroso filme. Gracias a ella, nuevas personas oyeron hablar de mi trabajo y buscaron libros como este. Suzanne Burns, mi asistente principal, me hizo fácil la vida para que yo pudiera concentrarme en escribirlo.

Amigos muy cercanos me brindaron apoyo y consejo: Bill Hibbler, Pat O'Bryan, Jillian Coleman-Wheeler, Craig Perrine y Cindy Cashman. Mi querido amigo y cruzado de la luz, Mark Ryan, siempre ha respaldado mis proyectos. Así mismo, Victoria Schaefer me ha apoyado totalmente a mí y a mi trabajo; es una amiga invaluable. Quiero agradecer también a Joe Sugarman, Howard Wills, Kathy Bolden, Marc Gitterle, Scott Lewis, Jeff Sargent, John Roper, Rick y Mary Barrett, Roopa y Deepak Cari, Hill LaValley, Scott Cork, Mark Joyner y Ann Taylor por su apoyo espiritual. Asimismo, agradezco a Cyndi Smasal y a mi equipo de Entrenamiento en milagros. Mark Weisser cambió su apretada

agenda para dedicarse al primer borrador de este libro.

Finalmente, doy gracias a la Divina Providencia por permitirme hacer lo que hice. Si he olvidado a alguien, y probablemente lo hice, doy excusas. Yo los amo a todos.

## Primera parte: La llave

*Cualquiera que haya intervenido seriamente en trabajos científicos, sabe que sobre la entrada a las puertas del templo de la ciencia están escritas estas palabras: debes tener fe.*

*MAX PLANCK, ganador del premio Nobel de Física, en 1918*

*Las creencias determinan lo que uno experimenta. No hay causas externas.*

*DAVID HAWKINS, I: Reality and Subjectivity (Yo: realidad y subjetividad)*

Admítelo. Hay algo en tu vida que estás tratando de atraer, conseguir o resolver, y aún no lo has logrado.

No es porque no lo hayas intentado. Has leído libros de autoayuda, has visto películas como El secreto y otras, has acudido a seminarios y has hecho muchas cosas más, pero sigues dándote golpes contra la pared cuando se trata de ese algo que deseas alcanzar y que parece no poder atraer.

¿Qué pasa? ¿Por qué puedes atraer fácilmente algunas cosas pero tienes dificultades persistentes en otros campos? ¿La ley de la atracción funciona o no funciona? ¿Realmente hay algo que funcione?

¿Cuál es el secreto perdido para atraer todo lo que deseas?

Todo lo que tienes en tu vida está ahí porque lo has atraído, incluso lo negativo. Sencillamente lo atrajiste de modo inconsciente. Cuando logras entender la programación mental que opera detrás de los hechos, puedes cambiarla y comenzar a atraer todo lo que deseas.

Cuando obtienes "claridad" (que pronto definiré) sobre las creencias ocultas que te impiden atraer lo que deseas, alcanzas lo que otros llaman milagros. Por ejemplo:

- Cuando tuve claridad sobre los motivos de mi sobrepeso, perdí 40 kilos, participé en seis concursos de estado físico y transformé mi cuerpo y mi vida.
- Cuando aclaré mis pensamientos ocultos relacionados con el hecho de conseguir un auto nuevo, pude atraer doce autos nuevos, incluyendo dos BMW y un espectacular auto ensamblado a mano llamado Francine, un Panoz Esperante GTLM.
- Cuando pude aclarar el origen de unos tumores linfáticos en los pulmones, potencialmente mortales, se volvieron benignos.
- Cuando logré esclarecer las razones por las cuales fui pobre y viví en la calle, sin casa, escribiendo para sobrevivir, me convertí en una celebridad de Internet, en autor de más de 20 best sellers y en estrella en la exitosa película El secreto.

Llegar a conocer los bloqueos internos es el secreto perdido para poder atraer todo lo que deseas en tu vida. ¿Pero cómo saber si necesitas aclarar algo que no conoces? Si te haces esta pregunta, es señal de que aún no has obtenido la claridad que necesitas. Te sugiero un modo rápido de averiguarlo. Contesta con sinceridad estas preguntas.

- ¿Has tenido problemas recurrentes en un aspecto determinado de tu vida?
- ¿Alguna vez has hecho propósitos de año nuevo y no los has cumplido?
- ¿Te sientes frustrado por métodos de autoayuda que no te han servido?
- ¿No actúas para conseguir lo que quieres?
- ¿Sientes que hay algo que sabotea tu éxito?
- ¿Has visto la película The Secret (El secreto) y todavía no has atraído nada de lo que deseas?

### **El secreto perdido**

Si eres completamente honesto contigo mismo, sabes que hay por lo menos un aspecto de tu vida que parece oponerse al cambio y a la transformación.

Puede ser, por ejemplo, en el tema de la pérdida de peso. Has empezado



dietas y has hecho ejercicio. Pero tu peso se mantiene igual y si logras perderlo, vuelves a recuperarlo. Te sientes maldito.

¿Y en tus relaciones? Has tenido citas, has utilizado servicios en línea, has estado involucrado en relaciones de pareja e incluso has estado casado, pero el amor parece no durar. Siempre pasa algo que acaba con el romance.

O en las finanzas: tienes empleos y ninguno de ellos parece llenar tus expectativas. O no puedes encontrar tu vocación adecuada, no importa cuántos expertos consultes o cuántas hojas de vida distribuyas. Es como si el mundo no te diera el apoyo que esperas para ir tras tus sueños. Vives al borde de la quiebra, o tratando constantemente de ponerte al día con tus cuentas.

O tal vez es la salud: tienes irritantes dolores de espalda o algo más grave, como una enfermedad muscular o cáncer. Tal vez sea una alergia, una tos persistente o asma. Sea lo que sea, sientes que no puedes curarte porque estás destinado a enfermarte.

Te sientes una víctima. Juzgas que el problema es tuyo, pero que su causa está en algún otro lugar. La culpa es de tu jefe, de tus vecinos, del presidente, del gobernador, de los terroristas, de la contaminación, del calentamiento global, de tu ADN, del Departamento de Impuestos o, incluso, de Dios.

¿Cuál es la solución? ¿Cuál es La Llave?

Cuando yo no tenía casa, vivía en la calle y padecía hambre, también sufrí la sensación de estar atascado en la vida.

Creía que el mundo quería librarse de mí. Me mantenía furioso con todos, con mis padres, con el sistema y hasta con Dios. Sentía que no me merecía esta vida. Luchar por conseguir el sustento, por encontrar un lugar donde vivir, por adquirir un auto, eran todas experiencias frustrantes y agotadoras. Ciertamente todo esto no era culpa mía, pues yo era buena persona y merecía algo mejor.

Del mismo modo me sentí estancado en mis intentos por bajar de peso. De niño, de adolescente y de adulto, fui obeso; siempre odié eso. Culpaba a mis padres por mi constitución física y los acusaba por la forma en que me criaron y me alimentaron. Culpaba a mis profesores de gimnasia por hacerme sentir humillado. Me creía destinado a ser gordo y eso no me gustaba para nada.

En ambos casos, tenía un problema recurrente. Nunca pensé que yo fuera la causa. Siempre responsabilizaba a las circunstancias externas. Eso es lo que la mayoría de nosotros hacemos cuando nos chocamos con una pared y no

podemos darle vuelta. No somos nosotros -pensamos- es la pared. Podemos ser exitosos en otros aspectos de la vida, pero cuando nos topamos con el punto problemático, somos incapaces de tener claridad y de encontrar la salida. Pero sí hay una solución.

Yo la llamo La llave.

La Llave es el secreto perdido para poder atraer todo lo que queramos. Y esto es absolutamente cierto, lo digo de veras. Es realidad, es tu pasaporte a la libertad.

Cuando yo no tenía casa, me concentré en mis pensamientos y creencias. Así, me di cuenta de que la razón principal por la cual era infeliz radicaba en que esperaba serlo. Comprendí que estaba moldeando mi vida a partir de escritores que habían sido suicidas. Como quería ser un autor como ellos, pensé que la melancolía era el camino. En cuanto cambié mis ideas y creencias, comencé a atraer nuevas realidades. Empecé a conseguir trabajo, luego dinero, y después felicidad. Hoy soy autor de docenas de libros y aparezco en películas como El secreto y The Opus.

¿Qué pasó con mi tendencia a culpar a los demás por los problemas persistentes en que vivía?

Igual ocurrió con mi obesidad. Hoy en día, tengo un peso promedio y estoy en buena forma. He participado en seis concursos relacionados con cuerpo y salud y tengo mi propio gimnasio. Me ejercito con entrenadores famosos como Frank Zane.

¿Qué sucedió? ¿No era culpa del ADN?

En ambos casos utilicé La llave para ser libre.

Este libro trata sobre esto. Es un manual sobre cómo atraer tus sueños más descabellados y extraordinarios, sin importar cuáles sean.

Todo lo que necesitas es La llave.

## **La Llave**

*Inconscientemente buscas todas tus experiencias y entregas a los demás las experiencias que ellos demandan subconscientemente.*

*-SUSAN SHUMSKY, Miracle Prayer*

A principios del siglo XX, Wallace D. Wattles, autor de *The Science of Getting Rich*, escribió en su original y poco conocido ensayo *How to Get What you Want*. *Las personas fracasan porque piensan, objetivamente, que pueden hacer cosas, pero no saben que pueden hacerlas subconscientemente. Es más que probable que su mente subconsciente esté llena de dudas sobre su habilidad para triunfar; y estas vacilaciones tienen que ser removidas o paralizarán tu poder cuando más lo necesites.*

De cierta manera, Wattles apuntaba hacia La llave. Cuando tu mente consciente piensa que quiere algo pero tu subconsciente piensa que no lo mereces (o tiene cualquier otro pensamiento limitante), fracasará en conseguir lo que desees. En lugar de obtener lo deseado, atraerás aquello que piensas que no desees. Realmente atraes lo que tu subconsciente concibe como adecuado para ti. Para poder atraer lo que prefieres, tu consciente y tu inconsciente tienen que ponerse de acuerdo.

Susan Shumsky escribió en su libro *Miracle Prayer*. "tus pensamientos conscientes son lo *que piensas* que crees. Tus pensamientos subconscientes y tus más profundas convicciones son lo que realmente eres"

Lo que ahora tienes en tu vida, es lo que deseaste, al menos inconscientemente.

La llave sirve para obtener claridad, de tal modo que tu mente consciente y subconsciente sea congruente. En mi libro anterior, *The Attractor Factor* (El poder de la atracción), definí el "obtener claridad" como el tercer factor en la fórmula para atraer milagros. Recordemos los cinco pasos de mi libro:

1. Saber lo que no quieres.
2. Elegir lo que desees.
3. Tener claridad.
4. Sentir que ya lo lograste (darlo por hecho).
5. Avanzar con acciones inspiradas (actuar con inspiración).

Estos cinco pasos sirven para cristalizar los más grandes ideales y realizar tus sueños. Pero si al practicarlos te sientes bloqueado o frustrado (tus ideales sin materializarse), puede ser porque no tienes suficiente claridad o porque tienes un conflicto interno. Una parte de ti quiere llegar a la meta, pero otra se niega.

El inconsciente está vetando tu deseo consciente.

Con frecuencia, muchas personas que han visto la película *El secreto*-docenas, y a veces cientos de ellas- notan que están atascadas en algún aspecto específico de sus vidas.

Esto les sucede porque tienen un pensamiento interno que se opone a sus intenciones expresas. Una vez que se esclarece ese pensamiento limitante, los resultados empiezan a llegar casi de inmediato.

Tener claridad" significa desechar los bloqueos internos a tus deseos. A esos bloqueos internos yo los llamo *contra-intenciones*. La mejor manera para entender lo que son las contraitenciones es acordarse del último año nuevo.

Probablemente hiciste algunas promesas de año nuevo, como "voy a hacer ejercido todos los días", "voy a dejar de fumar", "voy a ganar tjiás dinero con mi trabajo", o cosas parecidas. Tenías las mejores intenciones cuando expresaste tus objetivos. Tenías la firme esperanza de lograrlos.

¿Y qué pasó?

Al otro día se te olvidó dónde está el gimnasio. O comiste en exceso otra vez y postergaste tu resolución de mejorar tus hábitos alimenticios.

Tus contraitenciones anularon tus intenciones.

Para remover las contraitenciones, tienes que aclarar tus intenciones. Cuando lo haces, puedes tener, hacer o ser todo lo que te imaginas.

"Obtener claridad" es el secreto perdido de todos los programas de autoayuda.

Es La llave para atraer todo lo que quieres.

## Como funciona el Universo

*Si te levantaste esta mañana con más salud que enfermedad, eres más bienaventurado que los millones que no superaron la semana.*

*Si tienes comida en el refrigerador, ropa en tu armario, un techo sobre tu cabeza y un lugar para dormir, eres más rico que el 75 por ciento del mundo.*

*Si tienes dinero en el banco o en tu cartera, estás entre el 8 por ciento de la gente más rica del mundo. Si alzas tu cabeza con una sonrisa en tu cara y agradeces sinceramente, eres bienaventurado porque la mayoría puede, pero no lo hace.*

*-Autor desconocido*

¿Has tenido la idea de crear un producto o un servicio pero no la has concretado? Puede ser una idea para un nuevo juguete infantil, para un nuevo champú, o un nuevo aparato de ayuda a determinado grupo. ¿La materializaste? Y en caso contrario, ¿por qué no?

Veamos el asunto desde otra perspectiva. ¿Le has pedido alguna vez al universo que haga algo para ti pero no has obtenido el resultado que esperabas? ¿Has visualizado algo y no has logrado lo que imaginaste? Si fue así, ¿qué pasó?

Para entender La llave, debo explicarte qué ocurre entre el universo y tú.

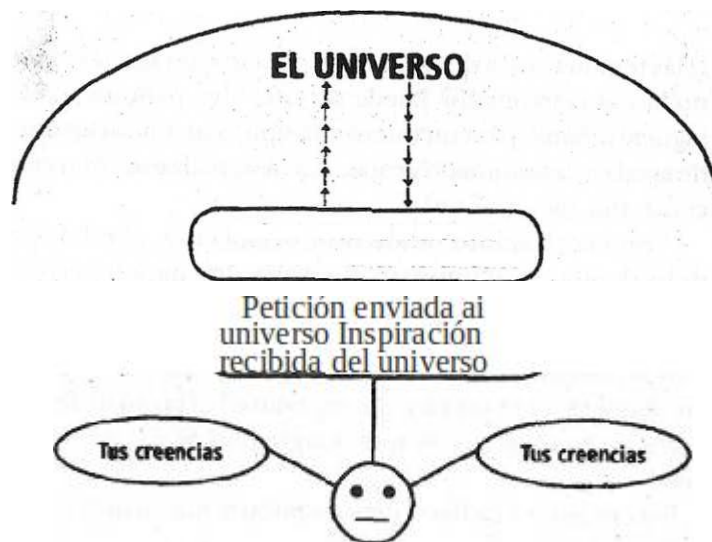
1. El universo -llámalo como quieras, Dios, Divina Providencia, Ser Supremo, vida, cero absoluto, Tao, etcétera- está enviando y recibiendo mensajes todo el tiempo. Te está enviando inspiración. Está recibiendo tus pedidos.

2. Todo este diálogo es filtrado por tu sistema de creencias o convicciones, lo que determina que actúes o no.

3. Los resultados obtenidos dependen de los dos primeros pasos y su interpretación también obedece a tus convicciones.

Como puedes ver en la Figura 1 (creada por Suzanne Burns), el universo (o la Divina Providencia, vida o el nombre que sirva para describir ese poder sin nombre) está listo para recibir tus pedidos y está también tratando de enviarte mensajes. Esa comunicación pasa a través de tus creencias. El resultado final es lo que llamas realidad. Si cambias tus convicciones, crearás una realidad diferente.

Por ejemplo, la idea de crear un nuevo-producto te llegó como un regalo del universo. Después la evaluaste.

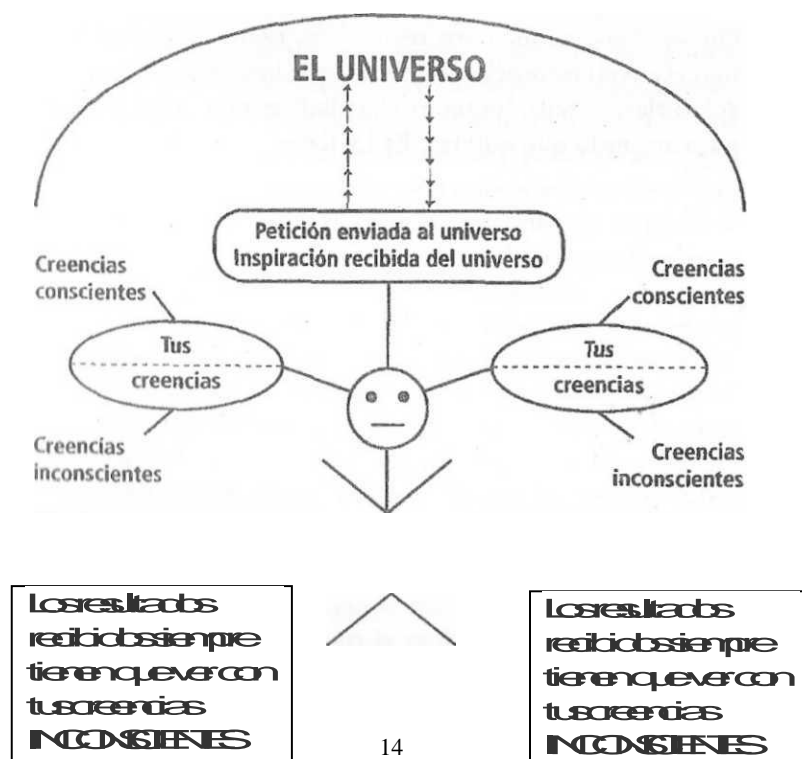




A lo mejor dijiste: "Pero yo no sé cómo sacar adelante esto", "¿Dónde voy a conseguir el dinero?" o "Seguramente alguien ya pensó en esto". Todos estos juicios y todas estas dudas son simples creencias que te paralizan. Consecuencia: no desarrollas el producto.

De hecho, es probable que después te enteres de que alguien lo hizo. Por eso a mí me gusta decir que "el universo ama la velocidad". El universo regala la idea de un nuevo producto o un nuevo servicio a varias personas a la vez, sabiendo que la mayoría desechará esa idea. El éxito le llegará a quienes actúen.

¿Qué pasa cuando le pides ayuda al universo? El universo siempre está ahí, listo a escuchar y a cumplir.



Cuando trata de colaborar, tus propias creencias se interponen. Por ejemplo, puedes pedirle que te muestre una forma de encontrar un compañero ideal. El universo escucha y te incita suavemente a unirte a un grupo donde puedas hallar a esa persona. Pero otra vez te dices cosas como: "Yo ya estuve en ese grupo antes" o "Nadie se fijará en mí porque yo soy muy \_\_\_\_\_ (llena el espacio en blanco)". Te lo repito, el universo está tratando de ayudarte, pero tus convicciones te impiden triunfar. Es importante entender que las creencias o convicciones que intervienen en tu mundo probablemente son no conscientes. Tienes creencias conscientes e inconscientes. Mientras más profundas, más poderosas son. Esas convicciones son la plataforma operativa que gobierna tu vida. Para obtener la claridad que necesitas, tienes que desprenderte de ellas. La forma como funciona el universo se parece a la Figura 2. En resumen, vives en un universo creado por tus convicciones. Para cambiar sus resultados, tienes que modificar tus creencias inconscientes, tienes que limpiarlas, tienes que aclararlas. Repito, "obtener claridad" es el secreto perdido para atraer lo que quieres. Es La Llave.

## **La Ley de la Atracción**

*Nada puede apartar de su meta a un hombre con la actitud mental correcta; nada en la tierra puede ayudar al hombre con una actitud mental incorrecta.*

*- Thomas Jefferson*

Para saber cómo trabaja La Llave, primero necesitas entender una de las leyes menos conocidas del universo: la ley de la atracción. Debido a ella, tú atraes de todo a tu vida, pero inconscientemente. Para que esa relación sea consciente, debes despegarte de tus creencias limitantes.

Esta ley fue formalmente presentada al mundo en 1906. William Walker Atkinson la describió en su libro *Thought Vibration, or The Law of Attraction in the Thought World*.

Hablamos mucho de la ley de la gravedad, pero ignoramos la ley de la atracción en el mundo de los pensamientos.

Nos sentimos familiarizados con la ley que cohesiona los átomos de la materia, reconocemos el poder de la ley que atrae los cuerpos hacia la tierra y que mantiene los planetas girando en sus órbitas, pero cerramos los ojos ante la grandiosa ley que trae hacia nosotros las cosas que deseamos o tememos, la ley que hace o deshace nuestras vidas.

Cuando nos demos cuenta de que los pensamientos son una fuerza, una expresión de la energía, y que tienen un imán con poder de atracción, comenzaremos a entender el porqué de muchas cosas que hasta entonces nos parecían oscuras. No hay ningún estudio que retribuya mejor al estudiante, por su tiempo y dedicación, que el estudio de como funciona la ley del mundo del pensamiento, la ley de la atracción.

Hoy en día mucha gente menciona esta ley. La ley de la atracción se describe en la película *The Secret* (El secreto) y en mi libro *The Attractor Factor* (El poder de la atracción). La explican mis queridos amigos Jerry y Esther Hicks en su libro *The Law of Attraction* (La ley de la atracción). Es una ley fundamental en psicología. Plantea que se obtiene lo que se desea, se consigue aquello en lo que uno se enfoca o concentra. El problema es que la mayoría de las personas tienden a concentrarse más en lo que no quieren.

No hay excepciones a esta ley. Todo lo que ha llegado a tu vida ha sido por la ley de la atracción. Es una ley verdadera y, por tanto, no tiene excepciones. Me gustaría explicarlo con una historia personal.

A finales de enero de 2007, sentí fuertes dolores en el estómago. Terminé en una sala de emergencias, operado de apendicitis. Me recuperé fácil y rápidamente de esta cirugía. Una lectora de mis libros me escribió el siguiente correo electrónico:

*Lamento lo de su apendicitis, pero estoy realmente perpleja. ¿Cómo puede ser que un escritor como usted atraiga para sí una experiencia tan drástica? De acuerdo con su enseñanza, usted atrajo esto, pero, ¿por qué? Supongo que se equivocó en algún lado y espero que cuando descubra su error nos lo explique, de modo que podamos evitar que nos pasen cosas similares.*

Era una pregunta honesta y decidí responderle. He aquí lo que le escribí:

Sí, yo atraje eso.

Atraemos todo a nuestras vidas.

Sin excepciones.

El asunto es que lo atraemos de manera inconsciente.

Conscientemente, no tenemos idea de lo que hacemos. Vamos por la vida dando tumbos, empezando por mí.

Al investigar para, mi libro. *Zero Limits* (Cero límites), descubrí que nuestra mente consciente sólo controla 15 bits de información. El inconsciente, en cambio, controla miles de millones. Nuestro mayor sistema operativo es precisamente el inconsciente.

Lo que debemos lograr es despertar, volvernos plenamente conscientes: limpiar nuestro inconsciente de todas las programaciones limitantes y negativas para así poder conectarnos con el flujo divino que atrae milagros y magia a nuestras vidas



¿Cómo lograr esto?

A mediados de enero, codirigí un programa de fin de semana, muy intensivo y transformador, llamado Zero Limits, basado en mi libro que tiene el mismo título. El doctor Ihaelakala Hew Len fue el principal orador y el encargado de guiarnos en esa maravillosa incursión hacia lo más profundo de nuestras almas. Se dedicó a limpiarnos de lo que nos impide conectarnos con la fuente primaria de energía. Necesitamos una enorme limpieza interior de una dimensión casi inimaginable.

Yo me hice esa limpieza y aún la sigo haciendo.

Después de ese histórico fin de semana, mi computador dejó de funcionar.

Y también mi portátil.

Y se cayeron todos mis sitios web, en link con [www.mrfire.com](http://www.mrfire.com).

Todo se vino abajo ese fin de semana. Al mismo tiempo empecé a sentir problemas estomacales.

El lunes por la noche, me tuvieron que operar de emergencia. Diagnóstico: apendicitis. ¿Qué pasó?

Yo diría que mi cuerpo y mi vida estaban siendo limpiados de todo lo débil y de todo lo que no estaba bien.

Agregaría que fueron unas vacaciones forzosas.

Como me hizo ver Nerissa, yo había estado trabajando demasiado, a una velocidad vertiginosa, involucrándome en numerosos proyectos, viajando, sin tomarme un minuto para relajarme y renovarme.

Mi inconsciente decidió frenarme. Me mandó a vacaciones, averiando mis computadores e inmovilizándome.

Pero esto no es lo realmente importante del asunto.

Ahora, por favor, ten presente esto:

No viví esas experiencias -ninguna- como negativas.

Nunca me enojé, alteré, asusté o tuve alguna otra emoción negativa.

Sentí curiosidad.

Ví la trama de estos sucesos como una película interactiva en la que yo era el actor principal.

Créeme, no le deseo a nadie una apendicetomía de emergencia, pero no es tan grave como puede parecer.

Durante todo el tiempo, me pasé diciendo: "Yo te amo" y otras frases de limpieza. (Ver método de limpieza # 5).

Simplemente, continué mi proceso de limpieza.

Y todo se arregló.

Semanas antes, debo confesarlo, yo había pensado en lo extraño que era que un hombre de mi edad -53 años-, no hubiera estado nunca hospitalizado o no hubiera sido operado de nada.

Incluso había puesto una nota en mi blog con el título "No existo más" (Debí haberlo cambiado por otro que dijera "Estoy vivo y sano").

Bueno, mi inconsciente decidió hacerme vivir esta experiencia.

Por enfocarme en ella, empecé a atraerla. Yo me la busqué.

¿Yo atraje mi cirugía de emergencia? Como diría Rocky: "Absolutamente".

En resumidas cuentas, necesitas vigilar constantemente tu mente. Mientras no tengas conciencia de lo que está haciendo el sistema operativo de tu mente, debes seguir trabajando para "obtener claridad".

¿Pero cómo?

## Sin Escape

*Las críticas nunca son cariñosas; nunca son para el bien de alguien. Están hechas para debilitar o crear inseguridades y dudas en la persona a la que van dirigidas.*

*-Karen Casey. Change Your Mind and Your Life Will Follow*

A veces veo el programa de televisión Boston Legal de la cadena ABC. En uno de los episodios de 2007, el actor William Shatner, interpretando al egomaniaco fiscal Denny Crain, se sienta en una silla, cierra sus ojos e intenta seducir a Raquel Welch. Asegura que va a conseguir la paz mundial pero, a la vez, piensa que una "cosa tan pequeña" como seducir a una actriz famosa sería más fácil.

Me encanta ver este tipo de parodias a la película El secreto y a la ley de la atracción. Pues de eso se trata: una parodia.

Al final del episodio, el personaje de Shatner atrae a una de las más grandes comediantes de todo los tiempos: Phyllis Diller.

Shatner queda destrozado.

Piensa que la ley de la atracción no funciona.

Dice entre dientes: "Voy a demandar a esa gente". ., ¿En qué se equivocó el personaje de Shatner?

¿Por qué no atrajo lo que deseaba?

\* Primero, el personaje de Shatner se sentó y se concentró, con la mano en la frente, como si tuviera dolor de cabeza. No había alegría en su cara. La ley de la atracción funciona cuando sientes el resultado final de lo que deseas, no cuando sólo piensas en él.

\* Segundo, el personaje de Shatner no hizo nada. Se quedó quieto. Habría podido llamar a alguien por teléfono. Alguna persona dentro de su círculo de poder lo habría podido conectar con Raquel Welch. Yo habría podido seducirla si hubiera querido.

\* Tercero, en realidad el personaje de Shatner atrae lo que cree que no desea: Phyllis Diller. Esto es muy importante. Siempre atraes lo que inconscientemente crees que es lo correcto para ti. En este programa, Diller es una antigua pasión. Para Shatner, ella simboliza sexo o, al menos, lo simbolizó en otra época. Esto me parece sumamente freudiano. Para obtener lo que deseas, debes tener las cosas muy claras dentro de ti. Mientras no lo hagas, no conseguirás lo que dices que quieres; obtendrás lo que inconscientemente deseas.

\* Por último, la amenaza del personaje de Shatner de "demandar a esa gente" es bastante reveladora. Muestra que todavía se siente como una víctima, sin poder en el mundo a menos que acuda a una de las cosas que sabe y puede manipular: el sistema legal.

Repito, me encanta ese episodio de Boston Legal. Es una magnífica parodia. Cuando te relacionas con la ley de la atracción no hay excepciones, ni siquiera para William Shatner.

Miremos el asunto con mayor profundidad...

Además de Larry King, en noviembre de 2006 y en marzo de 2007, me han entrevistado muchas veces otros grandes periodistas de la revista Time, Bottomline Personal y Newsweek. Todos querían saber lo mismo, si la ley de la atracción es realmente una ley. Aceptan que la ley de la gravedad lo es, pero no están muy seguros acerca de la ley de la atracción.

Las personas que niegan que la atracción sea una ley citan ejemplos como: "Yo sé que la gravedad funciona; si tiro un libro desde lo alto de un rascacielos, el libro caerá al piso; esa es la prueba de la ley de la gravedad". Estoy de acuerdo.

Luego dicen: "Cuando intento atraer algo, a veces lo logro y otras, no. Eso no es una ley". No estoy de acuerdo. ¿Por qué?

Decir que intentas atraer algo y fallar es como decir que intentas tirar un libro desde un rascacielos para que caiga en un sitio específico y fallar. Porque no diste en el sitio específico, no puedes afirmar que la gravedad no existe.

Obviamente la gravedad existe. Sólo que no sabes cómo usarla para conseguir lo que deseas específicamente.

igual pasa con la ley de la atracción.

Cuando te enfocas en atraer un auto nuevo y en lugar de eso atraes un ciclomotor, no es porque la ley no funcione; es porque atrajiste exactamente lo que deseabas. En realidad, probablemente no esperabas un auto nuevo. A lo mejor sentías que no te lo merecías. O sentías que no te lo podías permitir. Todo lo que sientes se relaciona con la ley de la atracción.

No hay excepciones a la ley de la atracción. William Walker Atkinson escribió para los negativistas en Thought Vibration:

*Una vez yo estaba hablando con un hombre sobre el poder de atracción del pensamiento. Me dijo que no creía que el pensamiento pudiera atraer algo, que*

*todo era cuestión de suerte. Agregó que había descubierto que la mala suerte lo perseguía implacablemente y que todo lo que tocaba salía mal. Siempre fue así y lo sería, pues así había crecido él. Cada vez que emprendía algo nuevo, sabía de antemano que saldría mal y que no llegaría a nada bueno. No podía creer en el poder de atracción del pensamiento, aunque quisiera. ¡Todo es cuestión de suerte!*

*Este hombre no se daba cuenta de que con su propia confesión estaba dando el argumento más convincente a favor de la ley de la atracción. Siempre esperaba que las cosas salieran mal y... siempre salían mal, tal cual lo esperaba. Era una magnífica ilustración de la ley de la atracción, pero no lo sabía y ninguna consideración serviría para clarificarle el asunto.*

*Estaba "en contacto con eso", no había manera de hacerlo pensar distinto - siempre esperaba la mala suerte- y cada nueva ocurrencia le probaba que estaba en lo correcto, y que la ciencia mental era un sin sentido.*

En resumen, todo lo que tienes, lo has atraído. No hay escapatoria a esta ley. No hay cláusulas de excepción. Lo que tienes, tú lo atraíste.

Sólo que lo hiciste inconscientemente.

Nada que hacer.

No necesitas sentirte mal o golpearte. La culpa no es tan importante como la responsabilidad.

Lo que sigue ahora es despertar.

¿Cómo?

Con La llave.

## **Hay que actuar siempre?**

*El éxito es la suma de pequeños esfuerzos, repetidos día tras día.*

*Robert Collier*

Si utilizas las ideas de mi libro *The Attractor Factor* (El poder de la atracción) o de la película *The Secret* (El secreto), no necesitas actuar siempre. A veces lo que deseas te llegará casi sin hacer nada, aunque la mayoría de las veces tienes que hacer algo.

Cuando me llamaron de la oficina de Larry King un miércoles por la noche a decirme que querían que apareciera en su programa al día siguiente, tuve que correr para ir al aeropuerto de Austin, Texas, y llegar a CNN en Los Ángeles. Tuve que hacer muchísimas maromas para poder estar en el programa. Eso es acción. La acción que hice fue fácil porque formaba parte del proceso natural de atraer milagros.

Mi punto de vista sobre la acción es diferente al de la mayoría de la gente. En mi libro *The Attractor Factor* (El poder de la atracción), conté lo que necesitas para realizar "acciones inspiradas". Si sientes un profundo impulso de hacer

una llamada, o comprar un libro, o ir a un evento, o buscar un atajo, entonces hazle caso a esa señal. Actúa.

La señal proviene de esa parte tuya que está conectada ni conjunto general del universo. Esa parte te puede guiar para alcanzar completamente tu ideal. Te mandará la señal, pero tú tienes que actuar.

Mi otra posición sobre la acción es que cuando tienes claridad sobre lo que deseas y estás dispuesto a hacer lo que sea para lograrlo, la acción que emprendas no te acarreará ningún esfuerzo.

Ya he escrito sobre esto en muchos libros. Para algunos, escribir puede parecer un trabajo. Para mí, en cambio, es algo sin esfuerzo. Ciertamente estoy trabajando pero pienso que lo que hago es tan natural como respirar.

Alguien dijo que The Secret (El secreto) hace pensar a muchos que la acción no es necesaria. La verdad es que en la película yo aparezco diciendo que "al universo le gusta la velocidad. No te demores. No cuestiones. No dudes. Cuando ¿tengas la oportunidad, cuando sientas el impulso, cuando las señales de la intuición te lleguen, actúa. Ese es tu trabajo. ¡Es todo lo que tienes que hacer".

La acción puede ser o no ser necesaria en tu situación. Depende de ti y de lo que deseas. En la mayoría de los casos, tendrás que actuar de alguna forma. Parte del mensaje de La Llave es que hay que prestar atención a las señales y moverte cuando sientas que son parte del plan divino. Cuando lo haces, los milagros suceden.

Veamos un ejemplo de lo que quiero decir.

Cuando me diagnosticaron tumores linfáticos entre los pulmones, potencialmente mortales, me hice un propósito. Dije que no quería esos tumores linfáticos (primer paso .en The Attractor Factor (El poder de la atracción) y declaré explícitamente lo que si deseaba: no tener ningún problema de salud. Así que me formé un propósito: "librarme de los tumores linfáticos y recuperar totalmente la salud".

La mayoría de la gente que hace un propósito, lo abandona. No hacen nada por lograrlo. A veces no hay que hacer nada. A veces tu propósito disparará lo que se necesite para resolver el problema. Pero casi siempre, tienes que hacer algo. Grande o pequeña, generalmente se requiere una acción de tu parte para atraer el resultado que deseas.

En mi caso, sentí el impulso interno de escribirles a unos cuantos amigos que podrían ayudarme. Recuerdo que no tenía una razón lógica para escribirles a esas personas. Pude haber pensado que quería su apoyo emocional pero, en realidad, yo estaba acatando una inspiración. Actué.

Una de las personas a las que escribí fue Joseph Sugarman, presidente de BluBrock Corporation y autor de numerosos libros, entre ellos Triggers (Gatillos). Para mi sorpresa, Joe me dijo que había estado trabajando con un

grupo internacional de científicos en el desarrollo de un complemento para curar el cáncer y disolver tumores. Aunque todavía no estaba en el mercado, podría ayudarme si estaba interesado. Imagínense mi alegría y mi interés. Inmediatamente le dije que quería información. Joe me envió un informe:

*El producto es una nueva forma de glutathione. Si no sabes nada de esta sustancia, deberías empezar a familiarizarte con ella. Es un antioxidante producido naturalmente, citado con mucha profusión en la literatura científica. Los estudios confirman sus posibilidades antienfermedad y sus propiedades inmunoeficientes. Y estoy hablando de cerca de 70.000 estudios. Pero hay un problema. A medida que envejecemos, producimos menos glutathione; mucho menos. Nuestras células, que necesitan desesperadamente glutathione adicional, empiezan a morir porque el cuerpo pierde su facultad de producir la suficiente cantidad para preservarlas de los estragos diarios.*

*La complementación no funciona con total efectividad. El glutathione sintético es prácticamente destrozado dentro del torrente sanguíneo si se inyecta o es destruido en el estómago si se traga. ¿Cómo aprovechar todo el poder antioxidante del glutathione sin destruirlo antes de que llegue a las células? Con la pildora más hedionda de todas. Se llama Protectus 120 y es el primer glutathione protegido que se ha fabricado a nivel mundial. Está protegido mientras pasa por el estómago y llega a las células como una sustancia grasa soluble. Y en tanto las células son grasa soluble, pueden absorber fácilmente Protectus 120 a través de sus paredes, suministrar la inmunidad necesaria y restaurar funciones que sólo disfrutábamos en nuestros años juveniles.*

Por supuesto, le pedí a Joe que me enviara el producto inmediatamente, aunque no estuviera en el mercado y no se consiguiera en ninguna parte. (Puedes leer sobre glutathione en [www.stemcellproductsllc.com/protected-glutathione.htm](http://www.stemcellproductsllc.com/protected-glutathione.htm)).

(La información está en inglés). En cuestión de minutos, me puso en contacto con los científicos que lo habían investigado y desarrollado. A los pocos días, tuve el producto en mi casa y empecé a tomarlo desde ese mismo momento.

Nada de esto habría pasado si yo no hubiera actuado.

No me detuve ahí.

También busqué sanadores de los que había oído hablar. Tuve la inspiración de hacerlo. Uno de ellos, Howard Wüls, me transmitió su energía sanadora en varias sesiones telefónicas. Ann Taylor también pasó una hora trabajándome por teléfono. John Roper rezó por mí; Kathy Bolden hizo varias sesiones de curación a larga distancia. También fui a ver a Roopa y Deepak Chari en el Centro de Sanación Cari, en San Diego, California. Además, contacté médicos como Marc Gitterle, y a un consultor espiritual y quiropráctico, el dr. Rick Barrett.

Actué mucho. Admito que algunas de esas acciones se fundaban en el miedo.

En otras palabras, si hubiera tenido más confianza en el poder de mi propósito, no habría necesitado hacer tanto. Pero tenía que hacer algo, y lo que hice siempre estuvo basado en una señal inspiradora. Y claro, como resultado de los pasos que di, creo que esos tumores linfáticos se volvieron inofensivos.

Cuando implementes La llave, debes estar muy alerta a las señales interiores, a tu inspiración. Haz todo lo posible para determinar si es una señal basada en el miedo o en el amor. Si quieres resistirte a la acción, es indicio de que probablemente necesitas hacerla. A medida que practiques los pasos que presento en este libro para obtener claridad, harás lo que sea necesario para atraer el resultado que deseas. Pasará naturalmente.

Por último, considera esto. No siempre tienes que hacer todo o algo para atraer el resultado que deseas, pero tienes que estar bien dispuesto a realizar cualquier acción que nazca dentro de ti. Tu buena disposición para actuar es un signo de que has logrado la claridad. Cuando tienes claridad, consigues el resultado que deseas (o incluso algo mejor).

Esa es la promesa de La llave.

## **Cómo atraer un Millón de Dólares?**

*"Estoy totalmente satisfecha: ¡sólo quiero más."*

*-Britta Alexandra, Aka Miss Bootzie*

Como lo indiqué antes, el universo (la Divina Providencia, Dios, o como quieras llamar a esa fuerza superior) constantemente envía ideas al mundo mental de muchas personas a la vez. La Divina Providencia sabe que no todas actuarán. Así cubre su apuesta.

La persona que actúe más rápido será la primera en aprovechar esa idea y sus beneficios serán mayores. El primero recibe la recompensa más grande, y es el número uno. Los demás pueden hacerlo bien, pero generalmente el primero en salir con una idea nueva es el primero en sacarle provecho.

Veamos un ejemplo.

Un día me llamó un amigo mientras yo estaba ocupado. Me dejó un mensaje diciendo que tenía una idea para un producto único y me hizo un resumen del proyecto.

La gracia del asunto está en que mientras él me dejaba su mensaje, yo estaba desarrollando esa idea.

En otras palabras, el universo nos envió la misma idea a él, a mí y, con seguridad, a muchos otros.

Pero cuando la idea entró en mi mundo, actué rápido. Muy rápido. Yo estaba desarrollando la idea mientras otros, incluido mi amigo, apenas estaban pensando en ella.

Lo dije antes y lo repetiré de nuevo: al dinero le gusta la velocidad. El universo ama la velocidad. Cuando tengas una idea, actúa.

La única razón para no actuar rápidamente son las dudas de cualquier tipo. Una duda es lo que necesita ser aclarado.

Para eso es La Llave. Cuando obtienes claridad, sabes qué hacer y lo haces.

Reflexiona acerca de esto: mi amigo no se alteró cuando supo que yo ya había actuado a partir de la misma idea que él había tenido. Sabía que aún podía desarrollar su producto. También sabía que no hay escasez en el mundo. El me respalda a mí y yo lo respaldo a él.

Este es el tipo de gana-gana que experimentarás siempre que uses La llave.

Otro ejemplo.

El fin de semana pasado, mi quiropráctico, el doctor Rick Barrett, de [www.healedbymorning.com](http://www.healedbymorning.com), me vio llevando una elegante bolsa de cuero y dijo que quería una igual. La cosa es que la compré hace más de un año por 150 dólares y no pensé que pudiera conseguir otra. La persona que me la vendió se especializaba en vender hebillas y cinturones; sus bolsas eran una oferta única. Mentalmente, me dije que vería si podía atraer una para el doctor Barrett.

Decidí pensar en la bolsa todos los días, al menos por un momento o dos. Me diría a mí mismo que quería encontrar al vendedor y preguntarle por las bolsas. También hice otras cosas.

Ayer, cuando menos lo esperaba, recibí un correo electrónico de la persona que me vendió la bolsa. Estaba chequeando si yo había recibido una hebilla y un cinturón que me había enviado de regalo. Me pareció asombroso que me escribiera, pues llevaba más de seis meses sin tener noticias suyas. Aproveché la oportunidad para contestarle y, por supuesto, para preguntarle por las bolsas de cuero.

Me respondió que aunque ya no las vendía, había buscado en la bodega y encontrado dos, de distintas tallas. Me ofreció enviarme ambas, sin ningún costo. "Siento que me gusta dárselas porque usted es una persona tipo Attractor Factor", dijo. Quedé atónito.

Así funciona la ley de la atracción: si tienes claridad dentro de ti, afirma lo que te gustaría tener, pero sin apegarte al resultado y sin tomártelo muy en serio. Cuando el universo te presente la oportunidad frente a ti, actúa. Así es.

Y fíjate en el gana-gana en este caso.

No sólo el doctor Barrett pudo escoger la bolsa que queda entre dos de tallas distintas, sino que pude quedarme con la otra.

Y la persona que me dio las dos bolsas?

Le mandé una caja de regalos: el DVD de The Missing Secret, el DVD de mi Humbug, mi libro Buying Traces: A New Psychology of Sales and Marketing, y otras sorpresas.



Y además le hago publicidad, pues aquí doy su nombre y en mi sitio web: Rob McNaughton de [www.robdiamond.net](http://www.robdiamond.net).

Así funciona la ley de la atracción. Cuando tienes claridad dentro de ti, obtienes lo que deseas o, incluso, algo mejor de lo que conscientemente querías. Pero si no tienes claridad interior, casi siempre te quedarás dando vueltas.

Anoche vi en televisión la famosa película de acción Duro de matar 2, con Bruce Willis. El protagonista que a duras penas sobrevivió a un grupo terrorista en la primera película, llora, en la segunda parte, se enfrenta de nuevo a tipos muy malvados. En determinado momento, Bruce Willis dice: " Por qué siempre me pasan estas cosas?". Dije en voz alta: "Chico: es el factor de atracción".

A menos que utilice La llave para obtener claridad, Bruce seguirá atrayendo lo mismo y nunca comprenderá que el imán es él.

No tener claridad funciona tanto en una película como en la vida.

## Por qué bienes materiales?

*El perdón es un estado de conciencia con poder magnético para atraer todo lo bueno.*

*-Catherine Ponder*

Algunos lectores se preguntan por qué las personas que leen mis libros o ven la película The Secret (El secreto) ponen el énfasis en atraer cosas tales como un auto, nuevo, una nueva casa, o incluso la felicidad, y piensan que se trata de "cosas pequeñas y egoístas".

La verdad es que hay tanta gente infeliz, sin buena salud y sin recursos económicos, que usar La llave para conseguir un auto, una casa, un empleo o la felicidad es la cosa más noble que pueden hacer por el momento y es justamente lo que deben hacer, algo nada egoísta por cierto. Con frecuencia se afirma que la gente le da a la ley de la atracción una utilización demasiado material. Quienes aseveran esto no comprenden que lo material y lo espiritual forman una unidad. Somos seres físicos, pero nuestra esencia es espiritual. Todo lo que deseamos es un símbolo, una aparente realidad concreta, constituida de energía; y esa energía es puro espíritu.

Lo material y lo espiritual son dos caras de una misma moneda. Desear algo material es el primer paso para despertar el espíritu que se aloja en la materia, en nosotros mismos y en todas las cosas.

Estoy convencido de que a cierto nivel, las personas comienzan a aumentar sus aspiraciones. Tus deseos tienden a ampliarse cuando has conseguido un auto nuevo, dinero o una mejor relación. Comienzas a darte cuenta de que todo es posible. Sientes deseos de ayudar a otros, incluso al planeta. Hoy en día, muchas personas se valen de la ley de la atracción para combatir la pobreza y para curar el cáncer y el sida. Oprah es un buen modelo de esto: aplica

públicamente los principios de El secreto y cumple una labor impresionante en países del tercer mundo. Larry King, con su fundación cardíaca, y George Foreman, ex campeón de peso pesado, con sus centros para jóvenes, son otros ejemplos.

Muchos de los profesores de The Secret (El secreto) también trabajan por grandes causas.

Jack Canfield quiere transformar la política y Lisa Nichols se propone ir a África para ayudar a la gente allí. Yo trabajo para remediar las secuelas de la pobreza y la falta de hogar, realidades terribles que padecí en carne propia. En [www.yourbusinessbody.com](http://www.yourbusinessbody.com), con el apoyo del entrenador Scott York, también contribuyo a que muchas personas mejoren sus negocios al igual que sus cuerpos.

Igualmente, hay otras personas, quizá desconocidas, que recurren a la ley de la atracción para que las cosas sean diferentes. Cynthia Mann creó la "Campaña del labial rojo" (The Red Lipstick Campaign), la cual recauda fondos para ofrecerles tratamientos de belleza a mujeres con cáncer, de modo que se sientan bien consigo mismas. Y la comediente Tammy Nerby recoge y envía grabaciones con saludos y felicitaciones a los soldados americanos instalados en otros países, para que se sientan respaldados y queridos.

La lista continúa.

Uno de los prejuicios culturales más difíciles de superar es el de sentirse víctima de algo o de alguien. Es una confusión que no se puede superar de la noche a la mañana. Afortunadamente, hay gente maravillosa trabajando en la solución de esos problemas, con ideas de The Secret (El Secreto) y The Attractor Factor (El poder de la atracción). Aprender a atraer algo material es una buena manera de probarte a ti mismo que estas ideas sí funcionan. Si no tienes empleo pero acudes a La llave para conseguirte uno, comprobarás que funciona. Si no tienes un auto en el garaje pero utilizas las ideas de este libro para atraer uno, tu auto nuevo será una evidencia irrefutable de que estás aprendiendo a crear tu propia realidad.

Y todo ese material te servirá para documentar y registrar tu evolución a lo largo del tiempo. Y hay algo aún más importante:

En vez de fantasear con lo que hacen los demás, pregúntate qué estás haciendo tú.

¿Cómo estás ayudando al mundo?

¿Qué causas estás creando o apoyando?

¿Cómo estás contribuyendo al mejoramiento del planeta?

Cuando comiences a pensar en lo que quieres para ti mismo, piensa también en lo que quieres para los demás, pues todos estamos juntos en esta aventura. Lo que decidas atraer puede ayudar al resto del mundo, si eres consciente de ello. Te invito a que pienses de manera más incluyente; no tienes que ser la

Madre Teresa, pero si quieres, puedes convertirte en un ángel silencioso, gracias a tus buenas obras en el mundo.

Como dijo Mahatma Gandhi: "Sé el cambio que quieres ver en el mundo". ¿Lo eres? ¿lo harás? ¿Cuándo?

## **El umbral de tus méritos**

*Nunca consideres a la sociedad como un paradigma o un modelo de funcionamiento.*

*-Dr. Bruce Goldberg, "Karmic Capitalism"*

La mayoría de las personas se quejan de que no tienen suficiente dinero. Miran sus facturas, revisan sus chequeras, piensan en sus deseos y aspiraciones, y se aterrorizan.

Cómo pagarán sus cuentas?

Cómo sostendrán a sus familias?

Cómo pueden atraer más dinero?

Estoy seguro de que conoces esta situación; todos la hemos vivido. A lo mejor puedes estar pasando por unas circunstancias parecidas en este momento.

La película El secreto y muchos de los maestros que participan en ella ofrecen métodos comprobados para atraer dinero y bienes materiales. Sin duda esto funciona, como lo demuestran miles de testimonios de personas que ahora tienen dinero y que antes no habían podido obtenerlo, ni siquiera con las puertas de las bóvedas de un banco abiertas ante ellos.

Algunas personas se molestan porque la película pone énfasis en el dinero y en los bienes materiales. Dicen que es egoísta y que sólo sirve a unos pocos.

Reconoces las ideas preconcebidas que hay detrás de estas afirmaciones?

El dinero es malo".

Cuidar de sí mismo es malo".

Los bienes materiales no son espirituales".

!Qué contradicción! Cuando quieres dinero y al mismo tiempo creen que desearlo es malo, perverso o egoísta, lo estás alejando de tí.

Incluso los admiradores de la película hacen esto mismo. Muchas personas que usaron la ley de la atracción para salir de una deuda o comprar un auto nuevo atrajeron dinero sólo hasta que empezaron a verse a sí mismas como egoístas. En ese momento, paralizaron inconscientemente el flujo. Después, se preguntaron confundidos qué había sucedido y se dedicaron a criticar la película.

Es algo realmente curioso; la gente hace lo que sea por conseguir dinero. Cuando lo logra, empieza a quejarse y a decir que el dinero no es algo espiritual.

¡Alto ahí, por favor! ¿No eran estas personas las mismas que querían dinero por encima de todo? ¿Por qué el dinero era bueno cuando no lo tenían y malo cuando lo tuvieron?

La culpa de todo esto la tienen las creencias y las convicciones de la gente. Sin darse cuenta, han llegado al umbral de sus méritos.

Mi padre juega a la lotería, pero deja de jugar cuando el premio mayor asciende a diez millones de dólares. Dice que esa cantidad es demasiado y que mucho dinero arruina la vida.

Repito, son creencias. Se trata del umbral de los méritos.

Una vez estaba en un evento, cuando un compañero llamó a su esposa y me pasó el teléfono; quería una estrella de The Secret (El secreto) para sorprenderla. Dije mi nombre y oí que ella daba alaridos, pues estaba hablando con una celebridad. Se mareó con la excitación. Después me pregunto qué estaba haciendo yo para salvar al mundo.

Esa mujer pasó de fanática de The Secret (El secreto) a crítica acérrima. Llegó a su propia zona de comodidad, se sintió segura y se olvidó de todo lo que había aprendido.

¿Qué pasó?

Yo tengo un blog: [www.blog.mfire.com](http://www.blog.mfire.com). A veces, escribo sobre uno de mis autos favoritos, llamado Francine. Es un Panoz Esperante GTLM, ensamblado a mano, exótico y lujoso. Yo amo a Francine. Pero no a todo mundo le gusta escribirme sobre él. Una persona que lee regularmente mi blog escribió lo siguiente:

*Solía quedar atónito cuando usted escribía sobre sus autos, pero ahora siento que usted está presionándome.*

*Es algo dentro de mí, que no tiene nada que ver con usted o con sus autos. No me siento bien con la riqueza, así que no me gusta ver a otros alardear de ella. De todos modos, aún disfruto cuando lo oigo hablar de Francine. Gracias por ayudarme a disolver mis límites internos.*

Este lector reconoció su umbral de méritos, y una vez que lo aceptó, pudo subir a otro nivel.

Otro ejemplo: muchos de los profesores de El secreto crean productos y servicios para ayudarte a alcanzar tus metas. Cuando tu mente está abierta, les agradeces por sus servicios. Cuando está cerrada, dices que lo único que quieren hacer es vender.

Sirven o venden?

Ambos y ninguno; depende de tus creencias. Depende de tu umbral de méritos. Si piensas que se están aprovechando de ti, dirás que están vendiendo (porque crees que vender es malo). Si piensas que te están ayudando, dices que son servidores (porque sabes que servir es bueno).

Insisto, todo tiene que ver con las creencias, y en particular con lo que crees y sientes que te mereces. Ese pensamiento crea un umbral que no eres capaz de traspasar, a menos que uses algunos de los métodos de limpieza que se presentan en este libro.

Recuerdo una pregunta que un terapeuta acostumbraba hacer a sus pacientes: "¿Qué tan bien lo aguantas?". La mayoría de nosotros no lo aguanta realmente bien.

\* Qué pensarán los vecinos?\*

\* Qué pensará mi familia?\*

" Si es demasiado bueno, seguramente algo malo pasará".

" No me merezco cosas tan buenas".

" Si es demasiado bueno, no durará y volveré a ser miserable otra vez".

" Si soy feliz, no haré nada para salvar al planeta".

Todos son pensamientos limitantes.

Tu vida puede ser fantástica, verdaderamente emocionante. A menudo, alcanzamos un nivel de comodidad que no queremos franquear. ¿Por que? Por nuestros límites auto-impuestos, por nuestro umbral de méritos.

Puedes engañarte a ti mismo con racionalizaciones y críticas contra El secreto, contra mí, contra otros, contra el mundo entero, etcétera. Al final resulta que limitas tu propio bienestar.

Me gusta recordarles a las personas que al obtener claridad con La llave, no hay nada que no puedan tener, hacer o ser. De hecho, dudo que realmente haya límites; los únicos que tenemos se fundamentan en nuestra comprensión de la realidad y cambian en cuanto conquistamos lo posible.

Tu ideal debería ser siempre la felicidad, el despertar espiritual. Los únicos límites a lo largo del camino son los que tú mismo te impongas.

## Espera milagros

*La cosa siempre logra que creas de verdad en ella. La creencia en una cosa hace que ella suceda*

*-Frank Lloyd Wright*

¿Qué tan bien quedas parado, de todos modos?

Este libro revela y explica 10 caminos probados para obtener claridad y despertar, de modo que puedas relacionarte conscientemente con la ley de la atracción. Cada uno de estos métodos ha sido diseñado para que sea completado por ti mismo, sin necesidad de otros libros, de profesores ni de nada por el estilo. No hay ningún problema en que leas otras cosas o en que tengas profesores. Este libro es una herramienta que se sostiene sola. Es un autoservicio para tu transformación personal.

Léelo como sientas que debes hacerlo. Mi sugerencia es que primero lo leas de principio a fin, como si fuera una novela, para formarte una idea de él. Luego puedes releer el método que te atraiga más. Confía en ti mismo disfruta el proceso. Mi regla general es que sólo debemos hacer lo que nos divierta. Si tienes que hacer algo que no te parece divertido, busca el modo de cambiar la perspectiva y consigue algo (que te parezca entretenido) para hacerlo. No puedes delegar tu crecimiento personal en nadie. No obstante, sí puedes escoger el método que más te satisfaga. Por fortuna, tienes suficientes para escoger.

De todos modos, déjame recordarte que si quieres un apoyo externo en esta aventura hacia una vida de magia y milagros, puedes acudir al programa Entrenamiento en milagros (Miracles Coaching), que se describe en [www.miraclescoaching.com](http://www.miraclescoaching.com). Insisto, La llave está diseñada para todo lo que necesites, pero como lo descubrirás a medida que lo leas, algunas veces un apoyo externo puede acelerar el proceso de cambio. (De hecho, en el libro Change or Die, de Alan Deutschman, el primer paso para desarrollar un cambio duradero es tener un equipo de apoyo). Antes de empezar con los métodos, escribe algunas cosas que te gustaría ser, hacer o tener, esto es importante; cuando declaras explícitamente tus intenciones, alineas tus pensamientos para que empiecen a trabajar en la consecución de esos propósitos. Te relacionas con la ley de la atracción. Asimismo, pasará algo mágico; te pondrás en sintonía con el universo (sea lo que sea, ese poder más grande que todos nosotros) que comenzará a darte lo que deseas y a ponerte en situaciones que te ayudarán a atraer lo que deseas. Avanzarás en el camino de atraer lo que deseas y también tendrás la oportunidad de despejar obstáculos.

No es magia propiamente hablando, aunque muchas veces sientas que lo es. Es utilizar las leyes naturales del universo para alinearte con la experiencia que deseas atraer.

Acuérdate de pensar en grande. Como lo escribí en un libro anterior, Life's Missing Instruction Manual (El manual perdido de instrucciones para la vida), mi lema favorito es una frase latina del siglo XVI, Aude aliquid dignum, que significa "Atrévete a hacer algo digno".

Si pudieras tener algo y atreverte a algo, ¿qué sería?

En mi libro The Greatest Money-Making Secret in History, sugerí: "Pensar como Dios". ¿Qué quiere decir esto? Si tuvieras poderes para hacer, ser o tener lo que sea, ¿qué harías? Dios no tiene límites. Si piensas como Dios, ¿te preocuparías por algo? ¿Te preocuparías por dar excusas? La idea es que hagas de cuenta que eres Dios cuando contemplas la vida que deseas atraer.

Con esos pensamientos en mente, ¿qué deseas?

Escríbelo aquí o en un diario:

---

---

*El camino que escogamos para ver el mundo crea el mundo que vemos.*

*-Barry Neil Kaufman*

## **Piensa en grande!**

*Si no sabes que no puedes, puedes. Si no sabes que puedes, no puedes.*

*-Gene Landrum, The Superman Syndrome*

Ahora voy a provocarte un poco. Revisa tu lista de ideales y deseos. Pregúntate si has sido honesto. En otras palabras, ¿hay algo que realmente deseas y no lo incluiste en la lista, bien porque pensaste que era imposible o bien porque no sabías cómo conseguirlo?

La idea es pensar mucho más en grande de lo que hayas pensado antes. Y pensar en los demás, también. La mayoría de los propósitos son más poderosos cuando incluyen ayudar a otros. Mejor dicho, desear mucho dinero para ti es bueno, pero desear mucho dinero para tu familia y para ti es todavía mejor.

De acuerdo con Peter Ressler y Monika Mitchell Ressler en su libro *Spiritual Capitalism*, Albert Einstein dijo: "Un ser humano se vive a sí mismo, sus pensamientos y sus sentimientos como algo separado del resto, como una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es una prisión que circunscribe los deseos y el afecto a tan sólo unas cuantas personas a nuestro alrededor. Nuestra tarea debe ser liberarnos a nosotros mismos de esa prisión, mediante la ampliación de nuestro círculo de compasión, de tal modo que podamos abrazar a todos los seres vivos y a toda la naturaleza".

No hay nada erróneo en tener ideales grandes y dignos, como buscar la paz mundial, alimentar a los hambrientos o dar vivienda a los que no tienen techo. Puede parecer imposible a primera vista, pero yo creo en milagros. Creo que todo es posible, sin excepciones. Es probable que no sepas cómo conseguirlo y que nadie lo haya hecho antes. Eso no significa que no se pueda; puedes ser el primero en remediarlo o en solucionarlo. Apúntate.

En el espacio que sigue, escribe tus objetivos con honestidad despiadada. Insisto, no te preocupes por cómo alcanzarlos. Una vez expreses y declares tus propósitos empezarás a pensar en las posibilidades para atraerlos a tí. Al completar los diferentes ejercicios de claridad que doy en este libro, estarás en el camino de atraer milagros.

Escribe aquí o en un diario tus más grandes propósitos.

---

---

---

¡Feliz lectura y espera milagros!



## Segunda parte: Los Métodos

*En nuestras investigaciones de física moderna, hemos descubierto el concepto del universo como un mundo de puro pensamiento que atraviesa muchas situaciones con una nueva luz.*

*-Sir James Jeans, físico, matemático, astrónomo*

### Método de limpieza N° 1 – Usted está aquí

*La felicidad depende más de la disposición interna de la mente que de las circunstancias externas.*

*-Benjamin Franklin*

Un día fui a Austin, Texas, a reunirme con el personal que realiza mis programas de Entrenamiento en milagros y consultoría ejecutiva. Tenía asuntos muy interesantes para compartir con ellos, y mientras estaba allí recibimos noticias aún más sorprendentes.

En la mañana, el programa de televisión Today llamó a pedir información sobre mi próximo libro, el décimo, Zero Limits (Cero límites), una noticia importante pero no tanto como las que llegaron después.

A la hora del almuerzo, repartí la bibliografía de los trabajos hechos a lo largo de mi vida -45 páginas de libros físicos y virtuales, audios, videos, programas informáticos, dietas para el buen estado físico y más-, una lista completa de todo lo que había creado hasta ahora. Hasta yo mismo quedé impresionado con el peso del documento.

Sin embargo, esa no era la mejor noticia del día.

Mientras almorzábamos, me paré delante de todos y les conté algo que sentía que debía compartir con ellos. Con un marcador, hice un punto en el tablero que había en la pared y lo rodeé con un círculo.

"Ustedes están aquí", dije.

Les dije que el tablero era como el mapa de un centro comercial con la lista de todos los almacenes, incluyendo un recuadro para orientarse que dice: "Usted está aquí".

"Desde aquí, ¿a dónde quieren ir ustedes?", pregunté.

"Arriba", respondió alguien.

"Encima del tablero", dijo otra persona.

"Muy bien". Proseguí. "Ustedes quieren progresar. Quieren más ventas, más resultados, más prosperidad. ¿Cierto?".

Todos estuvieron de acuerdo.

Hice otro punto en el tablero, y lo rodeé con un círculo. "Representa el punto al que ustedes quieren llegar", dije.

Luego formulé una pregunta clave: "¿Cómo van ir de donde están ahora a donde quieren llegar después?".

Hubo un momento de silencio y luego empezaron a decir cosas como: "Con una línea recta", "Haciendo una cosa a la vez", "Haciendo más llamadas de ventas", etcétera.

"Eso está bien", opiné. "Todas son respuestas prácticas. Pero quiero que piensen en términos de la película *The Secret* (El secreto) y de mi libro *The Attractor Factor* (El poder de la atracción)".

Y añadí: "Voy a revelarles el secreto más grande para conseguir lo que desean".

Se quedaron callados, inseguros de hacia dónde iba con todo esto.

"¿Alguien quiere saber cuál es el secreto?", pregunté.

Se echaron a reír; claro que querían saber.

Señalé el primer "usted está aquí" y dije: "El secreto para conseguir lo que se desea es dar las gracias por el momento actual. Cuando lo agradezcas, todos los que te rodean burbujearán de entusiasmo. Te inspirarás para actuar y subirás. El único camino para llegar al punto de arriba es vivir con gratitud el punto en que estamos".

Ya sabían esto, pues se los había comentado en repetidas ocasiones. Pero quería que lo comprendieran de verdad.

Les conté entonces de mi amiga Bootzie y su frase, mi favorita en estos días: "Estoy totalmente satisfecha: ¡sólo quiero más!".

"Esa es la clave para triunfar", expliqué.

Es desear más sin necesidad de más.

Proseguí hablando de la gratitud y cómo nos encamina hacia las cumbres. La mayoría de nosotros no nos sentimos felices en el momento presente y creemos que sólo lo seremos cuando lleguemos al otro punto, al de más arriba. Lo que pasa es que cuando llegas a ese otro punto, no te sientes feliz. Buscarás otro punto en el mapa. Usarás la infelicidad como un azote para avanzar, pero no tiene que ser así.

Sintámonos felices en el momento actual.

Así vendrán los milagros que buscamos.

Entendieron el mensaje. Me estrecharon la mano. Sonrieron. Sus ojos brillaron. Se movieron alegres.

Y aquí viene la parte más inesperada.

Recibí una llamada después de la reunión. Era Suzanne, mi asistente. Casi nunca me llama y sabía que yo estaba en una reunión. Así que la llamada tenía que ser importante.

Cogí el teléfono y, para mi alegría, supe que la gente de Oprah quería saber sobre mi trabajo, necesitaban mi carpeta de prensa.

Y la necesitaban para la medianoche.

El equipo de Oprah quería invitarme a su programa. ¡Oprah!

Me sentí feliz en ese mismo instante. Mientras me siento feliz, el siguiente momento me recompensa. Mientras estoy feliz en un momento determinado, el siguiente trae más alegría.

También tú puedes hacer igual. Sin necesidad de que Oprah te llame, tendrás lo que es bueno para ti. Lo explico en mi libro Zero Limits (Cero limites). La esencia del mensaje es la siguiente:

Todo lo que tienes que hacer es abrazarte al punto que dice "usted está aquí" y hacer lo que te diga que debes hacer.

Y cuando el teléfono suene,, ¡contesta!

Este camino gira alrededor del agradecimiento. Enfatizo al máximo en la importancia de este método de limpieza para alcanzar los milagros que buscas. Un día, Robert Ringer me entrevistó para su teleseminario. El es autor de numerosos éxitos comerciales, entre ellos Winning Through Intimation y Looking Outfox # 1. Estuvo de acuerdo con que la gratitud es el boleto de entrada al éxito.

Le expliqué que si empiezas a sentirte agradecido por todo, incluso por un lápiz, por este libro, o por tus calcetines, puedes cambiar tu estado interior. Empezarás a atraer muchas más cosas para poder agradecer por ellas.

Cuando fui la primera vez al programa Larry King Live, mi amigo Jack Canfield, coautor de la serie de libros Chicken Soup for the Soul y The Success Principles, dijo que el autor John DeMartini no se levantaba de la cama sin antes dejar rodar una lágrima de gratitud por su cara. Imagínate lo maravilloso que puede ser comenzar el día con ese sentimiento exquisito.

Ayer por la tarde estuve en San Antonio con un amigo muy querido. Hablamos mucho sobre la vida y la espiritualidad. Le dije que la mayoría de las personas no vivían el momento. Se la pasan pensando en el próximo negocio, el próximo auto, la próxima casa, el próximo aumento de sueldo, el próximo cheque, sin comprender que el punto de poder, el verdadero milagro, se vive en el momento actual, ahora mismo.

Esa búsqueda es una gran ilusión. La mayoría piensa que así logrará una felicidad duradera, pero no es así. Tan pronto consigues o atraes algo, desearas algo más. Siempre irás tras el próximo momento. El truco consiste en vivir el momento presente con toda intensidad mientras esperas más. Plácidamente. Sin necesitarlo. Sin apego. Sin adicción. Dando gracias mientras le das la bienvenida a lo que viene.

Le hablé a mi amigo de la película Click, de Adam Sandler, en la que él utiliza un control remoto mágico para tratar de adelantar y avanzar en su existencia.

Es cierto que lo hace. Sin embargo, al final comprende que desperdició su vida. Doy lo mejor de mí por no dejar pasar el momento que vivo. Por supuesto que a veces el presente se me escapa: estoy aprendiendo. Hago lo mejor por estar aquí, en este momento, sabiendo que al hacerlo, el momento siguiente se

defenderá por sí mismo. En tanto viva plenamente el momento actual, los siguientes serán muy buenos, o incluso mejores.

De hecho, cuando vives el presente, atraes más cosas buenas en la vida y las aprecias mucho más tiempo. La clave es vivir aquí y ahora, con reconocimiento y gratitud. Al hacerlo, empiezas a atraer más cosas para poder agradecer por ellas. Recuerda que todo empieza por el agradecimiento.

Acepto plenamente que puedas estar pensando que tienes muchas deudas, o mucho dolor, o mucho de qué preocuparte, para dar gracias por todo. Pero la verdad es que siempre hay algo por lo cual agradecer. Siempre. Es cuestión de mirar bien. Puedes dar gracias por este libro, por ejemplo. Por el techo que tienes sobre tu cabeza. Tus amigos. Tu sillón. Tu vida. Sentir agradecimiento es el camino más rápido para atraer milagros.

De hecho, sentirte agradecido te permite saber que el milagro ya está ocurriendo, en este mismo momento. Como dijo Sócrates: "Quien no está satisfecho con lo que tiene, tampoco estará satisfecho con lo que le gustaría tener".

A lo mejor esta historia te ayudará a sentirte agradecido por el momento presente:

Hace unos tres años, Kevin Hogan, autor de *The Science of Influence* (La ciencia de la influencia) y muchos otros libros, me contó la historia de Kirk, un niño que él conocía, y quien había sufrido un derrame cerebral a las pocas semanas de nacido. Este tipo de casos suceden mucho más de lo que quisiéramos saber.

Kevin me pidió que le ayudara a conseguir dinero para las cirugías y cuidados médicos y lo hice. Gracias a ello, Kirk ya se mueve un poco y se sonríe mucho. Kirk me envía pequeños mensajes de "yo te amo" y fotos vía correo electrónico a través de su madre, y cada una de ellas me hace sonreír. El otro día recibí una y la miré fijamente por varios minutos, admirando la contagiosa sonrisa de felicidad de Kirk, y sintiéndome atrapado por el espíritu de amor de este niño.

Se siente bien ayudar a alguien de una naturaleza tan divina, feliz de estar donde está en su vida, sin quejas, sin discusiones, sin amargura.

¿Quién sabe por qué alguien como Kirk vino al mundo e inmediatamente tuvo un infortunio de salud? ¿Es su karma? ¿Reencarnación? ¿O qué?

A lo mejor es una prueba divina para nosotros, y no para Kirk, que ahora es un Buda feliz. Una prueba para mí y para ti. Somos nosotros los que estamos siendo desafiados por su situación. Nosotros somos los elegidos para crecer en este caso, no Kirk.

En realidad, no sé por qué. Sólo sé que cuanto llega a mí es porque yo lo atraje y está ahí para mi sanación. Me toca hacer mi parte: ayudar a Kirk con donaciones a su fondo de terapia y hablar de él en mi blog y en mis libros (el sitio web de Kirk es [www.amazingkirk.com](http://www.amazingkirk.com)).

Fíjate en la vida de Kirk y pregúntate de qué tienes que quejarte. Empieza por sonreír. Tienes mucho que agradecer, ¿cierto?

En esta sección, te invito a comprobar lo extraordinario de esta técnica de limpieza. En el espacio que sigue, o en tu diario, escribe las cosas de las que estás agradecido. Puede ser una lista, una sola experiencia, o algo que puedas imaginar o recordar.

---

---

---

## Método de limpieza N° 2 – Cambiando creencias interiores

*Aunque no parezca obvio a primera vista, las personas son infelices porque quieren , porque deciden serlo.*

*-Bruce Di Marisco*

Vives en un mundo de creencias condicionadas. Crees en lo que tienes. Si es así, ¿cómo hacer para cambiar tus convicciones de modo que cambien tus resultados?

Una de las herramientas más poderosas para obtener claridad es un cuestionario llamado Opción. Fue creado por Bruce Di Marisco y popularizado por Barry Neil Kaufman, autor de To Love Is to Be Happy with. No conozco a Bruce pero me educó con Barry, y también estudié con otros discípulos de Bruce, incluyendo a Mandy Evans, autora de Travelling Free.

Mandy y yo hemos trabajado juntos por más de 30 años. Cuando no tengo claridad sobre algo, programo una sesión de Opción con ella.

Me ha ayudado a liberarme de pensamientos limitantes y amenazantes sobre dinero, salud, y relaciones. Cuando mi esposa murió, llamé a Mandy. Cuando quise aumentar mis ingresos, llamé a Mandy. Cuando quise perder peso, llamé a Mandy.

Mandy es maravillosa y la herramienta que utiliza para ayudarme a mí y a otros es aún más maravillosa. Es un simple cuestionario, basado en el amor. Está diseñado para explorar por qué somos infelices.

Siempre que no consigues lo que deseas hay una emoción acompañante. Llámala ira, frustración, dolor, depresión, tristeza, cólera, lo que sea. Todas son variaciones de la palabra infelicidad.

Lo que Mandy hace es ayudarte a explorar tus razones para sentirte como te sientes. A medida que exploras, te liberas. Mientras más te liberes, más libre te sentirás. De ahí en adelante, los milagros serán posibles.

Le pedí a Mandy que explicara su método. Aquí está lo que ella escribió.

*Como usar el Método Opción para confrontar la Infelicidad*

*Puedes mejorar todo en tu vida, desde tus relaciones hasta tus finanzas, cuando descubres las creencias y convicciones ocultas que llevas a tus espaldas. En cuanto sabes que son, puedes confrontarlas para ver si, a la clara luz del día, siguen siendo ciertas.*

*Para descargarte de emociones dolorosas, como miedo, agobio, rabia o culpa, debes encontrar, dismantelar las creencias ocultas y ponerlas en su lugar.*

*En vez de constantes luchas para cambiar situaciones y circunstancias, puedes cambiar las convicciones que te mantienen estancado.*

*Una creencia limitante o autodestructiva es aquella que te produce infelicidad y te aleja de conocer y buscar lo que tu corazón desea de verdad. Le dan forma y color a todo lo que consigues, incluso a lo que te has atrevido a soñar. Las convicciones que bloquean la felicidad están entre las más amenazantes y autodestructivas.*

*Cuando eres feliz y tienes claridad, tomas decisiones y ejecutas acciones que te conducen por caminos muy diferentes al que hubieras escogido por rabia o miedo. Llegas a puntos distintos después de un viaje increíblemente diferente.*

*Uso el método Opción para ayudar a las personas a encontrar y desbaratar las creencias que bloquean su felicidad, creatividad y éxito.*

*Un elemento clave de este método es un Diálogo, tipo pregunta-respuesta una especie de entrevista contigo mismo.*

*Para empezar, acéptate como eres.*

*Si te juzgas mientras profundizas en tus sentimientos y creencias no serás capaz de ver claramente o decirte a ti mismo la verdad. Tómate tu tiempo. Aprende lo que más puedas de tus sentimientos.*

*Escribir las respuestas abajo te será de mucha ayuda. Si tienes un diario, podrás seguirle la pista a tus avances.*

*Tienes que estar dispuesto a moverte dentro de cierta confusión. A medida que tus creencias cambian tu versión de la realidad se desintegra y se transforma tu desorientación ¡por decir lo menos! Preguntas y respuestas se entrecruzan a veces. Tienen más sentido cuando tratan de tus sentimientos y tus creencias.*

*Estas son seis preguntas básicas del método Opción, preparadas para que obtengas claridad*

- 1. ¿Qué te hace infeliz? O enojado, culpable, preocupado. Esta pregunta ayuda a detallar tus sentimientos.*
- 2. ¿Por qué eres infeliz? Las razones para sentirse mal son diferentes de las que nos hacen sentir mal. Nuestras razones son simples creencias.*

3. *¿Qué te preocuparía si no fueras infeliz? Esta extraña pregunta te sirve para descubrir cualquier miedo o preocupación acerca de la pérdida del sentimiento de infelicidad. Muchas veces somos reacios a dejar un sentimiento, aunque sea doloroso.*
4. *¿Crees en eso?*
5. *¿Por qué crees en eso?*
6. *¿Qué te preocuparía si no creyeras en eso? Algunas veces nos aferramos a viejas creencias aunque nos limiten, amenacen o causen infelicidad. ¿Qué te preocupa? ¿Todavía te parecen sentimientos reales?*

*Veamos un ejemplo del Diálogo que hice conmigo misma. Necesité sólo tres preguntas para cambiar mis sentimientos y mi vida. Como sabía desde antes que me sentía muy mal por el hambre en el mundo, empecé con la segunda pregunta.*

*¿Por qué te sientes mal sobre eso?*

*Respuesta: nadie parece encargarse de ese asunto. Es tan innecesario.*

*¿Qué te preocuparía si no te sintieras mal?*

*Respuesta: no haría nada al respecto.*

*¿Crees en eso?*

*Respuesta: ¡no! Tan pronto me hice la pregunta supe lo pésimo que me sentía, lo poco que hacía.*

*De hecho, cuando me siento realmente mal, no quiero ni pensar en el hambre en el mundo y mucho menos me provoca hacer algo.*

*Inmediatamente me sentí mejor. Ahora actúo más, contribuyo con más dinero y busco diferentes maneras de ayudar.*

*Si alguien me pidiera que repasara todo lo que he aprendido en mi vida para dar un solo consejo, sería este: cuestionate siempre la infelicidad. Nunca aceptes por anticipado un sentimiento malo.*

*La felicidad es el premio mayor en el juego de la vida. ¡Y tú puedes ganártelo si quieres!*

*¡Brindo a tu felicidad!*

*Mandy Evans*

[www.mandyevans.com](http://www.mandyevans.com)

Te invito a que utilices el método de Mandy con cualquier emoción o sentimiento que estés sintiendo en este momento. Piensa en algo que desees ser, hacer o tener. Si no lo has atraído todavía, ¿cómo te sientes al respecto? Toma esa emoción y trabájala aquí:

1. *¿Qué te hace infeliz? O enojado, culpable, preocupado. Esta pregunta ayuda a detallar tus sentimientos.*

---

---

---

2. *¿Por qué eres infeliz? Las razones para sentirse mal son diferentes de las que nos hacen sentir mal. Nuestras razones son simples creencias.*

---

---

---

3. *¿Qué te preocuparía si no fueras infeliz? Esta extraña pregunta te sirve para descubrir cualquier miedo o preocupación acerca de la pérdida del sentimiento de infelicidad. Muchas veces somos reacios a dejar un sentimiento, aunque sea doloroso.*

---

---

---

4. *¿Crees en eso?*

---

---

5. *¿Por qué crees en eso?*

---

---

---

6. *¿Qué te preocuparía si no creyeras en eso? Algunas veces nos aferramos a viejas creencias aunque nos limiten, amenacen o causen infelicidad. ¿Qué te preocupa? ¿Todavía te parecen sentimientos reales?*

---

---

---

Al llegar a este punto, ya debes tener más claridad alrededor del tema. Si todavía sientes algo o surge una nueva emoción simplemente repite el proceso. El método Opción es un camino muy liberador y fácil para destrabar energías estancadas y pensamientos limitantes. Cuando estás libre, atraes La Llave para conseguir lo que deseas.



## Método de limpieza N° 3 – Desenredando tus pensamientos

*Si todos asumiéramos que lo que es aceptado como verdad es realmente cierto, habría una pequeña esperanza de progreso.*

*-Orville Wright*

Todo en La llave gira alrededor de la necesidad de esclarecer los pensamientos, creencias y convicciones ocultas que te están atrayendo lo que no deseas. Por ejemplo, podrías decir que quieres atraer un compañero, pero sólo atraes malas parejas. Podrías decir que deseas atraer al hombre perfecto, pero te sigues moviendo entre casos perdidos. Podrías decir que deseas el trabajo perfecto, pero sigues atrayendo los que no aprecias.

En realidad, estás atrayendo exactamente lo que crees que te mereces y esperas. La clave es cambiar esa predisposición oculta dentro de tu mente para atraer más de lo que prefieres de verdad.

He descubierto que puedes desenterrar esas convicciones aparentemente ocultas que interfieren en tu vida mediante el uso de ciertos métodos de limpieza. Las creencias son inconscientes. Puedes sacarlas a la superficie con la herramienta correcta, como la psicología cognitiva.

Le pedí a la doctora Larina Kase que me explicara y mostrara cómo funciona. Larina y yo somos coautores del libro virtual *How to End Self-Sabotage for Aspiring* É-Book Authors ([www.endselvesabotage.com](http://www.endselvesabotage.com)). Este es su artículo original, escrito especialmente para este libro.

### *Cinco pasos para obtener claridad con la terapia cognitiva Por la doctora Larina Kase*

*La terapia cognitiva (TC), cuyo pionero es el doctor Aaron Beck, es un camino eficaz para obtener claridad sobre cualquiera de tus creencias limitantes. Está respaldada por cuatro décadas de investigaciones.*

*Los elementos claves de la TC son tus pensamientos, sentimientos, conductas y respuestas biológicas. Todas estas características interactúan para determinar tu estado de ánimo y tus acciones. Compartiré cinco pasos simples para utilizar la TC en el proceso de obtener claridad.*

*\* Primero, identifica tus pensamientos molestos, intrusivos o perjudiciales. Escríbelos. Este proceso es como cazar mariposas con una red. Los pensamientos son rápidos y flotantes. Normalmente no tenemos conciencia de ellos. Cuando los identificas, incrementas tu conciencia y puedes trabajar luego en su transformación. Si tienes dificultades para capturarlos presta atención a los cambios en tu estado de ánimo. Cada vez que notes uno, pregúntate ¿Qué pasó a través de mi mente? Identificarás un pensamiento poderoso para trabajar con él.*

*\* Segundo, acércate a tus pensamientos como un jurado imparcial que evalúa evidencias. En vez de asumir que tus pensamientos son verdad, reúne evidencias para analizar su validez. Toma una hoja de papel y divídela en tres columnas. En la primera escribe el título “Pensamiento emocional”. En la segunda “Evidencias de que este pensamiento es verdad”. Y en la tercera, “Evidencias de que este pensamiento no es verdad”. Llena las columnas con testimonios a favor y en contra de tus pensamientos emocionales. Es como examinar una mariposa con curiosidad y sin prejuicios.*

*\* Tercero, haz algunos experimentos de conducta para poner a prueba la verdad del pensamiento. Si por ejemplo tu pensamiento fue: “Yo siempre digo cosas estúpidas cuando hablo delante de un grupo”, evalúa que tan cierta es esta realidad. ¿Es cierto que siempre dices estupideces? Así mismo podrás practicar con las cosas que te dan miedo, de modo que cada vez serán más fáciles para tí. Tu confianza aumentará cuando los resultados esperados no ocurran.*

*\* Cuarto, decide que tanta verdad hay en tu pensamiento original, basándote en el acopio de evidencias y ellos experimentos de conducta. Analiza que tan probable es que sientas miedo. A lo mejor verás que tu pensamiento molesto no es real. Si resta alguna posibilidad de que así lo sea, pregúntate como lo manejarías. Te darás cuenta de que eres muy recursivo y de que puedes manejar la situación si sucede en realidad.*

*\* Quinto y último, entiende que tus pensamientos problemáticos y limitantes no son indispensables y tampoco ayudan. No golpean, así que no te resistas a ellos. Mientras menos dispuesto estés a experimentar algo, más probable será que lo tengas que hacer. Si tratas de suprimir n pensamiento, volverá a tí como una canción atrapada en tu cabeza. No te aferres a tus pensamientos chocantes ni los arrojes afuera. Si regresan en el futuro, simplemente déjalos dispersarse a su manera. Deja volar a las mariposas. Ahora ya tienes claridad.*

Utiliza el método de Larina para ayudarte con un tema en particular en el espacio que sigue o en tu diario.

---

---

---

## Método de limpieza N° 4 – Historias Hipnóticas

*Hay algo que sabes pero no sabes que lo sabes. Tan pronto como descubras que es lo que ya sabes sin saberlo, sabrás que puedes empezar.*

*-Milton H. Erickson*

Uno de los mecanismos de limpieza más eficaces es tan simple como lo que estás haciendo en este momento: leer.

Leer libros que expandan tu mente puede ayudar a liberarte de tus creencias limitantes o amenazantes. Sea que leas *The Secret* (El secreto), de Rhonda Byrne; o el clásico *The Magic of Believing*, de Claude Bristol; o *The Dark Side of the Light Chasers*, de Debbie Ford; o *The Law of Attraction*, de Jerry y Esther Hicks; o *The Success Principles*, de Jack Canfield; o incluso libros míos como *Zero Limits* (Cero límites) o *The Attractor Factor* (El poder de la atracción), todo te ayudará a entender que una realidad diferente es posible para ti.

Estos libros te ayudan a obtener claridad por la información que contienen. Te enseñan a creer en milagros, pero también trabajan dentro de tu mente inconsciente, con mensajes de esperanza y de nuevas posibilidades.

Es lo que llamo narraciones hipnóticas. He escrito sobre este tema en otros libros, como *Hypnotic Writing* y *Buying Trances* (Escritura hipnótica y Trance de compras). Como hipnoterapeuta, conozco el valor que una buena historia tiene para entrar en la mente y cambiar creencias. Todo lo que necesitas es relajarte y leer.

Uno de los más hábiles hipnotizadores en el mundo es Mark Ryan. Juntos desarrollamos una serie de DVDs con historias que te transforman interiormente a medida que las ves (puedes leer más en [www.subliminalmanifestation.com](http://www.subliminalmanifestation.com)). Le pedí a Mark que escribiera una historia hipnótica. Repito, lo único que tienes que hacer es leerla. No tienes que pensar. Ni tomar notas. Sólo tienes que leer.

*El Supersecreto para obtener claridad  
por Mark J. Ryan*

*Secreto: empieza desde el nivel actual de tu creencia*

*He tenido muchos autos en mi vida, la mayoría usados. Luego de comprar autos durante tantos años descubrí que inevitablemente tenía problemas con ellos. Los reparaba, los aprovechaba al máximo, los vendía por lo que pudiera conseguir y compraba otro.*

*Voy a contarles lo que hacía con mis autos, cuando sentía que se acercaba una reparación mayor y que, por lo tanto, ya iba a ser la hora de venderlos. Tuve un auto con un montón de millas. Estaba listo para salir de él en cuestión de meses. Comenzó a averiarse con mucha frecuencia, casi como si supiera*

*que lo iba a vender. No quería arreglarlo y estuve pensando en venderlo más barato de lo planeado. Pero un día escuché una vocecita que me decía que yo debía arreglarlo antes de venderlo, en vez de dejarle los problemas y los daños al comprador.*

*?Invertiría en cambiar el flujo energético del universo? ?Cuánto valdría?*

*Sabía que perdería dinero en ese negocio, una pérdida financiera para mí, pero, de otra parte, una inversión en los otros seres humanos.*

*Pensé en el universo, escuché su propuesta...E invertí.*

*Terminé gastando casi mil dólares en las reparaciones y en las llantas nuevas de un auto que iba a vender por casi los mismos mil dólares. El tanque de la gasolina tenía una filtración, por lo que buena parte se había derramado. Arreglé la gotera y le expliqué al comprador lo que había hecho.*

*El quería el auto de inmediato así que bajé el precio a 750 dólares. Se puso feliz con el negocio, sobre todo después de ver los recibos de los arreglos que yo había hecho.*

*Acuérdate de esta historia mientras te cuento otra.*

*Escuchar esa vocecita dentro de mí como cuando vendí el auto, me despejó el camino para obtener claridad.*

*Durante casi catorce años había vivido en una casa que había sido de mi familia por casi cien años.*

*Quería deshacerme de ella.*

*Adoraba esa casa por los maravillosos recuerdos de mi abuela, cuando ella vivía allí, pero tenía fallas estructurales y muchas otras cosas que necesitaban arreglo, asuntos con los que no quería lidiar.*

*Empecé a pensar en trasladarme a California.*

*Quería alejarme de los largos inviernos del norte de Nueva York y de los inconvenientes de la casa. Había estado varias veces en California en plan de trabajo y en vacaciones, pero nunca había pensado en irme a vivir para allá.*

*Un día estaba descansando en mi cama, agobiado por el peso de las dificultades, cuando la vocecita me preguntó que le haría a la casa si decidía a quedarme en California por un largo tiempo, no reparándola para la persona que fuera a vivir en ella sino mejorando el ambiente para la persona que actualmente vivía allí, osea !yo!*

*Me entretuve con ese pensamiento por un rato.*

*No quería pensar en ello por miedo a entusiasarme con unas mejoras que podrían significar el quedarme a vivir en un lugar donde no quería estar por más tiempo.*

*Parecía una paradoja. Sabía que para tener mi hogar soñado en California, necesitaba saber que tan a gusto me sentía con mi presente y que tanto me gustaba lo que tenía, antes de saber lo que tendría que hacer para ser feliz allá. Necesitaba ser feliz aquí y ahora, en mis circunstancias actuales, en mi casa actual.*

*Muchos de nosotros nos expresamos acerca de un lugar, pensando en que lo necesitamos. Buscamos algo para remover, buscamos algo que nos saque de nuestros problemas actuales porque queremos escapar.*

*Por supuesto el universo sabe que eso no es lo que queremos de verdad. Sabe que estamos manifestando nuestro deseo de escapar de algo, no de crear algo nuevo. No nos expresamos con total claridad.*

*La idea de escapar da origen a una nueva situación de la que también queremos escapar.*

*El pensamiento de permanecer en un lugar que amamos, en un lugar en el que estamos plenamente satisfechos en el presente, nos despeja el camino para amar el presente.*

*Y nos lleva a crear una realidad nueva con más de las características que ahora disfrutamos.*

*Entonces, en una hoja de papel rayado, amarillo y larga, escribí una lista de siete cosas que me pondrían en paz con la casa y que además le gustarían a ella.*

*(Quien sabe la casa estuvo influenciándome para conseguir las cosas que quería antes que me fuera del todo)*

*Sentí que algo se abría dentro de mí en cuanto empecé a escribir esa lista, algo muy luminoso y brillante. Sentí, en realidad, la emoción de gozar la casa en la que vivía. Lo que estaba cerrado y duro y me hacía querer escapar, estaba ahora despejado. Mi pecho se abrió a un nuevo sentimiento de amor por la casa.*

*Mientras más me concentraba en ese sentimiento más me abría. Supe como arreglar cosas que antes no me imaginaba que se pudieran reparar, como el techo de atrás.*

*Esas pequeñas ideas para solucionar los problemas de la casa en que vivía, no el gran ideal de mi casa soñada en California, me llevaron a objetivos más grandes.*

*Un año después me encontré esa hoja de papel.*

*Me maravillé con lo que había escrito. Advertí que, por primera vez, desde que tenía la costumbre de escribir mis objetivos e intenciones, había logrado cada una de las siete cosas. Lo más asombroso era que parecía que esas cosas se habían completado sin esfuerzo. Siempre que requería acabar un proyecto, aparecía la persona precisa para ayudarme a hacer el trabajo.*

*Por ejemplo, el porche necesitaba pintura nueva.*

*Un día un mensajero me dijo “Ryan, ¿cuándo va a pintar su porche?” Le contesté; “Cuando encuentre a alguien que lo haga”. Se ofreció a hacerlo por cincuenta dólares, siempre y cuando yo comprara la pintura. ¡Trato hecho! Y mientras estuvo en la casa, también pintó el garaje y el granero por otros 250 dólares. ¡Tremenda ganga!*

*Otro día un amigo vino y me hizo ver que había que volver a entejar el techo; otro punto en mi lista. Me hizo una propuesta, más de lo que yo podía pagar, pero un pariente me dio un préstamo y así pude empezar el proyecto.*

*Al quitar las tejas, descubrimos un daño peor; las termitas habían carcomido las vigas y el agua se colaba dentro de ellas, enmoheciéndolas. Había que actuar rápido tumbar la parte de atrás y reconstruirla.*

*Costaba más dinero del que tenía, pero por la tarifa que me propuso, la mitad de lo que cualquier otro me habría propuesto, supe que lo íbamos a arreglar.*

*Mientras describía lo que iba a hacer, me dijo que se le había ocurrido una idea para reformar la parte de atrás y dejarla mucho mejor de lo que era. Lo escuché asombrado, mientras él describía, casi palabra por palabra, la misma idea que yo había tenido un año antes. Comprendí por qué él estaba conmigo.*

*Me dijo que sentía como si hubieran enviado a que me ayudara. Al hacerlo, sintió que le ponía punto final a su propio pasado y, al mismo tiempo, limpiaba su futuro. Sabía que ayudándome también se beneficiaría él.*

*Quitar el moho de la parte de atrás de la casa trajo beneficios adicionales. Después de casi dos años de persistentes dolencias empecé a sentirme mejor. El universo lo supo y me alivió apenas comencé a actuar.*

*Cuando releí el papel amarillo con la lista que había hecho, entendí el secreto. Había hecho las cosas distinto a como las hacía antes...*

*La casa parecía y se sentía diferente. Los vecinos me felicitaron por las mejoras.*

*Un buen amigo me anunció que tenía la posibilidad de mudarse a Hollywood para trabajar en su propio programa de televisión y me preguntó si estaría interesado en trasladarme con él a Los Ángeles.*

*Imaginate lo que dije.*

*Mi novia quiere cambiarse a un sitio más cálido. Había pactado con el papá de su hijo que entre ambos decidirían el lugar de residencia del niño así como su educación. Durante muchos meses no pudieron llegar a un acuerdo. Cada sitio que le gustaba a ella, era rechazado por él. Justamente ayer, él le dijo, que estaba pensando en irse a California. Cuando ella le preguntó que a dónde, él le dijo que había tenido el extraño impulso de mudarse al [sur de San Francisco](#), precisamente a la zona a la que yo había querido irme a vivir. Nunca habíamos hablado de este tema con él y se sorprendió muchísimo.*

*¡California nos llama!*

*?Qué te haría sentir feliz aquí y ahora, en el sitio donde estás sentado? Deja que tu imaginación vuele sin límites.*

*Ahí está la gran diferencia. Apégate a lo que realmente existe en tu realidad.*

*?Qué puedes hacer para que tu realidad sea tan buena como puede ser aquí y ahora? ?Cómo mejorar tu realidad para la próxima persona que entre en tu ambiente, sea con un auto, tu casa, tu trabajo diario y tu puesto en la fila en un banco? Y lo más importante, ¿qué puedes hacer para tí mismo?*

*Un último pensamiento: cuando te apartes de tu sueño californiano para poder limpiar tu realidad del aquí ahora, recuerda que el universo verdaderamente sabe lo que deseas. Cuando me alejé de mi sueño de California para concentrarme en crear una mejor realidad en mi mundo actual, aclaró mucho más de lo que quería de verdad en California y sobre como deseaba sentirme cuando estuviera allí.*

*En vez de desarrollar mi sueño californiano como un escape, le infundí amor a mi realidad actual. Gracias a ese amor, ahora estoy creando una realidad que provocará aún más amor. Ningún sueño verdadero puede existir sin el motor del amor.*

*En vez de deshacerme de un auto problemático, vendiéndoselo a un comprador desprevenido, lo arreglé y lo organicé como un auto al que le gustaría sentirse bien de ser vendido. Gracias al amor que le puse, atraje un auto nuevo.*

*Idéate un amor para tu realidad actual. Fíjate muy bien como expresarlo de manera correcta. Después con seguridad, tus más grandes deseos se encargarán de darte el papel protagónico de ese sueño que se convierte en realidad.*

La historia de Mark Ryan es potente. Mientras se asienta en tu inconsciente, déjame contarte lo que me pasó a mí.

Mark vino a visitarme en abril de 2007. Charlamos alegremente, yendo de un tema a otro. Gozamos con todo lo que descubríamos al compartir nuestras historias, a veces fumándonos un cigarro o bebiéndonos un whisky escocés.

Un día Mark y yo fuimos a visitar unos amigos; ninguno de los dos sabía muy bien a dónde iba. Mark se rió y me preguntó si yo había visto el episodio de Star Trek: The Next Generation en el que Jean-Luc Picard pregunta hacia dónde ir, una vez que estaban perdidos en un planeta.

"No", le dije. "Pero me fascina esa serie. Cuéntamelo". Jean-Luc anuncia que deben trepar a lo alto de una montaña y girar a la izquierda". "¿Sí?"

"La mujer que está con él puede leerle la mente y le dice: 'usted no tiene ni una pista de dónde estamos, ¿cierto?'

Me reí mientras Mark continuaba:

"Jean-Luc dice que él es el capitán y que tiene que parecer seguro aunque no lo esté\*.

Me encantó esa historia. Durante el resto del día, tomé decisiones rápidas y seguras, aunque no tenía idea de qué iba a pasar o de qué iba a hacer. Este papel hizo que mi día fuera más interesante y me hizo sentir mucho más poderoso.

Cuando Mark recibió una llamada de nuestros amigos preguntándonos a qué horas nos íbamos a encontrar con ellos, le dije: "A las 6:23 p.m."

No sabía cuándo nos encontraríamos con ellos, pero actuando como si lo supiera, tuve más control sobre mi experiencia. De hecho, mi vida se volvió una gran aventura, conmigo como capitán de mi propia nave.

Y sí, nos encontramos con nuestros amigos más temprano de lo que ellos esperaban. Dimos con el camino. El tráfico se agilizó. Y llegamos antes de lo esperado, muy cerca de las 6:23 p.m.

## **Método de limpieza N° 5 – Yo te amo**

*Somos la suma de nuestras experiencias, lo que equivale a decir que cargamos nuestro pasado. Cuando experimentamos estrés o miedo en nuestras vidas, si miramos cuidadosamente, nos daremos cuenta de que la causa está realmente en nuestra memoria.*

*-Morrnah Simeona*

Hace tres años oí hablar de un terapeuta hawaiano que trataba a una sala entera de criminales con enfermedades mentales sin ver a ninguno de ellos en su consultorio. Más tarde lo conocí, estudié con él y juntos escribimos un libro, Zero Limits (Cero límites). Su método es una vigorosa herramienta para dominar todos nuestros pensamientos limitantes y es tan sencillo de aplicar como tener que decir sólo tres palabras.

El doctor Ihaleakala Hew Len me enseñó que diciéndole "yo te amo" a la Divina Providencia (Dios, vida, Tao, o como quiera que llames a esa superpotencia que está en todas partes), podría desencadenar una curación. Este método de oración y petición pertenece a una espiritualidad hawaiana llamada Ho'oponopono. No voy a describir todo el método, pues para eso escribí Zero Limits (Cero límites). Pero voy a contar cómo funciona para que desde este mismo momento puedas utilizarlo.

La suposición básica es que todo lo que hacemos proviene de la inspiración o de la memoria. La inspiración es una señal directa de la Divina Providencia. La memoria es un programa de tu subconsciente. Somos el resultado de recordar prácticamente todo. La tarea consiste en limpiar esos recuerdos de modo que puedas actuar inspirado en las señales de la Divina Providencia.

En otras palabras, la forma como respondas a esas pocas palabras probablemente será una reacción basada en tu memoria. Si estás en desacuerdo conmigo, es porque en tu mente tienes un programa viejo que entra en resistencia con mi escrito. Si estás de acuerdo, puede ser porque tienes un programa que está alineado con lo que estoy diciendo.

De todos modos, llevas un equipaje contigo. Ese equipaje es la memoria.

Según el doctor Hew Len, por decir simplemente "yo te amo" a la Divina Providencia, empieza un proceso de claridad y limpieza. Esas tres palabras



sacuden tus sentimientos dentro de ti. Son oídas por la Divina Providencia, la cual envía una señal de limpieza para que vivas el momento actual con total claridad y conciencia.

Si es la primera vez que escuchas este concepto, puede que no tenga sentido para ti. Eso se debe a que tienes un recuerdo preexistente que entra en conflicto con lo que te estoy diciendo en este momento. Tu mundo tal vez no encaje con este nuevo modelo. Si estás sintiendo confusión, simplemente consévala en la conciencia y dile "yo te amo" a la Divina Providencia (repito: lo que sea que la Divinidad signifique para ti). Mientras haces eso, yo diré "yo te amo" al escribir esas palabras.

El método del doctor Hew Len implica la limpieza de todos tus recuerdos negativos para que puedas percibir cambios en tí mismo e incluso en los demás. Suena extraño, pero cuando te ocupas de tus propios asuntos, ellos desaparecen en otras personas.

Debes amar la idea de que los problemas se vayan. ¿Cómo? Diciendo "yo te amo" sin parar. Hay otras tres frases que también puedes decir ("lo siento", "por favor, perdóname" y "gracias") pero, de lejos, las tres sencillas palabras de "yo te amo" es todo lo que necesitas. Hago esto desde hace tres años y mi vida es asombrosa. Vivo en un permanente estado de felicidad.

En cuanto aprendí el método, empecé a aplicarlo en cualquier ocasión que se me presentara: en los atascos del tráfico, en el teléfono, delante de mis públicos, en la tina, fumando un cigarrillo, caminando, haciendo fila, sintiendo dolor, recordando, etcétera. Raramente digo las tres palabras en voz alta pero sí lo hago continua y silenciosamente en mi mente. "Yo te amo" se ha vuelto mi mantra mental. Transformó mi vida, de una colmada de preocupaciones a otra plena de maravillas.

Desde que me volví metamédico y empresario, quise comprobar si este extraordinario método también funcionaría en las ventas y en su contabilidad final. Siempre que voy a escribir un artículo o una carta de ventas, le infundo amor a lo que hago. Siempre que voy a escribir otro libro, repito mentalmente: "Yo te amo".

. Lo primero que noté fue que mis correos electrónicos y mis artículos empezaron a ser leídos y distribuidos entre millones de personas. Y mi libro Zero Limits (Cero Límites) llegó a ser un best seller en [www.amazon.com](http://www.amazon.com), seis meses antes de ser editado.

Como muchas personas lo ordenaron por anticipado, muy pronto estuvo en la lista de best sellers de ese portal.

Mis experimentos no terminaron ahí.

Se lo conté a mis amigos más cercanos, pues quería estar seguro de que este método funciona con otros y no sólo conmigo. Bill Hibbler, coautor del libro Meet and Grow Rich, que escribimos juntos, estaba escéptico. Leyó una copia

prepublicada de Zero Limits y se dedicó a amar sus productos y sus distribuidores. Esto es lo que dijo:

"Del primero al cuatro de enero, las ventas se incrementaron 41.39 por ciento con respecto al mismo período de diciembre. No envié ningún correo a mi lista ni lancé ninguna promoción durante ese lapso de cuatro días en enero; lo único que hice fue limpiarme con ese método mientras leía tu libro y a lo largo del día".

Bill me contó, además, que tuvo incrementos en ventas en sidos como <http://create-ultimate-ebooks.com>, al cual no le había hecho ninguna promoción.

¿Cómo es posible?

¿Cómo puedes mejorar sustancialmente tus ventas con un método de limpieza tan sencillo como repetir el mantra "yo te amo"?

No hay nada fuera de ti. El mundo entero es una proyección de lo que sientes por dentro. Así, si sientes amor, atraerás amor. Ya que el amor incluye la gratitud, atraerás más cosas de las que podrás estar agradecido. Esta es la esencia de mi libro The Attractor Factor (El poder de la atracción) y, desde luego, de la película The Secret (El secreto). Obtienes lo que deseas.

Así es.

De corazón, pienso que tú (yo) sólo necesitas amor. Cuando dices "yo te amo" dentro de ti, te limpias a ti mismo e irradias una energía que los otros perciben. El resultado: más ventas.

¿Aún escéptico?

Míralo de otro modo. Aunque este método te parezca una locura, ¿qué pierdes con decir mentalmente "yo te amo" mientras llamas por teléfono, escribes correos electrónicos, haces cotizaciones, etcétera? Si no pasa nada, al menos tendrás días con mejores sentimientos.

Inténtalo y verás.

A propósito: "Yo te amo".

Este es otro ejemplo de cómo funciona este proceso.

Cuando supe que tenía tumores linfáticos potencialmente cancerosos en mis pulmones, entré en pánico. El especialista en cáncer que fui a ver me pintó un panorama muy oscuro. Quería hacerme una biopsia inmediatamente, y me explicó además los daños eventuales que podría sufrir a largo plazo.

Ya mencioné cómo les envié una señal de alarma a mis amigos más cercanos, sanadores y otras personas. Me hicieron sugerencias, que acepté en su gran mayoría. Y también apliqué el "yo te amo" como método de limpieza.

Mientras estaba en cama, silenciosamente le repetía "yo te amo" a la Divina Providencia una y otra vez. De pronto tuve una inspiración. Se me ocurrió que este desafío de salud, fuera lo que fuera, era un regalo. Me pregunté qué querría decir. Muchas personas han contado que sus cánceres u otras amenazas de salud se convirtieron en algo maravilloso que los despertó o los fortaleció. ¿Estos tumores serían un regalo para mí?

Acostado, seguí repitiendo mentalmente "yo te amo". Comencé a imaginarme los tumores linfáticos en mi pecho. Yo había visto la escanografía y sabía cómo se veían. Cuando los tuve en mi imaginación, comencé a hablarles. Les pregunté: "¿Qué quieren que aprenda? ¿Qué quieren decirme?"

Casi instantáneamente vi una imagen de mi difunta esposa. Ella había muerto tres años antes. Estuvimos casados por más de veinte años y fue mi mejor amiga. La vi y dije: "Yo te amo". Sentí un profundo dolor. Cuando murió, lloré todos los días durante un año. Después lloré un poco menos hasta que lentamente dejé de hacerlo. Pero aún la extrañaba.

Me pareció que los tumores linfáticos eran un símbolo de ella. La escanografía se veía como una minúscula criatura pendida dentro de mí, una sólida metáfora de lo que atesoraba en mi mente. Aún no había dejado ir a mi esposa. Una parte de mí la guardaba dentro de mí.

Continué repitiendo mentalmente "yo te amo", y a medida que lo hacía, me surgían otras frases, tales como "lo siento" y "por favor, perdóname". Al seguir haciendo esto, vi que las imágenes de los tumores se volvían más y más pequeñas, hasta desaparecer.

Después de 20 minutos o más, sentí que estaba limpio. Aunque no podía probar que los tumores linfáticos se habían ido, supe que ya no estaban. Los amé, escuché su mensaje y los dejé ir. El resultado de la biopsia mostró que no eran malignos.

El otro día conocí a un profesor de San Antonio, Texas, quien trabaja con niños especiales. Leyó Zero Limits (Cero Límites) y empezó a practicar la meditación del "yo te amo". Me dijo que uno de sus estudiantes estaba prácticamente catatónico. El niño miraba al vacío, babeaba y no respondía.

El profesor decidió no trabajar con el niño sino trabajar en sí mismo. Se sentó en el salón de clases y silenciosamente repitió "yo te amo" mientras pensaba en él. Hizo esto durante varios minutos.

Luego se le acercó y le preguntó si quería trabajar en un problema matemático. Para su asombro, el niño lo miró y le dijo: "Sí, lo intentaré".

El estudiante trabajó en su escritorio durante los siguientes treinta minutos. De acuerdo con el profesor, fue un avance sin precedentes, y atribuyó todo lo sucedido a este método de limpieza. En vez de trabajar sobre el estudiante, que es como intentar cambiar lo externo, trabajó sobre sí mismo. Apenas lo hizo, el niño cambió.

Otro milagro de este método tan singular.

Piensa en algo o en alguien en tu vida que te frustra. Puede ser un problema de salud. O un compañero de trabajo con el que no quieres estar más. No importa lo que sea. Escoge algo, cualquier cosa, para hacer este ejercicio.

Mientras mantienes esa cosa o esa persona en tu conciencia, empieza a decir silenciosamente "yo te amo". Puedes dirigir la frase a la Divina Providencia.

Sea que creas o que no creas que esto funciona, confía en el proceso y sigue adelante. Todo lo que tienes que hacer es repetir "yo te amo". A medida que lo haces, empezarás a sentir amor y comenzarás a transformar a esa persona o a ese objeto.

Ten presente que nadie tiene que enterarse de lo que estás haciendo. Como diría el doctor Hew Len, no hay "nada allá afuera". Todo está dentro de ti. Todo gira alrededor de tu relación con la Divina Providencia. Y lo único que tienes que hacer para limpiar y mejorar esa relación es decir tres palabras: "yo te amo".

Haz esto ya y luego registra tu experiencia aquí o en tu diario.

## **Método de limpieza N° 6 – Zapateando tus problemas**

*El origen de todas las emociones negativas es un trastorno en el sistema energético del cuerpo.*

*-Gary Graig*

Años atrás sufrí ataques de pánico. No se podían prever ni eran agradables. Antes de llegar a entender que yo los estaba creando por razones inconscientes, me esforcé en encontrar distintas maneras de control. Y una resultó tan simple que parecía imposible.

Roger Callahan me enseñó el proceso. Lo llama Terapia de campo del pensamiento (TCP). Uno de sus primeros productos fue un video llamado Elimine el miedo de hablar en público. Se basa en darse pequeños golpecitos con los dedos en ciertas partes de la cara, el pecho y los brazos. Mientras te das esos golpecitos, debes repetir ciertas frases.

Aunque yo no creía realmente (seguro lo esperaba) que su método funcionara, lo intenté. Para mi sorpresa, funcionó. Y todavía funciona. Siempre. Estudié la TCP y sus derivaciones, las Técnicas de libertad emocional (TLE). Hoy en día hay cientos de profesores de TLE por todas partes y miles de personas que las practican. Una de ellas es Brad Yates.

Brad y yo desarrollamos un seminario llamado El dinero más allá de las creencias ([www.moneybeyondbelief.com](http://www.moneybeyondbelief.com)), que le explica a la gente cómo usar este sencillo método para librarse de creencias inconscientes alrededor del dinero. También lo invité a mi seminario sobre cómo atraer un nuevo auto ([www.attractanewcar.com](http://www.attractanewcar.com)). Brad ayudó a muchas personas a librarse de sus limitaciones internas de modo que pudieran atraer un nuevo auto a sus vidas. Dado que es un experto en TLE, le pedí que explicara su funcionamiento.

*Limpiándote con las Técnicas de Libertad Emocional - (TLE)*

por Brad Yates  
[www.bradyates.net](http://www.bradyates.net)

*En el proceso de expresar su deseo, una de las partes menos estudiadas es el proceso de limpieza. La mayoría de las enseñanzas de la Ley de Atracción dicen que debes enfocarte en lo que realmente quieres, mantener sentimientos positivos y después ver como sucede todo.*

*Muchas personas se quedan esperando y esperando, frustrándose más y más a medida como no sucede nada. El problema radica en que el 80 o el 90 por ciento de nuestros pensamientos son inconscientes. Así mientras que ocasionalmente podemos tener pensamientos de conexión positiva con aquello que queremos -pensando que realmente estamos en armonía vibracional con ello- la mayoría de las veces estamos sujetos a nuestros pensamientos y sentimientos internos sobre lo que podemos o debemos tener. Si quieres saber que tan consistentemente estás en contacto con lo que deseas en tu interior, mira alrededor y fijate en lo que tienes. Si no es lo que dices que quieres, significa que la mayoría del tiempo no estás en armonía vibracional con lo que dices que deseas de verdad. Eso no quiere decir que la ley de atracción no funcione para tí, pues ella siempre está trabajando por ti; sólo significa que tienes creencias o convicciones en conflicto con lo que deseas, pero eso puede limpiarse. Hay muchos métodos para limpiar esas limitaciones inconscientes. Después del programa de Oprah sobre The Secret (El Secreto), Jack Canfield mencionó algunos de ellos, incluyendo las TLE, utilizadas para librarse de sentimientos incómodos, tanto emocionales como físicos.*

*Son simples, efectivas y, por lo general, muy rápidas, ya que trabajan a nivel de la conexión cuerpo-mente. Lo más importante es que puedes practicarlas fácilmente a tu manera. Para un creciente número de personas, las TLE son una herramienta invaluable para activar de modo consciente la ley de atracción, mediante la limpieza de sus conflictos inconscientes. Las TLE se basan en la antigua medicina china, usando los mismos meridianos de energía que se utilizan en acupuntura. Las emociones negativas, como las que nos impiden atraer lo que conscientemente decimos que deseamos, son causadas por trastornos en el sistema energético. Dándonos pequeños golpecitos con los dedos en sitios claves, equilibramos la energía y suprimimos bloqueos. Además, es el método más sencillo que conozco para reducir el estrés.*

*El universo tiene abundancia ilimitada; puedes tener todo lo que desees. La amplitud de lo que no logras se debe a la resistencia que opones. Las razones más comunes para resistirnos a la abundancia son el miedo a no sentirnos seguros o el miedo a no merecer lo que queremos. Muchas veces es una combinación de ambos métodos.*

*Estas son algunas sugerencias para emplear las TLE. Usa dos dedos para golpearte ligeramente en aquellos puntos donde los meridianos pueden ser*

*estimulados más efectivamente. El primero es el punto en el otro lado de tu mano utilizado por los karatecas.*

*Los puntos para golpearse ligeramente son*

- *El principio de la ceja*
- *El lado del ojo*
- *Debajo del ojo*
- *Debajo de la nariz*
- *Debajo de la boca, arriba del mentón*
- *Donde se juntan las clavículas*
- *Diez centímetros debajo del antebrazo*
- *La parte superior de la cabeza*

*Para más información sobre las TLE, incluyendo un diagrama e instrucciones de audio, visita [www.bradyates.net](http://www.bradyates.net) y haz click en "EFT".*

*Cierra los ojos, respira profundamente y pregúntate “¿Qué tan seguro es para mí tener \_\_\_\_\_ (la forma personal de abundancia que estás deseando, por ejemplo, un auto nuevo, una casa, etcétera)?”. Observa que sentimientos surgen en mi cuerpo, así como cualquier pensamiento sobre por qué no deberías tener lo que deseas. Mide tu resistencia en una escala de 0 a 10. Golpea ligeramente en el punto de karate de tu otra mano y di “Aunque no me hace sentir seguro tener esto, me amo y me acepto profunda y completamente”.*

*Después golpéate ligeramente en varios puntos diciendo “No es seguro para mí tener esto”*

*Respira profundamente y fíjate si los sentimientos de resistencia han disminuido. Repite esto hasta que sientas alivio.*

*Ahora mide en una escala de 0 a 10 que tanto sientes o crees que te mereces tener lo que deseas y haz los mismos ejercicios diciendo “Aunque pienso que no me merezco esto, me amo y me acepto profunda y completamente”.*

*Estarás preguntándote “¿Por qué debería decir esto?. !Se supone que debo enfocarme sólo en lo positivo!”*

*Piensa en esto. Si derramas algo en el piso, ¿sería prudente ignorarlo y concentrarse en la parte limpia del piso? ¿Podrías arreglar el desorden de tu mente si no la limpias? Límpialo, despéjalo y concédete la libertad de moverte hacia donde quieras sin tener que fingir que no se puede.*

*A medida que limpies tus creencias limitantes y amenazantes, tendrás la libertad de estar en armonía vibracional con lo que verdaderamente deseas, aunque conscientemente no estés tratando de hacerlo que es naturalmente lo que haces la mayoría de las veces.*

*Un último punto, las TLE también pueden ser muy efectivas si se combinan con otros métodos de limpieza. Las he usado con el Hooponopono, golpeándome*

*ligeramente varios puntos del cuerpo mientras digo "lo siento, perdóname, gracias, yo te amo". Inténtalo.*

*(Para un conocimiento más profundo sobre las TLE, lee "El dinero más allá de tus creencias" en [www.moneybeyondbelief.com](http://www.moneybeyondbelief.com) . Aunque el dinero no sea lo que más quieras tener, los mismos temas que lo bloquean suelen hacer lo mismo con cualquier otra cosa que no te estés permitiendo disfrutar. Te mereces la abundancia, permítetela.*

## **Método de limpieza N° 7 – El mundo es la imaginación**

*El mundo es la imaginación humana expresada exteriormente.*

*-Neville Goddard*

Uno de los instrumentos más eficaces para atraer lo que deseas y remover todo lo que se interponga en el camino de conseguirlo es algo que llamo "nevilización". Acuñé este término para rendir homenaje a Neville Goddard, un místico de Barbados, en las Antillas, que escribió libros como *Your Faith is Your Fortune*, *The Power of Awareness*, *Inmortal Man* (Hombre inmortal) y *At Your Command*.

Neville decía que uno crea la realidad mediante la imaginación.

Si quieres cambiar algo en tu vida, lo harás si imaginas una nueva experiencia. Neville fue incluso más allá al señalar que las simples imágenes no son suficientes. Tienes que hacer dos cosas más: sentir el resultado final y percibirlo como si ya hubiera sucedido.

La mayoría de las personas creen que lo que ven en sus mentes tiende a suceder. Para acelerar este proceso, debes sentir también lo que podrías sentir si ya hubieras conseguido lo que querías. En otras palabras, ver el auto nuevo que deseas es una cosa, pero imaginar lo que sentirías si ya lo tuvieras es otra muy distinta. Lo último acelera la ley de la atracción.

En una charla ofrecida en 1969, Neville dijo: "Ves una situación como algo exterior y empiezas a enredarte en sus sombras: todo el que obedece a un acto de tu imaginación es una sombra. ¿Cómo una sombra puede ser causa de algo en tu mundo? En el momento en que le das a otro el poder de causalidad, le transfieres un poder que legítimamente te pertenece. Los demás son sombras, testigos de las actividades que tienen lugar dentro de ti. El mundo es un espejo, reflejando siempre lo que estás haciendo dentro de ti".

Lo que Neville enseña es que tu mundo exterior es una simple proyección de tu mundo interior. Cambia el interior y cambiará el exterior. Si quieres atraer algo, hazlo en el plano interior de tu ser. Hazlo con imaginación y sentimiento.

Veamos un ejemplo.

Cuando me invitaron al programa Larry King Live, en CNN, acepté de inmediato. Confieso que sentí nervios. Iba a aparecer en televisión en vivo, de costa a costa, visto por millones de personas. Todos mis miedos y autodudas me atacaron al tiempo. ¿Y si decía algo estúpido? ¿Qué tal si tartamudeaba? ¿Y si mi mente se ponía en blanco? ¿Sí entraba en shock? ¿Qué tal que si no le gustaba a Larry? ¿Y si los televidentes no estaban de acuerdo conmigo?

En el vuelo de Texas a Los Angeles, pude sentir todos mis miedos. Comprendí que mientras más me imaginaba lo que no quería que pasara, más lo estaba volviendo realidad. Estaba implementando la ley de atracción para lo que no quería que pasara.

¿Qué iba a hacer?

De pronto me acordé de Neville. Saqué mi libreta de apuntes y mi bolígrafo, y empecé a escribir cómo quería que fuera el programa de televisión.

Me vi a mí mismo con Larry King y describí mis sentimientos y mi experiencia como si ya hubiera pasado. Concebí la visión más completa posible, llena de energía y emoción. Y empecé a sentir que estaba sucediendo en ese momento. Eso me tomó pocos minutos. Cuando terminé, leí y releí lo escrito. Cada vez que lo hacía, sonreía. Cuando llegué al hotel, lo dejé junto a la almohada y lo miraba frecuentemente. Se volvió mi talismán, recordándome el resultado final que yo quería. Al releerlo, sentía la alegría del programa que había descrito, y eso me relajaba.

Por la tarde, cuando estuve delante de Larry King, con las cámaras ante nosotros, me sentí calmado y seguro. Respondí sus preguntas, sonreí, reí e incluso lo sorprendí anunciándole la continuación de la película El secreto. En resumen, mi imaginación creó un mundo nuevo, lo "nevillicé".

Tú también puedes hacer esto. Escribe un guión de lo que quieres que te suceda, pero escríbelo como si ya hubiera sucedido en realidad. Haz de cuenta que estás escribiendo tu diario al final del día en que has conseguido lo que deseabas. Siente la buena energía. Imagínate la alegría que sentirás. Este simple ejercicio te ayudará a programar el evento para que este llegue satisfactoriamente.

¿Quieres una nueva casa? Wallace Wattles, en *The Science of Getting Rich* (La ciencia de hacerse rico), dice: *"Vive mentalmente en la nueva casa hasta que se forme físicamente a tu alrededor. Disfruta de una vez la alegría de las cosas que deseas en el terreno mental"*.

Wattles aconseja: *"Todo el tiempo visualiza las cosas que deseas como si ya las tuvieras; visualízate teniéndolas y utilizándolas"*.

Tanto Wattles como Neville aconsejan emplear la imaginación para crear el futuro que deseas. El truco está en hacerlo con sentimiento, y no sólo con imágenes mentales. Creo que este es otro secreto perdido. Muchas personas sólo usan su habilidad para imaginar y olvidan agregarle el poder de la emoción



a lo que imaginan. Los sentimientos aceleran todo proceso de atracción. Es por esto que tiendes a atraer las cosas que amas o las que odias. Las emociones intensas son el acelerador.

Neville dijo una vez: "En este mismo momento, tú tienes un rol; puedes cambiarlo si no te gusta. Podrías hacer el papel del hombre saludable que eras hace 24 horas. Es sólo un papel para actuar, si lo deseas.

El camino para cambiar el rol que estás representando es actuar con sentimiento. Imagínate cuánto deseas que suceda una situación, pero imagínatelo con sentimiento y como si ya hubiera pasado.

Hacer esto ayudará también a saber qué acción emprender para comenzar a atraer el resultado deseado.

Neville escribió en *The Power of Awareness*:

*Debes sentir el deseo realizado hasta que tenga toda la intensidad sensorial de la realidad. Debes imaginar que ya estás viviendo lo que deseas. Esto es, debes asumir la sensación de la realización de tu deseo hasta ser poseído por ella, de manera que esta sensación desplace cualquier otra idea en tu conciencia.* Esto es lo que voy a pedirte que hagas: escribir un escenario tan detallado que parezca real y, a la vez, como si ya hubiera pasado. Ten presente que el evento en sí puede ser diferente de cómo lo describiste cuando lo "nevillizaste". Todavía estás aprendiendo cómo atraer lo que deseas. Así lo hago yo. Lo que estás haciendo es aprender a crear conscientemente tus propias circunstancias. "Nevilliza" algo que desees atraer en el espacio que sigue o en tu diario. Asegúrate de describir lo que deseas de verdad. Concéntrate en el resultado deseado. Tú eres el guionista de tus sueños. La única herramienta que necesitas es un bolígrafo y la energía de tu imaginación. ¡Diviértete!

## **Método de limpieza N° 8 – Por favor, perdóname**

*No te preguntes qué necesita el mundo. Pregúntate qué te hace vivir y después hazlo. Porque el mundo necesita personas que lo hagan vivir.*

*-HOWARD THURMAN*

Si te sientes atascado en algún aspecto de tu vida, si no estás atrayendo el auto, la casa, el trabajo, el compañero, o lo que realmente deseas, puede deberse a una carencia de perdón.

A lo mejor no has perdonado a otras personas, o no te has perdonado a ti mismo. No importa; aferrarse a emociones, sentimientos o historias del pasado encadena tu energía y bloquea tu habilidad para atraer lo que deseas. Lo que

tienes que hacer es perdonar. Yo luchaba contra esto. Me asustaba que si perdonaba a alguien, no aprendería la lección y volvería a ser arrastrado otra vez a una situación parecida. A medida que le presté atención a esta creencia, entendí que era eso, una creencia, una convicción. No era la realidad. No se atenia a los hechos. No era verdad. Recuerdo a un cliente que me debía gran cantidad de dinero. No estaba pagando y estaba claro que me iba a robar lo que me debía. En esos días, mi mentalidad aún era la de una víctima. Pensaba que mi cliente, y todo el mundo, estaban contra mí. Había leído tantos libros históricos sobre barones del robo y sus herederos, que sentía que fracasaría a no ser que actuara con avaricia y ferocidad en los negocios.

Sin embargo, me negué a ser alguien que no me gustaba ser. Me rehusé a ser como "ellos". Así vivía con mi dolor y mi resentimiento.

Desde luego, el único herido era yo. El cliente que me debía dinero nunca advirtió mi dolor. Es más, no tengo idea si sentía algo. Seguir en esta rencilla sólo afectaba a una persona: a mí.

A medida que leía libros de autoayuda y aplicaba algunos de los métodos de limpieza sobre los que has estado leyendo, empecé a comprender que yo podía zafarme de mi resentimiento. Podía perdonar a mi cliente. Y podía perdonarme a mí mismo.

Eso fue lo que hice. Y quizá te sorprenderás, mi cliente reapareció y pagó lo que me debía. No lo perdoné para recuperar el dinero. Perdoné, olvidé y listo. Examinemos esto con más detenimiento, para que puedas entender bien el perdón y su poder como método de limpieza.

Perdonar a otra persona es parcialmente un asunto del ego. Cuando le dices a alguien "yo te perdono", estás diciendo que tienes alguna clase de poder sobre esa persona. Eres el Rey y la Reina, que con tu decreto de "yo te perdono", liberas al otro de tu resentimiento. Eso no es perdón: es una forma de manipulación.

Es más eficaz decirles "lo siento" a las personas que has herido. Si nunca has visto el programa de televisión My Name is Earl (Mi nombre es Earl), te recomiendo que lo veas alguna vez. Tiene que ver con un insignificante ladrón que despierta un día con la idea de que si hace cosas buenas, entonces le pasarán cosas buenas. Hace una lista de todos los individuos a los que ha herido en su vida y luego se dedica a trabajar en rectificar lo malo que les ha hecho.

Hace un par de décadas hice algo similar. Escribí una lista de gente a la que había herido y fui donde ellos a pagarles el dinero que les debía, a devolverles herramientas u objetos con los que me había quedado y a decirles que estaba avergonzado por mi conducta. Hice lo mejor para estar en paz con mi pasado. Fue una sensación maravillosa.

Está claro que hay diferencias entre ser perdonado por otros y perdonar a otros. El perdón más poderoso como método de limpieza es aquel que proviene de cuando te perdonas a ti mismo.

Es tu percepción de una situación o de una persona lo que puede ser un error. No es la otra persona. Sí, a lo mejor ha hecho algo que preferirías que no hubiera hecho.

Pero es tu juicio lo que causa fricción. Cuando dejas de juzgar, te liberas a ti mismo. Y, casi siempre, cuando te liberas a ti mismo, la otra persona hace lo que querías que hiciera. ¡Tienes que perdonarte a ti mismo!

Por muchas razones, se trata de un perdón radical. Es aceptar que nada malo pasó. Puedes haberlo juzgado como algo malo, pero desde el punto de la Divina Providencia, lo que pasó, simplemente pasó. Se acabó. Está hecho. Es historia. Empecinarte en tus juicios sobre una persona o un suceso, es desperdiciar tu propia energía, que podrías destinar a atraer lo que deseas para tí.

Collin Tipping, autor de *Radical Forgiveness* (El perdón radical), escribió:

*"Lo pasado, pasado es": ese es el perdón tradicional. Y está bien, hasta donde sé. Sin embargo, como creemos que algo malo pasó, seguimos sintiéndonos víctimas, no importa cuánto intentemos perdonar. Sólo hay un lugar en esta batalla entre dos energías en conflicto: la necesidad de condenar versus el deseo de perdonar.*

Desde el punto de vista de Tipping, el "perdón radical sobreviene cuando adviertes que nada malo, negativo o

diabólico pasa del todo. De hecho, lo que pasó no te pasó a ti sino para tí. Pasó para ayudarte a despertar y crecer. Era parte de la ruta para llevarte al punto donde estás ahora. Y desde donde estás, puedes atraer milagros. Obviamente, hay que perdonar. ¿Cómo hacerlo?

Decir "me perdono" puede que no produzca dentro de tí el cambio que buscas. Y no necesitas decirle a otra persona "yo te perdono", dado que no está en falta contigo. Simplemente actuó siguiendo su propia programación y entre ambos se desarrolló una historia para ayudarte a crecer. De hecho, deberías agradecerle a esa persona.

¿Cómo perdonarte a tí mismo?

Con base en mi libro *Zero Limits* (Cero Límites), te sugiero que le pidas a la Divina Providencia que te perdone por tus errores de juicio. Esto puede ser un proceso tan simple como decir "por favor, perdóname" o "lo siento". No necesitas decirlo en voz alta. Incluso, no necesitas sentirlo. Si repites esas frases silenciosamente, dirigidas a la Divina Providencia (signifique lo que signifique para ti), empezarás a descargar la energía atascada dentro de ti.

No es complicado. No tienes que entender cómo funciona. Estás trabajando en un nivel de tu alma para librarte del peso que tus juicios han creado dentro de

ti. Inténtalo y verás. Di "lo siento" y "por favor, perdóname" a lo que sientas que es tu Divina Providencia. Luego cállate y deja que el silencio te libere. Debes hacer también una lista de personas o eventos que necesitan perdón. Escríbela aquí o en tu diario.

---

---

¡Y recuerda perdonarte!

## Método de limpieza N° 9 – Tu cuerpo habla

*Para conseguir una cosa, es necesario que la mente se enamore de ella.*

*-William Walter Atkinson*

Cuando fui por segunda vez al programa Larry King Live, me preguntó si las ideas de la película El secreto podían ayudar a un adicto.

"Sí", le respondí. "Miles de personas se han beneficiado de estas ideas".

"¿Pero un adicto?", insistió Larry. "El cuerpo de un adicto sigue adicto, ¿verdad?". Le señalé que la mente no está sólo en el cerebro sino en todo el cuerpo. Tu cerebro es el sistema operativo o el centro de control, pero tu mente no está sólo dentro de él. Tu mente está en todo tu cuerpo y, por ello, puedes conservar memorias y almacenar emociones en tu mente. Libera tu cuerpo y liberarás tu mente. Libera tu mente y liberarás tu cuerpo. "Cambia tu mente y cambiarás tu cuerpo", le dije a Larry. Debido al estilo breve de las respuestas en televisión, no tuve oportunidad de ampliar mi respuesta. Gracias a Dios, hay libros como este o personas como Jennifer McLean, que escribió el siguiente artículo para ayudar a limpiar el cuerpo/mente de cualquier estorbo. Jennifer se ha entrenado en tres disciplinas de sanación: cráneosacral, polaridad y terapias Reiki. Durante quince años, ha practicado estas modalidades en sesiones privadas y en ambientes de trabajo ([www.healingrelease.com](http://www.healingrelease.com)).

*Limpiando viejos escombros de traumas y vestigios de energía bloqueada*

*Por Jennifer Mc Lean*

*Las siguientes técnicas serán un viaje a través de la inteligencia corporal para desenmascarar esos pensamientos que se atascan en los sistemas de energía celular. Estos pensamientos atascados nos apartan de nuestros sueños y se manifiestan como dolor físico, emocional y espiritual. Muchas veces el cuerpo se bloquea con pensamientos y emociones depositadas en sus tejidos que deben ser reveladas, entendidas y descargadas. Las energías que se atascan en el cuerpo son en muchos casos consecuencia de traumas de una lesión*

*física, emocional, mental o espiritual, pero según mi experiencia, una combinación de todos estos aspectos interviene en el estancamiento de la energía.*

*Por ejemplo un trauma físico puede ser tan dramático como un accidente automovilístico o irrelevante como chocar con tu hermano y golpearle el dedo gordo del pie. Lo importante en estas circunstancias es el pensamiento detrás de la acción o el pensamiento que sobrevino mientras sufrías el trauma y en dónde quedó atrapado dentro del cuerpo. Cuando el pensamiento y la emoción detrás del bloqueo de energía física es revelado, entendido y descargado, nuestra inteligencia de sanación natural reordena, equilibra y sana el cuerpo en señal de agradecimiento, dejando que la energía circule de nuevo.*

*Se por experiencias propias y con mis clientes que cuando me dirijo al cuerpo e “interrogo” a su estructura celular y a las emociones almacenadas el bloqueo es más fácil de solucionar. Por ejemplo, he trabajado con visualización e idealización de sentimientos de abundancia, alegría, amistad, etcétera, y he conseguido resultados variados. Cuando interrogo al cuerpo donde se han instalado esos mismos sentimientos, me muestra el camino para entender y/o destrabar tanto el bloqueo como el verdadero sentido, sea físico o emocional, de lo que deseo.*

## *EL VIAJE DEL CUERPO, TÉCNICAS DE SANACIÓN Y DESCARGA*

*Comparo estas técnicas con la física cuántica y con el “efecto del espectador”. La idea es apreciar como un sistema energético se expresa por sí mismo. A medida que observas los movimientos energéticos, los bloqueos y las descargas, el cuerpo percibe que le estás prestando atención. En consecuencia, se reorganiza bajo un nuevo sistema o patrón, de salud renovada.*

*Es un diálogo activo;*

*Tu: Hola cuerpo; muéstrame lo que quieres mostrarme y te prometo que estaré presente y te escucharé.*

*El cuerpo: Bien, estás aquí. He oído tus pedidos de abundancia/amistad y libertad/diversión/felicidad/etcétera. Y tengo algunas cosas que enseñarte.*

*Así empieza el asunto. La técnica y las palabras que la describen siempre deben estar impregnadas de perdón, amor y equilibrio. Mientras lees, el proceso ya ha comenzado y el cuerpo recibe tus pedidos.*

### *Técnica # 1: Sanación a través del trauma*

*Debes leer antes de intentarlo*

*Parte 1.- Encuentra tu centro. Ubícate en un lugar confortable, ya sea acostado o sentado con respaldo. Respira profundamente varias veces, mínimo tres, con la intención de oxigenar tu cuerpo y relajarte. Cada respiración debe durar 10 segundos o más. La respiración debe empezar debajo del ombligo, que es la primera parte en elevarse (pon tu mano allí para comprobarlo); el pecho sube después y por último los hombros se alzan ligeramente. Imagina que la última de las respiraciones llena las partes más altas de los pulmones. En el punto máximo de esta respiración debes sentir como si te estuvieras dando un masaje interno en los hombros y en el cuello.*

*Ahora a partir de este punto de relajación, entra en tu cuerpo y busca el lugar que sientes como tu centro. Muévete dentro de tu cuerpo como una perla que se hunde lenta y suavemente en el agua. Donde la perla se detenga, ese es tu centro. Si piensas pasear por él, dóblalo como si fuera ropa y déjalo a un lado.*

*Parte 2.- Mira, observa, siente, dialoga. Una vez que tengas claro cuál es tu centro, ve adonde está el dolor físico, la tensión o la incomodidad en tu cuerpo. Este dolor te está llamando por una razón. Es clave que te dirijas a él. Cuando digo que “vayas”, quiero decir que le prestes toda tu atención a ese lugar. Haz de cuenta que tus ojos están dentro de tu cuerpo y que puedes introducirte en ese punto de tensión y dolor. Es la parte más importante de esta técnica: ir y observar. ¿Cómo se ve? Algunos ven un objeto (un vaso, un cilindro, una caja, una casa, un juguete, etcétera). Otros distinguen un color o tienen una impresión sensorial (blando, duro, pegajoso, etc). Para algunos, es una emoción (angustia, frustración, confusión, etc).*

*Después de fijar completamente tu atención, échale una larga mirada a ese lugar dentro de tu cuerpo y empieza un diálogo interno.*

*Describe en detalle lo que estás viendo y sintiendo en ese punto de tensión y dolor. Repara si cambia y observa los cambios (recuerda el efecto del espectador: tu cuerpo está feliz de ver que estás ahí y quiere mostrarte algo: Utilizará un lenguaje de símbolos que deberás entender). Pregúntale*

- *¿Por qué estás ahí? (La cosa que estás observando)*
- *¿De qué se trata?*
- *¿Tienes algo especial para revelarme? (Observa si cambia y pregúntale por qué el cambio)*
- *¿Cómo me sirve esto? (Forma, sentimiento, sonido, impresión)*
- *¿De dónde vienes (un hecho, una conversación incómoda, un daño físico, algún abuso, etc)? (Importante: Si se trata de un accidente, no regreses al trauma, sólo reconoce su recuerdo y vuelve a él para observarlo, con tu*

*nuevo entendimiento de que esa tensión o dolor son resultado de ese accidente).*

- *?Estoy librándome de esto? Si es así, ?cómo puedo hacerlo? (No estás prestando atención a hacer un “ejercicio más” o para contestar una pregunta de “como perder peso”. En ese momento, la respuesta está en el objeto que estás observando. ?A qué se parece o cómo se siente lo que ese objeto está descargando dentro de tu cuerpo?*
- *?Hay algo que pueda ayudarme a librarme de tí (el objeto que estás observando)? (Hay asesores disponibles para acompañarte en esta tarea. Si necesitas, busca orientación,ayuda, herramientas, etc, para manejar lo que estás viendo).*

*Ahora observa las variaciones mientras conversas con este aspecto de tu cuerpo, que se moverá y cambiará hasta encontrar un modelo de equilibrio. Cuando el cambio ocurra, tal vez suspirarás, llorarás o reirás. A veces se siente calor o aumento de las pulsaciones. Los borboteos en el colon también son evidencia del movimiento de energías. Son distintas formas de descarga energética.*

*Mientras adviertes los cambios y las descargas, fíjate en el resto de tu cuerpo. ?Está tenso en alguna parte?. Es como pelar una cebolla. Una descarga ofrece la oportunidad de acceder a otra faceta del bloqueo, íntimamente relacionada conel que se nos ha revelado, o puede estar conectada a otra parte del cuerpo. Ve el nuevo punto que te está llamando y repite el ejercicio. Para finalizar, recomiendo utilizar la técnica Hooponopono, de Joe Vitale y el Dr. Hew Len. Dándole las gracias, disculpándonos por haber tenido la experiencia que nos bloqueó y amando a la persona que generó ese bloqueo y a la que será capat de liberarte de él, osea a tí mismo.*

*Ejemplos. Analicemos algunos ejemplos que se pueden alcanzar con esta técnica.*

*Yo tenía un dolor en la parte baja de mi espalda, en el lado izquierdo. Apliqué las técnicas de respiración hasta encontrar la quietud en mi centro. De ahí me moví a donde estaba el dolor en mi espalda. Mi atención se centró en el punto del dolor, oscuro y poco acogedor. Sentí ira e indiferencia al mismo tiempo. Vi una mezcla de rojo y negro. También sentí tirones en el colon, que se movía y cambiaba.*

*Le pregunté al punto de dolor en mi espalda a qué se debía esto y qué quería revelarme. Me respondió con más indiferencia y desprecio. Le dije “Estoy aquí, te estoy escuchando, no te voy a ignorar. ?Qué puedo hacer por tí?”. Se sumió en la tristeza y me indicó que la rabia y la frustración era apenas una fachada para ocultar la congoja que sentía. Le pregunté que era esa tristeza, por qué estaba ahí y para qué me servía. Me dijo que yo soy mucho más de lo que he*

*estado mostrando al mundo exterior. Añadió que cada vez que caiga en la tristeza en vez de sentirla verdaderamente, sentiré dolor y tensión en mi espalda. Es mi barómetro de autenticidad ante el mundo.*

*Veamos ahora la experiencia de un cliente. Marcia se golpeó un tobillo hace cinco años y nunca le ha sanado del todo. El dolor va dentro de ella y concentra toda su atención y conciencia. El tobillo le dice que primero se fije en la rodilla. Va a la rodilla y siente una energía defensiva, parecida a una caja dura, fría y metálica. Marcia le pregunta qué es y por qué está ahí. La caja empieza a colorearse y el tobillo le duele. La caja se convirtió en su dormitorio cuando ella tenía cinco años y su hermano la molestaba al punto de hacerla temer por una lesión personal. Entonces Marcia hoy ve la caja como la desazón fría y severa que sintió contra su hermano. Ve a esa niña de cinco años golpeando a su hermano y sintiendo el resultado en el dedo gordo del pie, en el tobillo y en la rodilla. (Ella había olvidado este incidente por completo). También se da cuenta de que esta acción defensiva y agresiva aún está acumulada en los tejidos de su memoria celular, aislándola de los demás y de nuevas oportunidades en su vida. La caja sigue ahí, así que le pregunta si es una herramienta o una ayuda para descargar esos sentimientos. Marcia se vale de un martillo neumático para despedazar la caja, creando un poderoso vacío que absorbe los escombros. Aparece entonces un espacio abierto y claro, que ella llena con luz.*

*Toda la pierna liberada durante la fase de limpieza se endereza y fortifica. No vuelve a sentir más dolores en el tobillo. Una vez que el incidente fue extraído de sus células, la vida volvió a abrirse, pudo asumir una actitud menos defensiva en sus relaciones y vivió cada momento con más intensidad.*

*Utiliza esta técnica semanalmente o incluso diariamente para sentirte bien.*



### *Técnica #2: Historias Negativas*

*Todos tenemos historias y a veces pensamos demasiado en ellas. Alguien -tus padres, tus amigos, tu jefe- “te hizo algo malo”. Pensamos demasiado en esos incidentes negativos porque todavía están depositados en nuestros cuerpos. Estos antiguos pensamientos negativos y sus desechos, atascados en varios bloques de energía, actúan como grandes rocas en el río de nuestras vidas y retardan la corriente de energía. Cuando esta es bloqueada, nos enfermamos y sentimos dolores físicos, penas emocionales y fatiga mental, como pérdida de memoria, etc.*

*Tenemos la oportunidad de aclarar nuestras historias, tomar cada momento y analizar como se están expresando emocionalmente dentro de nosotros. El cuerpo es la herramienta perfecta para diagnosticar disfunciones habituales en nuestras emociones y estados inconscientes.*

- *Cuéntate a ti mismo una historia negativa o de victimización. ¡Pero sólo en uno o dos minutos!*
- *Aplicando las técnicas de observación interna, aprendidas con anterioridad, ¿cómo se siente esa historia dentro de tu cuerpo? Regístralo. ¿En qué parte de tu cuerpo se concentra esa emoción negativa? Registra eso también*
- *Ahora dí: “No quiero sentir eso nunca más”*
- *Lo siguiente es preguntarte: “¿Qué quiero sentir?”. Conéctate y áncrate a tu plexo solar y al corazón, para identificar qué quieres sentir.*
- *Mueve este nuevo sentimiento positivo desde tu mente (en donde la mayoría de nosotros pensamos que están los sentimientos) a tu cuerpo. ¿Qué siente tu cuerpo al tener esta nueva energía positiva? ¿Cómo se siente tu cuerpo al sentir paz, alegría, confianza, abundancia. ¿En qué parte de tu cuerpo sientes esas santas energías? Concéntrate en tu cuerpo y percíbelas plenamente.*
- *Pasa ahora al siguiente nivel y describe como se ve tu vida a la luz de estos nuevos sentimientos. Utiliza el sentimiento que descubriste en tu cuerpo para anclarlo a una historia, una visualización de tu vida, como se presenta cuando eres realmente congruente, con esa energía positiva y como se siente tu cuerpo con esas nuevas energías*
- *Vuelve a la historia de lo que deseas y siéntela dentro de tu cuerpo una y otra vez.*

*Esta es la ley de atracción en acción. Cuando vuelves a tus viejas historias y te dejas victimizar por ellas en tu mente, estás reforzando esa energía y atrayendo más.*

*Aprovecha el ejercicio para activar dentro de tí lo que realmente deseas y utiliza tu cuerpo como ancla para esos sentimientos, desarrollando torrentes de buena energía a través de ti.*

## **Método de limpieza N° 10 – El mensaje vital**

*El cuerpo es la materialización de la mente.*

*- LESTER LEVENSON*

Hace cerca de veinte años aprendí un método de limpieza que todavía uso. Se lo he enseñado a varias personas y ellas también lo aplican. En este capítulo te diré cómo utilizarlo, de modo que lo puedas llevar en el bolsillo y aplicarlo cada vez que te sientas confuso.

El método en sí mismo es simple. Según mi experiencia, siempre que uno está confundido o no tiene claridad sobre algo, lo siente. No es un sentimiento cómodo. Puede percibirse como angustia, frustración, impaciencia, infelicidad, depresión, tristeza, apatía o cualquier otra emoción de baja energía. Es ese sentimiento que te baja, pero que, al mismo tiempo puede elevarte incluso a niveles de conciencia muy altos y ayudarte a incrementar el poder de atraer lo que deseas. Funciona así:

1. Sientes que tienes un sentimiento que no te gusta, una variación de la infelicidad. Algunas veces la gente dirá: "No soy infeliz, estoy angustiado". Bueno, obviamente, la angustia es una forma de la infelicidad. Descríbela como la describas, te será útil.
2. Siéntate con el sentimiento, y permítele estar contigo. Queremos deshacernos de las emociones que no nos gustan. Tratamos de ahogarlas en alcohol o en comida. La variedad de escapes es enorme. Algunas personas trotan. Otras van de compras. Algunas se enfadan. O tiran cosas al piso o contra las paredes. Te sugiero que no hagas nada: sólo siéntate con ése sentimiento. Sé que es incómodo pero es la puerta a la libertad.
3. Describe el sentimiento. Si tienes dolor de cabeza, en vez de tomar algún analgésico, quédate con él. Concentra toda tu atención en describírtelo a ti mismo. ¿Qué tan fuerte es? ¿En qué lado? ¿De qué color? ¿Qué tan profundo? No hay respuestas correctas o incorrectas para estas preguntas. Las harás para mantener tu mente enfocada en el dolor o en el sentimiento. Mientras lo haces, algo asombroso ocurrirá. El dolor o el sentimiento empezarán a desaparecer.
4. Por último, averigua qué trata de indicarte el sentimiento. Me he referido a este punto en otros capítulos del libro. La emoción está ahí por alguna razón,

con una lección que debes aprender. Aprovecha la lección y no necesitarás más la experiencia. Lo que hago es quedarme quieto, cerrar los ojos, conectarme en el sentimiento -aunque me aterrorice- y alejar aue me hable. Puede parecer un simple juego mental, pero las respuestas que recibirás podrían ser la diferencia entre dolor y placer, entre el fracaso y el éxito.

Estos cuatro pasos son pan comido. Esencialmente le estás permitiendo al sentimiento atascado dentro de ti que permanezca contigo lo suficiente para oír el mensaje que tiene que darte. Una vez que tengas el mensaje, estarás limpio. Es así de fácil. . .

El siguiente es un ejemplo reciente de este método de limpieza.

Toda la vida he sido miembro de la Sociedad Americana de Magos (SAM, por su sigla en inglés). Antes de una reunión mensual SAM, me pidieron que ejecutara un truco de magia. Ahora bien, hacer un truco de magia para la familia para los amigos es una cosa. Otra muy distinta es hacerlo para magos profesionales.

Me llené de miedos. Empecé a tenerle pavor a la reunión. Me pasé tres días tratando de decidir cuál truco de magia hacer, uno que fuera lo suficientemente bueno para descrestar a esos magos consumados. Nada de lo que ensayaba me gustaba. Gasté mucho dinero comprando efectos de magia, pese a que tenía decenas de miles de dólares en artículos de ese estilo guardados en un cuarto de huéspedes en mi casa.

Después de ser infeliz todo este tiempo, empecé a buscar disculpas para no ir a la reunión. "No tengo por qué ir", me dije a mí mismo. "Nadie me va a pagar. Nadie está esperando mi presentación. Es una invitación que puedo aceptar o rechazar. Comencé a sentir que debería rehusarla y no ir. Sin embargo, mi regla de oro es: "Si algo me da miedo, tengo que hacerlo".

Tomada la decisión, ahora tenía que vérmelas con mis sentimientos. Cada vez eran más oscuros y pesados; comencé a sentirme enfermo. Mi oído izquierdo empezó a dolerme y me sentí un poco deprimido.

No era justo. Entonces me acordé de este método de limpieza, al que llamo Mensaje Vital, por la simple razón de que quiero oír el mensaje vital que la emoción intenta comunicarme. Sabía que una vez que lo escuchara, sería libre.

El terror estaba ahí; lo podía palpar en todo mi cuerpo y no me gustaba eso.

Pude ignorarlo, reprimirlo, enterrarlo, o cualquier otra forma de escape. En vez de eso, decidí sentarme con él, y permitirle al sentimiento estar ahí. Sin juzgarlo. Sin desafiarlo. Sin juegos mentales.

Después de unos minutos de quietud, padeciendo esa sensación de miedo, repentinamente recordé la primera vez que hablé con un mago. Yo era un niño de unos doce años. Conseguí el número telefónico de un mago en una gran ciudad cerca de donde yo vivía y lo llamé. Fue mi entrada al mundo de la magia

real, algo con lo que siempre había fantaseado. El mago contestó el teléfono. Estaba llorando. Acababa de enterarse, tan sólo unos minutos antes de mi llamada, de que su madre había muerto. No supe cómo proceder. Yo era un niño, no tenía destreza social, no sabía nada sobre la muerte, no tenía nada que decirle al pobre hombre. Simplemente le dije "adiós", colgué y me olvidé de esa amarga experiencia.

Sin embargo, mi inconsciente no lo había olvidado. El primer contacto con la magia real había contaminado mi relación con los magos por el resto de la vida, hasta el momento en que le permití a esa emoción expresarse por sí misma.

Lo que mi sentimiento de terror me señaló fue: "Crees que todos los magos piensan que te les presentarás en el momento equivocado para decirles y hacerles cosas equivocadas".

Una vez que recibí este mensaje vital, el sentimiento me abandonó. Sencillamente se evaporó y no estuvo más. Fue como si necesitara ver esa experiencia infantil con ojos de adulto para comprender que lo que me había sucedido no se repetiría para siempre. Apenas lo entendí, me sentí libre. Por si quieres saber, te cuento que fui a la reunión de magos. Di una charla muy informal sobre magia y mercadeo. También hice un truco de leer la mente. A los asistentes, que llenaban el salón, les encantó la presentación, me aplaudieron numerosas veces a lo largo de ella, se rieron con mis chistes y, al finalizar, se acercaron a felicitarme.

Esto es magia real. Y proviene de escuchar el mensaje de mis emociones.

En las páginas siguientes, o en tu diario, selecciona una emoción que tengas o que hayas tenido recientemente, y sigue estos cuatro pasos.

1. ¿Qué es este sentimiento?

---

---

---

2. ¿Puedes sentarte con este sentimiento por unos pocos minutos?

---

---

---

3. ¿Cómo describes este sentimiento? (¿Qué tan fuerte es? ¿Dónde está? ¿De qué color es? ¿Qué tan profundo es?)

---

---

---

4. ¿Cuál es el mensaje del sentimiento? (Hazlo salir, si quieres. Su respuesta puede ser más importante de lo que te imaginas.)

---

---

---

### **Tercera parte: Los milagros**

*En verdad os digo, es más fácil que un camello pase a través del ojo de una aguja a que un científico atraviere una puerta.*

*-Sir Akthur Eddington, físico.*

### **Un extracto del teleseminario Entrenamiento en milagros**

Lee: Soy Lee Follender, uno de los entrenadores en milagros del doctor Joe Vitale, y me encanta estar con ustedes esta noche. En esta sección, intentaremos hacer algo un poco diferente de lo que hemos hecho en sesiones previas. Y para eso quiero darles unos breves antecedentes de por qué. Una de las cosas que hemos notado, o que ciertamente yo he notado cuando estoy en un seminario, es que cuando alguien en la audiencia hace una pregunta, es fácil para mí sentir que hay algo para mí en esa pregunta. Por ejemplo, hacen una pregunta parecida a una que me habría gustado hacer o me recuerdan algo sobre lo que pregunté en el pasado. Esa clase de sincronización es algo que algunas veces podemos perder cuando una persona está monologando sobre un tema y nosotros nos limitamos a escuchar. Es como si tuviéramos la disponibilidad de comprometernos en un diálogo que nos conecte a un nivel personal más profundo.

Así que los invito a todos y a cada uno de ustedes a llegar a ese nivel de compromiso esta noche.

Hablando con mis clientes y conversando con el equipo mentor del seminario, vemos que algunas preguntas, como se puede suponer, dan mucho qué pensar. Así que decidimos venir sólo con aquellas preguntas que ustedes pidieron ser respondidas directamente por Joe. Nuestra intención es brindarles aportes sorprendentes a su trabajo de crear una vida milagrosa. No importa que seas nuevo en el tema o que hayas estado trabajando de tiempo atrás, pienso que el amplio rango de preguntas que hemos seleccionado te será realmente útil.

Sea que estés iniciando tu viaje o que seas un viajero más curtido, siéntate y ponte cómodo. Voy a invitar a Joe Vitale a que se una a nosotros. Veo que ya estás aquí, Joe.

Joe: Así es. Todavía no me he ido.

Lee: Bien. Voy a hacerte la primera pregunta. Pregunta número uno: "Estás en medio de un día común y corriente. De repente llega a tu mente una emoción limitante y amenazante. Te das cuenta de que estás realmente alterado. ¿Qué haces?"

Joe: Buena pregunta. Casualmente eso me pasó hoy, así que puedo mirar atrás y contar lo que hice. Lo primero fue admitir lo que me estaba sucediendo. Me di cuenta de que si luchaba contra eso, le proporcionaría más poder. Si luchaba contra eso, sólo continuaría el proceso de preservarlo en mi conciencia y así se me pegaría como goma.

Así que me dije: "Aja, aquí está, es una emoción negativa". Y la sentí. Es importante sentirla porque si no lo haces, puedes enterrarla. Mi experiencia me dice que se entierra viva y lo que pasa es que volverá a sobrevenir, puede resurgir, y brotará de manera inapropiada. En cualquier instante podrás sentirte enojado o llorar. Tendrás algún arrebato emocional en un momento inapropiado, porque no sentiste la emoción en el momento oportuno, en su momento original.

Cuando veo o siento una emoción, la reconozco y le permito estar conmigo. Y acepto que verdaderamente no la quiero. Si a veces me entristezco o me angustio, prefiero eso a dejarla ir. Si la siento y digo: "Sí, aquí está", estaré con ella un instante, y en realidad sólo toma un instante. Cuando no lucho contra ella, la emoción se disipa, se disuelve, se evapora.

Lo siguiente que hago es buscar un pensamiento mejor. Porque cuando una emoción negativa aparece, ¿quién sabe de dónde viene? Pudo burbujear en mi conciencia. Pudo ser algo que leí, que oí, un boletín de última hora en las noticias, una carta en el correo.

¿Quién sabe qué fue? Sea lo que sea, está bien. Y entonces busco un pensamiento mejor. Ese es mi lema: "Buscar un pensamiento que se sienta bien". Si una emoción te está molestando, reconócela, siéntela, exprésala y déjala ir. Busca un reemplazo. Busca lo contrario.

En mi libro *The Attractor Factor* (El poder de la atracción), digo que el primer paso es saber qué es lo que no quieres. Esa creencia que te llega, probablemente será algo que no quieres.

El segundo paso en *The Attractor Factor* (El poder de la atracción) es escoger lo que si deseas. Un buen camino para eso es tan simple como revertir la emoción, creencia o convicción que no te gusta. Veamos una de las creencias más comunes: No hay suficiente.. No hay suficiente dinero, no hay suficiente comida, no hay suficiente amor, no hay suficiente de tal cosa o de tal otra. La creencia contraria a "No hay

suficiente..." es "hay más que suficiente" dinero para todos, o hay más que dinero suficiente para pagar mis deudas cuando se venzan, o incluso antes. El punto es buscar una creencia, emoción o convicción mejor. Tú decides cuál. Tú tienes el control.

Eso es lo que yo haría. Y eso es lo que hago rutinariamente.

Lee: Bien. Gracias. En realidad eso te da qué hacer en el momento en que sientes la emoción negativa, en vez de estar a merced de ella.

Joe: Tú eras una víctima en el pasado. A partir de este momento, no puedes ser una víctima. Te dije cómo revertir esa sensación. Y ahora estás despertando y tienes que escoger; esa es la belleza de todo esto: esta llamada, este programa. Tienes que elegir. Apoyarte en tu poder. Esto es verdaderamente emocionante.

Lee: Magnífico. Pregunta número dos. ¿Y qué hay con los bebés? ¿Ellos atraen lo que tienen? O sea, cosas como cólicos, gases, o asuntos más serios como defectos genéticos o lo que sea.

Joe: Esta pregunta ha estado apareciendo en otras partes. Es interesante. Muchas personas vieron la película El secreto. Si alguien no la ha visto, debe verla. Sólo tiene que ir a [www.amazon.com](http://www.amazon.com). Con toda seguridad, está en las librerías o en [www.TheSecret.tv](http://www.TheSecret.tv). Oprah habló de El secreto. Larry King habló de él: yo estuve en su programa. Ellen DeGeneres también habló de la película. La revista TIME le hizo una crónica y también Newsweek. Hay, pues, un rumor por todo Estados Unidos, tal vez por todo el mundo, sobre esta película que trata sobre la ley de atracción. Y ahora escépticos y personas sinceramente curiosas la están cuestionando, saliendo de quién sabe dónde.

Lee: Cierto.

Joe: Y están preguntando cosas como estas sobre los bebés. ¿Ellos atraen todo lo malo que les pasa? Si nacieron inocentes, y hay bebés que han tenido derrames cerebrales a las seis semanas de nacidos, ¿lo atrajeron ellos? Mi posición es que sí lo hicieron, pero al igual que todos nosotros, lo atrajeron de modo inconsciente.

Cuando tenemos un accidente automovilístico o nos pasa algo que nos hace llevar las manos a la cabeza y pensar que "fue espantoso" y que alguien nos hizo eso, es una ilusión. La realidad es que nosotros lo atrajimos en un nivel inconsciente. Este es uno de mis temas favoritos hoy en día: todos nosotros, incluyéndome a mí, tenemos más y más conciencia. Creo que los bebés vienen con cierta programación. Piensa por ejemplo en unos gemelos. Nacen

en una misma familia, son criados por los mismos padres, educados en el mismo colegio y bajo la misma religión, participan juntos en toda clase de actividades sociales. A pesar de eso, desarrollan diferentes personalidades y es como si hubieran venido al mundo con algo de eso.

De modo que mi impresión sobre este tema es que los bebés vienen con algún tipo de programación. En parte es personalidad, en parte es genética, en parte es experiencia física. De dónde viene, no sé. Pienso que podemos preguntarle a Dios o a Buda porque yo lo ignoro. Pero mi posición es sí, todos atraemos todo, incluyendo los bebés, sólo que lo hacemos inconscientemente.

Lee: Entiendo. Correcto. Si esté es un tema nuevo para alguien, y a lo mejor tenemos a alguien nuevo en la línea, por ejemplo, pienso que debemos hablar de cómo empezar...

Joe: Sí

Lee: ¿Cómo empezar?

Joe: Bien, mi forma favorita de empezar es ponerme a jugar con la idea de cómo me gustaría que fuera mi vida. Me encanta esa pregunta. Me encantan las preguntas v del mismo estilo. ¿Que te gustaría tener diferente en tu vida? Y cuando hago estas preguntas, quiero que la gente piense en posibilidades. No quiero que piensen en problemas.

Para mí, todo comienza con la idea de concentrarte en lo que deseas.

Lo digo en *The Attractor Factor* (El poder de la atracción), y estoy seguro que también en *El secreto*, incluso Oprah lo dice de vez en cuando: la intención gobierna el mundo.

Por eso, aliento a las personas a que lo primero que deben hacer es expresar claramente sus intenciones y propósitos.

Y por intención entiendo, por si alguien no lo sabe, una declaración de cómo quieres obtener un resultado concreto. Y ese resultado puede ser cualquier cosa: tener cierta forma corporal o alcanzar cierto peso en cierto tiempo. Puede ser que tengas la intención de tener un auto de cierto modelo, manufactura o color. O puede ser que estés buscando un empleo en alguna compañía. Puede ser que estés persiguiendo un incremento de salario de tanto dinero por mes. Estoy hablando en forma general, pero mentalmente debes hablar en términos muy específicos.

Afirmar tus intenciones, declarando explícitamente lo que quieres y jugando con las posibilidades de cómo te gustaría que fuera tu vida, da inicio al proceso de marchar en la dirección de esos propósitos. Esta es una de las cosas más fascinantes, milagrosas y mágicas de la vida. Cuando expresas tus



intenciones, lo primero que sucede es que tu cuerpo y tu mente se alinean para ir tras esos propósitos.

Mi ejemplo favorito es cuando compras un nuevo auto. Si compras un Volkswagen, antes de que lo compres, te das cuenta de que hay Volkswagens por aquí y por allá. Después de comprarlo, ves Volkswagens por todas partes y hasta puedes llegar a pensar que se trata de una invasión de Volkswagens. Tu mente está alerta porque te has concentrado en eso.

Cuando nos concentramos en un propósito, mente y cuerpo empiezan a avanzar hacia él. Es una regla básica de psicología. Consigues más de lo que sea cuando te concentras en ello.

Metafísicamente, el universo y toda su energía parecen alinearse contigo para ponerte en situaciones que te permitan conseguir lo que te has propuesto.

Diría, entonces, que para empezar debes jugar con tus intenciones y propósitos. ¿Qué quieres? ¿Cómo quieres que sea tu vida? ¿Cómo puedes enderezarla? ¿Qué quieres que cambie de verdad? Repito, concéntrate en posibilidades, no en problemas. Concéntrate en los resultados, a tu manera. Para mí, esa es la esencia, el principio de todo.

Lee: Muy bien. Esto nos lleva a la siguiente pregunta, que es lo que alguien quiere saber "¿Por qué tarda tanto tiempo? A veces es más fácil atraer cosas negativas que positivas". Son dos preguntas en una, pero de naturaleza similar.

Joe: Sí. Es una pregunta excelente. Bueno, ambas son excelentes. Debes recordarme la segunda. Primero, lo primero.

Lee: ¿Por qué se tarda tanto tiempo?

Joe: Bien. ¿Por qué toma tanto tiempo? El domingo pasado hablé en World Wellness Convention (Convención mundial sobre el bienestar) (ver más en <http://themissingsecret.info>). Deepak Chopra estuvo el sábado por la noche. Yo hablé el domingo por la mañana. El público colmó el auditorio. Había gente sentada hasta en el suelo y por lo menos cien personas se quedaron afuera porque no pudieron entrar.

Lee: . Yo estuve. Fue fabuloso.

Joe: ¿Estuviste? Gracias, Lee. No sabía que habías estado.

Nos encontramos después pero no sabía que habías estado en el auditorio.

Lee: Sí, ahí estuve.

Joe: Bueno, parte del mensaje que transmití el domingo, un mensaje muy sencillo, tiene que ver con tres pasos, que quiero reiterar aquí porque son importantes para responder la pregunta.

Dije que el universo, que puedes llamar Dios, la Divina Providencia, la energía de la vida, la fuerza de la vida (llámalo como te parezca: es esa fuerza más grande que todos nosotros, presente en todas partes, más prudente y fuerte que todo), como quieras llamarlo (yo le digo Divinidad), esa Divinidad está enviando y recibiendo información y energía todo el tiempo. Es lo primero que hay que tener en mente. Está enviando y recibiendo.

Lo segundo es que lo que envías y lo que recibes está siendo filtrado por tu sistema de creencias y convicciones. Esto es clave. La energía viene pura y te impregna. Pero tú tienes creencias y convicciones acerca de lo que es posible para ti. Tienes creencias sobre la naturaleza de la realidad. Tienes convicciones sobre tu propio valor. Y la energía que llega es filtrada a través de esas creencias y esas convicciones.

El tercer paso son los resultados. Cuando los miras, los interpretas a través de tus creencias y convicciones.

Por eso, si algo no ocurre tan rápido como piensas que debería pasar, probablemente eso se deba a tus creencias.

Soy de la mentalidad de que no hay nada imposible. No sé, puede haber cosas que aún no hemos hecho, pero creo que nada es imposible. Puede que todavía no sepamos cómo hacer ciertas cosas, pero podemos descubrir la forma o inventárnosla.

Si algo no ocurre, puede ser que se esté enganchando en las convicciones o creencias de la persona. Puede ser algo así como: "Realmente yo no creo que sea posible". O tal vez: "Realmente yo no merezco eso". O: "Eso me va a costar un montón de dinero y cuando llegue tendré que pagar impuestos". Lo que sea.

Insisto, cada uno se inventa sus propias creencias. Invito a todos los que me están escuchando a pensar sobre esto, porque si explícitamente declaras que deseas obtener un resultado específico y tu sensación es de frustración, probablemente se trate de una señal de que tienes creencias o convicciones que están impidiendo obtener el resultado. Te sugeriría mirar y jugar con esta idea: "Si realmente tengo creencias que retardan la manifestación o aparición de las cosas, ¿a qué se debe?". Algo saldrá a la superficie, algún tipo de respuesta. Incluso puede parecerse una locura cuando surja.

Cuando estaba hablando el domingo, conté que yo había incrementado paulatinamente mis ingresos hasta alcanzar cierto nivel y que al llegar ahí me pareció que no podía aumentarlos más. A lo largo de todo el año, no pude pasar de ese nivel. Y pensé: "¿Qué pasa? ¿Por qué?". Tengo claro mi propósito. Creo que la Divinidad me está escuchando y tratando de ayudarme. Estoy haciendo todo lo que está a mi alcance pero no parezco poder superar

este obstáculo. ¿Por qué? ¿Por qué no gano más dinero?". Me puse a analizar mis creencias. Y se me ocurrió que no me sentía cómodo ganando más que mis padres. Y recuerdo que cuando lo dije, probablemente tú te acuerdes, se levantó un murmullo en el auditorio, como si todos se identificaran conmigo.

Lee: Cierto.

Joe: Y tuve que analizar esa convicción mía. Hablé un poco de ello el domingo, y expliqué que nuestros padres siempre han querido lo mejor para nosotros. A veces no saben cómo decirlo, pero siempre están haciendo lo mejor que pueden. Cuando entendí que mi papá se sentiría orgulloso de mí si yo ganaba más dinero que él y cuando entendí que podría ayudarlo a él, o a cualquiera en mi familia, o a otras personas o causas, tanto como a mí mismo, entonces pude eliminar la barrera. Y esto es importante: la única barrera era mi creencia.

Lee: ¿Y dirías, Joe, que es posible incluso que esas creencias y convicciones aparezcan sin relación con lo que quieres conseguir?

Joe: Así es.

Lee: ¿Sí? Podrían aparecer incluso sin ninguna relación.

Joe: Me parece que tienes algo en mente. ¿Qué es?

Lee: Por ejemplo, yo quiero ser exitoso en mi negocio y quiero que crezca.

Joe: Aja.

Lee: Supongamos que no es así. Mi creencia limitante y amenazante podría ser que yo no soy una persona simpática.

Joe: Sí, claro.

Lee: ¿Correcto?

Joe: De acuerdo.

Lee: Y aparentemente no tiene nada que ver con el negocio.

Joe: Sí.

Lee: Yo vendo bienes inmuebles o vendo seguros.

Joe: Aja.

Lee: Pero si tengo la convicción de que no soy simpático como persona, entonces obviamente mis clientes no se van a acercar.

Joe: Así es. Y eso es lo que crees puede ser totalmente inconsciente, hasta que hagas una llamada a un programa como este o sigas un Entrenamiento en milagros y trabajes el tema con alguien que pueda ayudarte a verlo. Quiero que todos entiendan que yo también lo hago. Puedes verme y decir: "Claro; Joe ha hecho esto y esto otro, tiene muchos libros, esta carrera y la otra, y cualquier cantidad de éxito". Pero yo, Joe Vitale, todavía tengo creencias limitantes que salen a la superficie. Avanzo y me tropiezo, y todavía trabajo con entrenadores, porque sé que estoy en un universo de creencias y convicciones preconcebidas, la mayoría inconscientes. Puedes interrogarte a ti mismo. Hablé de esto el domingo pasado. He mencionado algunos métodos en este teleseminario. Pero por lo general regreso donde un entrenador, alguien distinto a mí, objetivo, que no viva con mi sistema de creencias, de modo que yo pueda llegar a tener conciencia de esas creencias.

Cuando lo logro, cuando soy consciente del origen de mis creencias y mis convicciones, en ese preciso momento ellas se evaporan.

Lee: Y esto nos lleva a la siguiente pregunta: ¿Por qué algunas veces parece más fácil atraer cosas negativas que positivas?

Joe: Aja.

Lee: Tú sabes, ¿en qué nos concentramos de verdad?

Joe: Eso es. En general, las emociones, atraen todo en tu vida. La mayoría de las personas sienten odio, rabia o frustración. Atraen más cosas parecidas porque están concentradas en eso. Si puedes generar la misma emoción de amor o pasión por algo que realmente deseas, lo atraerás.

Mi ejemplo favorito, y probablemente ustedes se van a reír, porque el domingo lo conté todo sobre mis autos, tal vez demasiado, pero lo que pasa es que me volví fanático de los autos, y ahora los amo. Y es irónico, porque yo trabajo en casa. No salgo casi a ninguna parte. Y cuando lo hago, voy en avión. O sea, tengo tres autos hermosos y no conduzco ninguno de ellos. Y siento que los amo, que llegaron a mi vida por el amor que les tengo. Llegaron fácilmente porque los amo. El amor me los atrajo.

Con mucha frecuencia, las personas están concentradas en lo que no les gusta, generando en consecuencia un montón de energía hacia eso que no les gusta. Y esa energía les atrae cosas parecidas.

Lee; ¿Por qué algunas cosas se dan o se manifiestan más rápido que otras si me esfuerzo lo mismo por ambas? Parece como si lo que acabas de decir tuviera que ver con eso. Hábanos un poco al respecto.

Joe: Pienso que debemos devolvemos a la primera parte de la doble pregunta que me hiciste, cuando hablé sobre las creencias o convicciones que tenemos. Puede parecer que una cosa se mueve más rápido que otra. Pienso que si lo analizas en detalle, encontrarás que el único obstáculo es la creencia en sí.

Por supuesto, no conozco al oyente que llamó, tampoco conozco la naturaleza de su realidad o su sistema de creencias, pero vuelvo a mi charla del domingo pasado y a mi concepto de que la información de la Divinidad está llegando a nosotros, pidiéndonos hacer cosas y, a la vez, enviándonos información. Cuando declaras explícitamente tu intención de hacer algo, eso va derecho a ese estado cero, directo a la Divinidad, o como quieras llamarla. Así es cómo obtienes los resultados. Esta parece ser la fórmula.

Las únicas cosas que retardarán los resultados, o los detendrán del todo, o incluso te los darán, son tus creencias. Si algo se te está dando, pero por alguna razón tienes una creencia limitante o una convicción autosaboteadora, o algún pensamiento de desmerecimiento, el proceso se retrasará.

Lee: De acuerdo. Tengo otra pregunta similar, relacionada con las creencias limitantes y amenazantes. Una persona escribió que parece como si cada creencia limitante encubriera otra. ¿Esta cadena tiene algún fin?

Joe: Bueno...

Lee: Suena como si alguien quisiera una respuesta para todas sus creencias limitantes.

Joe: Sí. Supongo que se relaciona con eso. Quiero decir que hay formas de lograr que no haya ninguna creencia limitante. Según mi experiencia, hay muchas creencias limitantes y amenazantes que salen a la superficie, pero no hay que caer en ellas. Cuando empieces a hacer suficiente trabajo de este tipo, las creencias se irán sin que quedés atado a ellas. Saldrán a la superficie y se marcharán. Será como una meditación en la cual la creencia llegará a ti como llegan los pensamientos y tú la verás como si fuera una nube en el cielo. No eres la creencia. Tampoco eres el pensamiento. No eres la nube. Eres el observador. No sé si alguien será capaz de hacer esto, yo todavía lucho por conseguirlo, pero si logras entender que eres el cielo y no las nubes, vivirás en paz todo el tiempo.

Lee: ¡Ah! Me encanta eso. Maravilloso.

Joe: Voy a repetirlo, para mí, no para alguien en particular.

Lee: Sí, por favor.

Joe: Digo que si puedes entender que eres el cielo, no las nubes, estarás en paz todo el tiempo: las nubes siendo los pensamientos, el délo siendo esa parte de ti que te está observando. Si puedes observar todo lo que está pasando, serás una persona de paz, ecuánime, estupenda, capaz de expresar lo que deseas. .

Lee: Bien, pienso que lo que has dicho es magnífico y me permite hacerte la siguiente pregunta...

Joe: Correcto.

Lee: ...Que es: "¿Qué significa tener claridad y cómo sé que sí tengo claridad?"  
Hablamos mucho con nuestros clientes...

Joe: Sí.

Lee: ...De temas a este respecto. Porque eso es lo que el cielo es.

Joe: Exactamente.

Lee: Aja...

Joe: He estado diciendo que "obtener claridad" es el secreto perdido. Y esa fue mi charla del domingo pasado. Se llamaba El secreto perdido y tenía que ver con obtener claridad. He dicho que obtener claridad es el secreto perdido virtualmente en todos los programas que he hecho. Puede que haya una o dos excepciones, pero en general, en esos programas no había conciencia sobre este paso, o no sabían cómo manejarlo. Tener claridad significa que no tienes creencias en la búsqueda de tus propósitos. Y llegas a saber que no tienes creencias en la búsqueda de lo que quieres cuando fácilmente expresas lo que deseas o cuando estás totalmente en paz.

Lee: Aja. Es una sensación...

Joe: Sí.

Lee: ... De serenidad.

Joe: Sí.

Lee: O una sensación de nada en el camino.

Joe: Nada en el camino. Si, por ejemplo, estás tratando de concentrarte en la salud, o en riquezas, o en relaciones, y has declarado explícitamente tu intención de alcanzar esos objetivos y trabajado duro con tus creencias pero te sientes frustrado, quiere decir que aún no tienes claridad.

Lee: Así es.

Joe: La sensación de frustración es señal de que hay una o dos creencias en tu camino. O si te impacientas, irritas, o si sientes algunas emociones tristes, dolorosas o infelices, y que no son alegres, si sientes alguna de esas emociones mientras estás persiguiendo tu propósito, es una señal -bandera roja o bandera amarilla- de que aún tienes una o dos creencias limitantes. Cuando tienes claridad, tu propósito se realizará rápido o sabrás que viene en camino, todo sin ningún tipo de contrariedad dentro de tí.

Lee: Supongo que hay que tener toda la atención puesta en esto.

Joe: No creo que sea así. Pienso que mientras lo hagas juguetonamente, puedes volver a tu intención o propósito, y decir por ejemplo: "¿No sería magnífico tener esas relación en particular?" o "¿No sería estupendo tener más dinero?". Mientras sea para divertirte, puedes repasar tu intención. Pero si vas a repasarla porque piensas que tienes que hacerlo, o porque quieres reforzar el propósito, puede significar que estás ocultando una creencia que te indica que aún no has trabajado suficiente o que no crees que el proceso esté funcionando de verdad.

Lee: Según lo que dices, Joe, si noto que estoy optimista, si me «siento de buen humor, emocionado por algo, la probabilidad de que esté teniendo claridad...

Joe: Sí.

Lee: ... Es muy buena.

Joe: Absolutamente.

Lee: Bien.

Joe: Hay unas palabras claves. Casi siempre utilizo las palabras "travieso e inocente", ser juguetón como un niño. Si vas curioseando por un almacén y de repente ves, digamos, una guitarra y dices: "Uff, qué divertido sería poder tocarla", y lo dices sin sentirte necesitado o desesperado o angustiado, ni infeliz ni atado a ella, y „ si piensas: "Es tan sólo una hermosa guitarra, no me voy a morir si no la tengo", y al mismo tiempo sientes que sería realmente maravilloso tenerla, te digo que tienes una alta probabilidad de estar en una posición privilegiada para conseguir esa guitarra en los días siguientes.

Lee: Buenísimo. Aquí tengo otra cosa sobre no tener claridad. Alguien pregunta: "Si noto que soy optimista con una persona y, a la vez, sospecho que hay una creencia limitante pero no puedo descubrirla, ¿cómo se explica eso?"

Joe: Muy buena pregunta. Como sabes, estuve oyendo a Deepak Chopra el sábado por la noche. Vale la pena leerlo. Es algo difícil de entender; un médico hindú. Su pensamiento tiene un trasfondo histórico en la antigua filosofía hindú. Dijo, y estoy de acuerdo con él, que afuera de nosotros no hay nada. Todo lo que hay afuera de ti es una ilusión, incluso las otras personas.

Lee: Bien.

Joe: Es como si todo estuviera en un espejo que refleja tus propias creencias. Es una idea verdaderamente muy poderosa. Puede resultar difícil aceptarlo a primera vista pero realmente lo que pasa es...

Lee: Sí.

Joe: Es la mente expandiéndose y la vida transformándose. Y Deepak dijo que si hay elementos en otra persona que te disgustan, fastidian o angustian, se trata, con muchísima probabilidad, de elementos tuyos que no te gustan a ti mismo. Es clave tener esto presente.

Deepak contó sobre una mujer que se le acercó en un seminario y que lo sacó de sus casillas. Sintió que ella era ruda, impaciente, detestable. Hizo una lista enorme de cosas así. Después pensó: "Un momento; debo ponerme la mano en el corazón y aplicar mis propias enseñanzas". Así que escribió todos los elementos que vio en la otra persona y que no le gustaban. Luego llamó a su publicista y le dijo: "Voy a leerte una lista de rasgos de personalidad y quiero que me digas sinceramente cuáles de ellos tengo yo". Los leyó todos, detestable, descortés, impaciente. Cuando terminó la lista, notó que al otro lado del teléfono se hizo un silencio total, y pensó que debía examinar la lista con otros.



Entonces llamó a su esposa y le leyó la misma lista. El silencio al otro lado fue más largo que cuando había hablado con el publicista. Llegó a la conclusión de que los elementos que no le gustaban en esa otra persona eran los mismos que no le gustaba tener a él. La claridad está en tí, no en los demás.

En realidad puedes agradecerle a otra persona, física o mentalmente, a medida que haces la lista de cosas que no te gustan y luego decirte a ti mismo: "Bueno, ¿cómo me afecta esto a mí? ¿Cómo es esta parte de mi personalidad de la que todavía no me he apropiado?".

Lee: Joe; eso me hace acordar del doctor Hew Len y del concepto Ho'oponopono.

Joe: Exacto.

Lee: Soy responsable de todo lo que aparece en mi vida. Así yo he creado la persona delante de mí, de modo que puedo manejar lo que hay en mí...

Joe: Sí.

Lee: ...ya sea que los entristezca o les disguste a ellos.

Joe: Así es. Y para aquellos que acaban de llegar al programa y que no saben nada sobre el doctor Hew Len o el ho'oponopono...

Lee: Esa es precisamente mi siguiente pregunta.

Joe: La versión resumida de esta historia es que el doctor Hew Len es un terapeuta en un hospital mental para criminales enfermos, que ayudó a sanar a una sala entera de pacientes, que alguna vez estuvieron encadenados o sedados por su peligrosidad, y los sanó . usando una técnica de Hawai llamada ho'oponopono. Aprendí esta técnica cuando conocí al doctor Hew Len. Hemos trabajado juntos. Entre ambos escribimos Zero Limits (Cero Límites), y si quieres tener una idea de qué se trata, te recomiendo que visites el sitio web [www.ZeroLimits.info](http://www.ZeroLimits.info). Allí se cuenta la historia y se da una idea acerca de lo que él hizo y que también puedes hacer tú. Es algo así como lo que ya vimos: "no hay nada afuera".

Lee: Correcto.

Joe: En cierto sentido es algo muy romántico, pero para mí, es una realidad diaria. Tengo que entender que todo lo que se presenta en mi vida -no importa si es bueno, malo o indiferente- es una proyección de lo que hay dentro de mí.

Con esto vuelvo a mi charla del domingo. La energía viene y pasa a través de mí, siendo filtrada por mis creencias. Luego salgo y veo los resultados. Esos resultados no son verdaderamente reales; son reflejo de mis creencias.

Si no me gustan esos resultados, tengo que analizar mis creencias. Si cambio mi creencia, cambian los resultados.

Lee: Ah! Magnífico. Tengo dos preguntas más.

Joe: Bueno.

Lee: La primera dice así: "Yo atraigo todo lo que deseo..."

Joe: Bien, bien, bien.

Lee: Te gusta eso.

Joe: Sí.

Lee: "...Y deseo esas cosas para otras personas".

Joe: Sí.

Lee: "¿Cómo hago para que esas cosas le sucedan a otras personas, especialmente a quienes se resisten a lo que yo he aprendido?"

Joe: Muy bien. Hay dos niveles en este tema. Me encanta la pregunta y hacia dónde va. Me gusta oír esa clase de noble preocupación por la vida y el planeta.

Lee: ¿Puedo decirte algo antes de que continúes?

Joe: Claro.

Lee: Quiero que sepas que casi todos mis clientes me han hecho esa pregunta.

joe: ¿De verdad?

Lee: Totalmente. Tienes grandes clientes.

Joe: Eso es bueno de oír.

Lee: Quieren saber eso.

Joe: Significa que sus corazones están abiertos. Quieren cambiar el mundo, no solamente ellos.

Lee: Cierto.

Joe: Bien, lo primero es que no podemos violar el libre albedrío de nadie. Tenemos que dejar que las personas estén donde están.

Y créeme, me encantaría cambiar a un montón de personas allá afuera, pero también me recuerdo a mí mismo la segunda parte de lo que estoy diciendo. La segunda parte de mi declaración es que ellos son una proyección mía.

Lee: Correcto.

Joe: Volvamos al método del doctor Hew Len. Cuando él trabajó con esos enfermos mentales, no se propuso cambiar nada de ellos. Estudió sus historias médicas y sintió repulsión; algunos eran asesinos o violadores, o habían hecho cosas muy sucias. Y al analizar sus historiales, vio que algo surgía dentro él, y entonces hizo el proceso ho'oponopono. En cuanto lo hizo, ellos cambiaron.

Este es el punto. El mundo entero está dentro de ti. Si te sanas, el mundo exterior se sanará. No tienes que ir y enredarte con otra gente. No tienes que situarte en su lugar. No tienes que pensar que ellos tienen resistencias. En realidad, son reflejos tuyos. Su resistencia es parte de tu propia resistencia. Como estuve varias veces con el doctor Hew Len, te contaré lo que haría él para darte una versión corta. Después, si quieres, puedes consultar más en [www.ZeroLimits.info](http://www.ZeroLimits.info). Básicamente el doctor Hew Len miraría dentro de sí y se dirigiría a lo que yo llamo lo Divino (y repito, puede ser Dios, el universo, la energía vital, el estado de fuerza cero, como quieras llamara esa energía superior), sentiría lo que él siente dentro de sí y dirá cuatro frases: "yo te amo", "lo siento", "por favor, perdóname" y "gracias". Considéralo un mantra o una oración, llámalo como quieras -un poema- pero él repite constantemente estas cuatro frases: "yo te amo", "lo siento", "por favor, perdóname" y "gracias".

Ahora bien, no se lo está diciendo a otra persona. No lo está diciendo en voz alta. Ni siquiera está mirando a la otra persona en la mayoría de los casos. Se lo está diciendo a esa gran fuerza de la que todos somos parte, a esa energía superior. No se lo está diciendo a sí mismo. Lo está repitiendo en silencio "yo te amo", "lo siento", "por favor, perdóname" y "gracias". Y lo que está haciendo es tratar de borrar esas creencias dentro de él que ayudan a crear lo que él está viendo en la otra persona.

Como es capaz de hacer y decir esto (que tiene que ver con la limpieza de creencias, el segundo paso de mi charla del domingo), le está pidiendo a lo Divino: "Mira, no sé de dónde vienen las creencias. Lo siento por ellas; yo te amo; por favor, perdóname por lo que sea que haya hecho para introducirlas en

mi conciencia; y gracias. Por favor, perdóname; yo te amo, gracias. Lo siento; por favor, perdóname, gracias y yo te amo". Basta repetir esto. De vez en cuando, cambia el orden. Puedes hacerlo como quieras. Pienso que con tan solo repetir "yo te amo", puedes diluir cualquier negatividad que hayas experimentado.

El punto es que no puedes cambiar a los demás. Ellos tienen libre albedrío. Pero tú trabajas dentro de ti, y de todos modos lo que ves al otro lado, incluyendo a la gente, es una proyección tuya.

Lee: Sí. Muy bien. Tengo una última pregunta. "He oído la expresión "contraintención..."

Joe: Aja.

Lee: "¿Qué quiere decir y cómo sé si tengo una?"

Joe: Bueno, veamos. Me alegra que haya salido a colación este tema. El domingo pasado hablé sobre él y también creo que hay algo en el sitio web [www.miracliscoaching.com](http://www.miracliscoaching.com). Ocasionalmente me refiero a esta cuestión en mi blog. Si no lo has leído, te invito a que lo hagas. Yo lo escribo casi todos los días. Siempre hay nuevas aproximaciones a asuntos de interés, consejos prácticos, recursos, todo gratis.

Visita [www.mrfire.com](http://www.mrfire.com) y a la izquierda encontrarás un link a mi blog. Échale un vistazo. Contraintenciones. Mi manera favorita de explicar en qué consiste esto es pensar en el primero de enero, el primer día del año. Sin duda, te formulaste algún propósito. Probablemente lo has hecho otros años y si no lo hiciste en este, ciertamente lo hiciste en el pasado. Los propósitos de Año Nuevo pueden ser "Voy a ir al gimnasio todos los días, voy a dejar de comer tanto, voy a dejar de fumar, voy a tener más citas de amor". No sé lo que haya sido pero, con seguridad, hiciste algún propósito. Tuviste la mejor de las intenciones. Ya he hablado de lo poderosas que son las intenciones. Tienes la mejor intención de ir al gimnasio, pero el 2 de enero, o el 3, se te olvidó dónde quedó. ¿Qué pasó? Digo que tuviste una contraintención, llenes una creencia oculta más fuerte que tus propósitos o intenciones explícitos. Tu intención era adelgazar, ir al gimnasio, pero la apartaste por culpa de una creencia oculta, llamada contraintención, que, por cualquier razón, te dijo: "No voy a ir al gimnasio, no voy a hacer ejercicio, no voy a adelgazar".

Esas contraintenciones son lo que tienes que aclarar. Por eso es que pienso que el Entrenamiento en milagros es tan poderoso. Por eso uso todas estas técnicas. Por eso todavía acudo a un entrenador. Por eso pienso que si vas a avanzar en el mundo, tenemos que saber que las contraintenciones son creencias limitantes. Son la negatividad.

La mayoría de las veces no sabemos dónde están. Podemos desenterrarlas, iluminarlas y dejarlas a un lado con un poco de exploración y de ayuda. Si queremos avanzar en el mundo, esas son las cosas de las que nos debemos librar, porque lo único que nos impide avanzar en nuestra conciencia somos nosotros mismos y nuestras creencias o convicciones. Estamos en un universo de conciencias preconcebidas. Cambia las creencias y obtendrás mejores resultados.

Lee: Cambia las creencias y tendrás mejores resultados. ¡Me encanta eso!

Joe: ¡Así es! Dios acompañe a los que nos están oyendo. ¡Realiza tus sueños!

Nota: Hay dos DVDs de mi presentación en El secreto perdido, <http://themissingsecret.info>. Puedes utilizarlos para una comprensión más amplia de los conceptos presentados en este libro y mencionados en el teleseminario aquí transcrito.

### **Cinco claves para la manifestación del dinero** **Extractos del teleseminario Entrenamiento en milagros**

A menudo me preguntan sobre el dinero y esto es lo que respondo:

El dinero, por sí mismo, no es más que papel y metal. Son monedas y documentos que imprimimos con un arte maravilloso. Si te fijas en él, verás que nuestro dinero (los dólares) es muy místico y está elaborado con toda clase de tintas. Para empezar, tenemos la frase "En Dios confiamos", que, por supuesto, poca gente advierte y en la que casi nadie cree. También hay una pirámide muy antigua, llena de poder, simbolismos y toda clase de posibles interpretaciones. Como obra de arte es sorprendente. Pero, aparte de eso, el dinero no tiene valor. No es nada. Sólo es papel.

Somos nosotros los que le damos significado. Y así, la gente empieza a atribuirle al dinero temas de autoestima y de autocontrol. Le asignamos toda clase de significados al dinero.

Mi consejo es empezar a pensar en el dinero como si fueran billetes de Monopolio, el popular juego de mesa. Es divertido, pero no establece que seas feliz o infeliz, ni tampoco determina qué vale la pena y qué no. No hay nada que hacer con esto.

Personalmente nunca voy detrás del dinero. Nunca me concentro en él. Me concentro en una pasión, en divertirme y compartir mi corazón, en hacer obras buenas. A lo mejor, mantengo un ojo puesto en qué cargo a la cuenta, porque sé que la gente no valora las cosas a menos que les asigne un precio. Casi

todo en mercadeo, por ejemplo, es percepción. Mucha de esta percepción está influenciada por el precio. Pero todo es un invento. Porque la verdad es que el dinero, en sí mismo, no es nada. No tiene sentido. Es papel. Significa lo que queramos que signifique.

Desde el punto de vista de The Attractor Factor (El poder de la atracción), no quieres tener sentimientos de necesidad, apego o adicción por el dinero, porque entonces estarías emitiendo un sentimiento de necesidad, apego y adicción, lo que te desequilibrará. Estarías desperdiciándolo y una parte de tu alma dirá: "Yo quiero dinero, quiero dinero, quiero hacer grandes cosas con el dinero" y otra parte estará diciendo: "Yo no quiero dinero porque es el demonio, y porque los ricos hacen cosas malas, y además eso quiere decir que soy codicioso". Y si una parte de ti le dice al dinero: "Ven" y otra le dice: "Vete", entonces ¿qué pasa? Lo anulas todo y no consigues nada.

Aunque es una cuestión tan importante que realmente necesita algo de entrenamiento para comprenderla del todo, te sugiero que veas al dinero como billetes de Monopolio. No es un gran negocio. No es nada, en realidad. Puedes hacer cosas con él. Ciertamente es un medio de intercambio pero lo es porque entre todos hemos convenido en otorgarle ese significado. Por sí mismo, no tiene poderes mágicos. Tú tienes esos poderes. Así que el centro de atención debe estar en ti, no en el dinero.

Y si quieres más consejos sobre el asunto del dinero, te diría que te enfoques en el amor, porque lo que todo mundo quiere es amor. Todos queremos amar y ser amados. Si puedes concentrarte en compartir tu corazón con la gente que más lo quiere sentir, terminarás recibiendo dinero. Vendrá a ti como un extra, como un efecto lateral, no llegará como algo en lo que te hayas enfocado explícitamente.

Sé que, a primera vista, sobre todo si es la primera vez que oyes esto, vas a pensar: "Dios mío, Joe se enloqueció."

"¿De qué está hablando? Las cosas no funcionan así". Estoy aquí para decirte que las cosas funcionan así.

Voy a darte otro ejemplo -y te irás de espaldas-: yo adopto una creencia. Escucha bien: dije que adopto una creencia. Conscientemente escojo esta creencia: mientras más dinero gaste, más dinero recibiré. Ahora bien, esto no tiene ningún sentido lógico. Si se lo digo a un contador o a un banquero, van a decirme: "Ay, Joe, si gastas dinero, tendrás menos".

Propongo una reinterpretación de esto. Gasto dinero y tan pronto como lo hago, empiezo a mirar a mi alrededor, pensando: "!Ah, qué maravilla! ¿De dónde viene?". Eso me lleva a comprar cosas y a gastar dinero con mayor facilidad, pues tengo la esperanza de que mientras más gaste, más dinero tendré. Siempre vendrá más, hasta el punto de que podré hacer buenas obras y apoyar buenas causas con contribuciones económicas. Puedo ayudar a otras personas: yo he ayudado a mi familia y a mis amigos. Por supuesto, he sido

indulgente conmigo en cosas como comprarme un auto muy caro, a sabiendas de ya tengo otros, de que trabajo en casa y de que no necesito manejar para ir a ninguna parte.

Todo esto es posible si neutralizas al dinero y evitas que tu autoestima esté supeditada a él. Tu autovaloración debe depender sólo de tu satisfacción contigo mismo.

### **Otro extracto del teleseminario Entrenamiento en milagros**

Tengo una pregunta que dice: Toda mi intención parece girar alrededor de las finanzas. ¿Eso está bien? Tengo que decir que otros aspectos de mi vida van de maravilla. El dinero es, y siempre ha sido, un problema para mí".

Bueno, primero que todo, es fantástico que todo lo de tu vida vaya de maravilla. Impresionante. No todo el mundo puede decir lo mismo. Pienso que es extraordinario. Tienes que regocijarte, sin duda alguna. Baila en las calles.

Celebra que la mayoría de las cosas de tu vida vayan de maravilla. ¡Qué cosa tan espléndida de ver, de oír, de vivir, de ser quien lo dice!

Tu intención está centrada en las finanzas. ¿Que si está bien? Claro que sí. No creo que haya nada malo en eso. Pienso que el dinero no es el diablo y no es malo. La gente puede utilizarlo, como utilizan cualquier otra herramienta, para toda clase de propósitos, sean nobles o no. Pero eso sí, digo que el dinero mismo, en sí mismo y fuera de sí, es completamente sutil.

Si quieres dinero, debes quererlo para sobrevivir, para hacer el bien y para repartirlo entre tu familia y tus amistades.

Así será totalmente maravilloso.

La forma en que veo el universo es la que mencioné en la película El secreto, en esa parte en la que lo comparé con un gran catálogo. Simplemente lo miras y vas escogiendo lo que quieres. Si quieres dinero, ciertamente puedes ir tras él.

Repito, mi centro no ha estado nunca en el dinero; obviamente me gusta. El dinero viene a mi vida. Lo quiero. Me agrada. Lo comparto.

Es una herramienta espléndida y es magnífico tener dinero. Es una cosa increíble de tener. Pero no es mi centro, al menos para mí. Puede que sea el centro para otros empresarios o para los millonarios y multimillonarios, pero no conozco sus casos.

Sinceramente pienso que tienes que divertirte. Pienso en algunos de mis héroes, que ganan más dinero que yo. Richard Branson, el famoso magnate y multimillonario, dice que sólo se está divirtiendo. Le dice sí a todo en la vida. Prueba de ello es que ahora está viajando en un cohete. De hecho, está desarrollando un cohete para pasear por el espacio. Creo que el tiquete cuesta

100.000 dólares por persona. No lo está haciendo por el dinero, sino porque es un desafío y goza haciéndolo. Es lo que su corazón le está diciendo que haga. Y fíjate en Donald Trump. Es multimillonario. Cada vez que leo algo sobre él, nunca dice que está haciendo dinero, sino: "Me encanta hacer acuerdos". Así expresa su amor: haciendo acuerdos. Gana dinero como resultado de esto y, desde luego, a veces no gana nada. Ha tenido épocas muy duras en las que se ha endeudado y ha perdido propiedades. Pero su centro no era el dinero. Su foco era hacer lo que él pensaba que era divertido, en este caso, "hacer acuerdos".

En el caso de Richard Branson, se trata de hacer cualquier cosa que lo haga sentir en una carrera loca, todo lo que lo desafíe.

Para mí, el centro es aquello que me apasione. Como se sabe, acabo de escribir Zero Limits (Cero límites), un libro sobre una antigua técnica de sanación hawaiana que me tiene absolutamente cautivado. Le puse toda mi alma y mi corazón a este libro., de tal modo que está teniendo el más profundo efecto sobre mi vida, mucho más que cualquier otra cosa que haya hecho en mucho tiempo. Por supuesto, he estado ocupado con otros productos y proyectos, dando conferencias y viajando y esto y lo otro y lo de más allá, pero ese libro ha sido mi centro. Y en la medida en que me concentro en mi amor a lo que me apasiona, las finanzas tienden a cuidarse por sí mismas.

Deja de preocuparte por el dinero (un entrenamiento en milagros te podría ayudar) y dedícate más bien a ver en qué te vas a centrar, con un análisis imparcial, y enfócate en la increíble vida que vas a llevar. Mientras más te concentres en lo que amas, en tu pasión, en lo que tu corazón te dicta, mientras más te desentiendas de preocupaciones como las finanzas, esos asuntos simplemente se desvanecerán. Se disolverán y el dinero empezará a aparecer. Y un día mirarás a tu alrededor y dirás: "No sé de dónde salió todo pero, caray, tengo una increíble cantidad de dinero. ¡Soy riquísimo!".

## Resumen

El dinero por sí mismo no es más que papel y metal. Son monedas y documentos que imprimimos con un arte maravilloso. Pero, aparte de eso, el dinero no tiene valor. Nosotros le damos significado. Y así la gente empieza a cargar el dinero con su autoestima y autocontrol. Hacemos que signifique lo que queremos que signifique. El centro debe estar en ti, no en la plata.

Mi consejo es empezar a pensar en el dinero como si fueran billetes de Monopolio, el popular juego de mesa. Es divertido. Pero no establece que seas feliz o infeliz, ni tampoco determina qué vale la pena y qué no. Richard Branson, el famoso magnate y multimillonario, dice que sólo se está divirtiendo.



Donald Trump dice que le encanta "hacer acuerdos". Su centro es hacer lo que cree que es divertido, en este caso, "hacer acuerdos".

Nunca voy detrás del dinero ni me concentro en él, sino en la pasión, en divertirme, en compartir mi corazón, en hacer buenas obras. A lo mejor, mantengo un ojo puesto en qué cargo a la cuenta, porque sé que la gente no valora las cosas a menos que les pongas un precio.

Desde el punto de vista de The Attractor Factor (El poder de la atracción), no quieres sentir necesidad, apego o adicción por el dinero, porque entonces estarías emitiendo un sentimiento de necesidad, apego y adicción, lo que te va a desequilibrar. Estarías desperdiciando el dinero. Enfócate en el amor, porque lo que todo el mundo quiere es amor. Todos queremos amar y ser amados. Si puedes concentrarte en compartir tu corazón con la gente que más lo quiere sentir, terminarás recibiendo dinero. Vendrá a ti como un extra, como un efecto lateral, no llegará como algo en lo que te hayas concentrado directamente.

Todo esto es posible si vuelves neutral al dinero y evitas que tu autoestima esté supeditada a él. Tu autovaloración debe depender sólo de tu satisfacción contigo mismo.

Si te concentras en el amor a lo que te apasiona, las finanzas tenderán a cuidarse por sí mismas.

Deja de preocuparte por el dinero (un entrenamiento en milagros podría ayudarte). Piensa más bien en qué vas a centrarte, de manera imparcial, y enfócate en la increíble vida que vas a llevar. Mientras más te concentres en lo que amas, en tu pasión, en lo que tu corazón te dicta, mientras más te desentiendas de preocupaciones financieras, esos asuntos simplemente desaparecerán. Se disolverán y el dinero empezará a aparecer. Un día mirarás a tu alrededor y dirás: "No sé de dónde salió todo esto pero, vaya, tengo una increíble cantidad de dinero".

## **?Qué es el entrenamiento en milagros?**

*Si realmente crees en tu Yo, debes probártelo a ti mismo, atreviéndote a asumir que ahora eres el ser que deseas ser.*

*-Neville Goddard*

Hace unos quince años, hice una promesa: cada vez que descubriera que no tenía claridad, instantáneamente haría algo al respecto. Utilizaría alguno de los métodos de limpieza que has aprendido en este libro. Generalmente, eso era suficiente. Sin embargo, admito que a veces me sentía como atrapado en las arenas movedizas de mi mente, y buscaba ayuda en esas ocasiones.

Durante años, desarrollé relaciones con personas que ahora llamo "entrenadores en milagros". Porque sé que esto funciona para mí, organicé un programa para que otros pudieran recurrir también a estos entrenadores.

Como ya dije, pude apreciar las ventajas de obtener claridad. En el pasado, cuando pensaba en mi vida soñada -una en la que los milagros sucedieran todos los días- me reprendía. ¿Estás charlando? ¿Cómo puede ser posible? Imagínate. ¡Yo vivía en la calle!

Ahora bien, yo sé -y tú también- que los milagros pueden ocurrir y ocurren. Y también sé qué hacer: obtener claridad es la clave para lograrlo. Es un verdadero desafío para algunos. En realidad, son tres desafíos: conocer los caminos para hacer claridad, tener claridad y mantenerte claro.

Dé eso se trata este libro. En él, he compartido contigo diez métodos que conozco para obtener claridad y conservar el camino.

Pero hay otra cosa que verdaderamente puede establecer una diferencia en la búsqueda de claridad.

Como muchas otras cosas en la vida, tener y mantenerse claro será más fácil si cuentas con una pequeña ayuda.

Esa ayuda se llama Entrenamiento en milagros y consiste en tener un socio en el proceso de clarificación. Mucha gente viene y me hace preguntas acerca de obtener y mantener claridad. También quieren conocer cómo hago esto exitosamente día a día. Tengo que decirles que los entrenamientos en milagros marcaron la diferencia para mí. El principal beneficio de obtener y mantener claridad es que te permite estar presente cada momento de tu vida, sin nada que se atravesase en el camino. Aunque descubrí que muchas veces se me presentaban recuerdos y creencias del pasado, que no tenían nada que ver con lo que hacía. Algunas veces ni siquiera sabía lo que había en mi camino. Sencillamente, sentía que nunca conseguía lo que quería y lo único que pensaba era en cómo deshacerme de lo que no quería. O en qué debía o que no debía haber hecho. ¿Te suena familiar?

Con un entrenador, descubrí que era mucho más fácil librarme de esos recuerdos y creencias limitantes que me mantenían atascado. Por eso; creé el programa Entrenamiento en milagros.

Entrenamiento en milagros es un método único para limpiar creencias limitantes y amenazantes. Alguien está para ayudarte a verlas: eso es lo que marca la diferencia. Una mente distinta a la tuya puede ver lo que es invisible para ti.

## ¿cómo funciona entrenamiento en milagros?

Muchas personas me dicen: "Joe, el entrenamiento en milagros funciona, pero, ¿cómo? ¿Qué lo hace tan efectivo?".

¿Qué es el entrenamiento en milagros?

El programa tiene cuatro partes que lo hacen tan poderoso:

1. El diseño y la estructura del programa.
2. La metodología.
3. La experiencia de los entrenadores.
4. La naturaleza personalizada del programa.

Veamos cada una de estas partes, que actúan en sinergia para ayudarte a ir más allá de lo que serías capaz de conseguir por ti mismo.

### 1. Diseño y estructura del programa

Tiempo: Normalmente, las sesiones son semanales, por períodos que van de tres a seis meses. Este tiempo se acomoda bien al trabajo de sacar a la superficie y aclarar creencias limitantes profundamente enraizadas y para ahondar en tu entendimiento de las leyes de atracción.

Trabajo de campo: Los ejercicios y el estudio de materiales entre sesiones son elementos claves en el éxito del programa, pues ahí es donde los milagros se manifiestan, en el tribunal de la vida. Con estos ejercicios, los clientes participan en charlas exploratorias que comprometen sus corazones y sus mentes, y adquieren la habilidad de modificar antiguos sistemas de pensamiento y de fortalecer la conciencia de nuevas posibilidades para su futuro. Hablando del trabajo de campo, las personas dicen que sólo eso cubre el costo del programa.

Retroalimentación; Es muy valioso tener retroalimentación mientras practicas lo que aprendes en el programa. Algunas veces la sola confirmación de que vas por el camino correcto es todo lo que necesitas para eliminar las dudas y empezar a actuar.

Dedicación y responsabilidad: Cuando diseñé este programa, -descubrí que una parte esencial en el proceso de crear milagros es tener en cuenta y ser responsable de su grandeza.

El programa Entrenamiento en milagros te obliga a responder por esa grandeza, incluso cuando no lo haces. Tanto en los acuerdos fundamentales a los que llegas con tu entrenador como en las promesas hechas durante el programa, el entrenador te obligará (amorosamente, por supuesto) a responder y a cumplir.

La otra parte de la ecuación es el compromiso de los "entrenadores en milagros" en ayudarte a alcanzar tu éxito. Esto es lo que hace que ellos hablen contigo sobre temas que, bajo otras circunstancias, podrían ser muy desagradables de afrontar. Este nivel de dedicación -la disposición de no detenerte ante nada- es una de las grandes contribuciones del programa. Cuando alguien está bien dispuesto a afrontar temas dolorosos y hablar sobre cosas que pueden ser difíciles de tratar, sé que he conseguido un verdadero socio.

Diseño del programa: Una de las grandes características del programa es que cada sesión se basa en la anterior, lo que brinda más que una simple comprensión intelectual.

Puedes sentir la experiencia física y práctica que se tiene al aclarar y limpiar esas creencias limitantes. Cuando esto pasa, ¡me siento más liviano! Esta liviandad y claridad hacen que los milagros ocurran de verdad en tu vida. La profundidad y amplitud del programa es tan fascinante que permite a los principiantes y a quienes han estudiado la ley de atracción, crecer y mejorar su destreza en la clarificación de las cosas que los mantiene estancados.

### **¡Este método es la locura!**

Cuando creé el programa, lo extraje de varias fuentes de mis libros y de secretos que no he revelado todavía. Creo que esta amplia variedad de métodos es la causante de la asombrosa efectividad del programa. La metodología de Entrenamiento en milagros, plenamente evaluada, probada y comprobada por nuestros clientes, satisface nuestra promesa de crear milagros.

### **Experiencia del entrenador**

Los "entrenadores en milagros" son profesionales calificados, con amplia y variada experiencia en entrenamientos espirituales. Cada uno ha sido adiestrado y certificado por mí. Su experiencia es lo que le permite a la gente realizar progresos tan rápidos.

### **Naturaleza personalizada del programa**

¿Te acuerdas del programa de televisión 'This Is Your Life'? La gente podía ir y hablar sobre alguien y cuánto hizo esa persona por ellos y por qué debería ser recompensada. Bien, en este caso, es tu vida, son tus milagros y tú te mereces las recompensas que los milagros puedan traerte. Tu entrenador en milagros está para apoyarte en alcanzar esa vida llena de milagros. El o ella te harán saber cómo va tu desarrollo, lo que quieres alcanzar, los efectos de otros entrenamientos, tu estilo personal de aprendizaje y demás factores que te garanticen que este es verdaderamente tu programa. Por ejemplo, la información puede ser entregada en un orden diferente o con un distinto nivel

de profundidad, dependiendo de tus necesidades. Y tu entrenador puede enfatizar algunos principios o características de tu programa que otros clientes no están listos para recibir o no están interesados en ellos.

Todos estos factores -la estructura, la metodología, la experiencia y la personalización, más la dedicación de los entrenadores en milagros ayudan a que este programa tenga resultados evidentes.

### **¿Quién es un entrenador en milagros?**

¿Qué es lo importante de decir cuando hago esta pregunta? Cuando trabajo con un entrenador, es importante para mí que él o ella sea inteligente, tenga compasión, se preocupe profundamente por los demás y tenga amplia experiencia en una variedad de temas. Es por esto que los entrenadores en milagros que certifico provienen de muchas disciplinas y han llegado al programa a través de muchos caminos. Son escritores, artistas y expertos en negocios. Son gurús en administración, mercadeo y entrenamiento. Y son individuos comprometidos a compartir con otros su largo aprendizaje.

Con el tiempo, he encontrado que la destreza de los entrenadores en milagros en vivir una vida milagrosa, combinada con la dedicación del cliente para conseguir sus resultados, crea el ambiente necesario para la claridad y la posibilidad de que pasen cosas milagrosas y fascinantes.

Si estás dispuesto a crear milagros y quieres un socio que te ayude a despejar las dudas del pasado y a desarrollar un futuro milagroso, compruébalo con Entrenamiento en milagros. Para más información visita [www.miraclescoaching.com](http://www.miraclescoaching.com)

## **Anexo**

### **Curso básico sobre libertad emocional**

#### **Desprendiéndote de pensamientos y sentimientos indeseados**

**Peter Michel**

[www.emotionalfreedom101.com](http://www.emotionalfreedom101.com)

### **¿Que son los sentimientos?**

Los sentimientos son programas (como los programas de computador) instalados en nuestra mente, elementos pro-sobrevivencia. Sin embargo, en realidad todos son anth sobrevivencia, pues se basan en el pasado y nos mantienen actuando y reaccionando según condiciones preconcebidas en vez de dejarnos responder en cada momento. Afectan nuestra responsabilidad, nuestra habilidad para responder y comprender. Cuando nuestras emociones

son intensas, podemos estar sentados en una vía férrea con un tren avanzando de frente hacia nosotros y, la verdad, podríamos hasta dejar de verlo.

Nuestros sentimientos pueden sobrepasarnos completamente. Muchas veces nos manejan a nosotros en vez de nosotros manejarlas a ellas. Todos estos programas, provienen de un mismo sitio: el deseo, un sentimiento de carencia.

### **¿Dónde están los sentimientos?**

Los sentimientos vienen de la mente, aunque se nos manifiestan en nuestro cuerpo como sensaciones de energía. El cuerpo es una extensión (o condensación) de nuestra mente y de nuestro pensamiento habitual. Nada puede aparecer en el cuerpo a menos que hayamos tenido un pensamiento previo de ello. Es como el cuerpo que creamos en un sueño nocturno. Parece tan real en el sueño pero cuando despertamos nos damos cuenta de que ese cuerpo soñado estaba realmente en nuestra mente.

A veces nuestra vida parece más una pesadilla diurna que un sueño nocturno, y todo por culpa de emociones mal manejadas.

El cuerpo es como un listado computarizado de la mente. De este modo, podemos reconocer el estado mental por la forma en que se siente nuestro cuerpo. ¿Está tenso o relajado? ¿Se siente bien o mal? ¿Sentimos miedo y retorcijones en pecho y estómago, o, por el contrario, sentimos confianza en nuestra mente y corazón, y alivio en el cuerpo? ¿Nuestra respiración es entrecortada, tirante, superficial o, en cambio, es larga, lenta, profundamente relajada, una respiración con el diafragma?

### **¿De quién son los sentimientos?**

¿Pertenece tus sentimientos a tus padres? ¿A tus vecinos? ¿A tus hijos o a tu esposa? ¿De quién son las emociones que experimentas en tu cuerpo? Son tuyas, por supuesto, y esto es algo bueno. Significa que si no te gustan, puedes hacer algo al respecto.

### **¿Por qué liberar tus sentimientos?**

Probablemente, quieres ser feliz. Quieres sentirte libre. Quieres vivir en la abundancia y en paz.

Librarse de sentimientos negativos acumulados apacigua la mente, elimina programas de autodeterioro, nos atrae abundancia sin esfuerzo y nos brinda una felicidad que nunca nos faltará.

En ciertos momentos, nos reprimimos y fortalecemos nuestras creencias limitantes y amenazantes, como virus de computadores. En otras oportunidades, nos libramos de ellas y las descargamos de nuestro sistema cuerpo/mente para facilitarle un funcionamiento impecable, como un supercomputador. En cada momento es nuestra decisión.

Casi todas las enfermedades están relacionadas con el estrés. Toda carencia proviene de emociones limitantes en cuerpo y alma.

Las relaciones destructivas se originan en sentimientos negativos y hostiles, reprimidos y después expresados a través de amigos, familiares y socios.

¿Qué prefieres hacer? ¿Reforzar y sentir más carencias, enfermedades y contrariedades? ¿O librarte de esos sentimientos y tener más abundancia, salud y amor?

### **¿Cuándo puedo librarme de sentimientos indeseados?**

Sólo hay un momento para ocuparse de nuestros sentimientos: ahora mismo.

Aunque nuestra mente puede moverse hacia atrás o hacia adelante en esa dimensión que llamamos tiempo, podemos aproximarnos y ocuparnos de nuestras emociones sólo en el presente. Aquí y ahora podemos ocuparnos de los sentimientos como si fueran energía.

Podemos decirnos a nosotros mismos: "Más tarde confrontaré mis emociones". Pero ¿cuántas veces ese "más tarde" no llega nunca? ¿Por qué, entonces, no enfrentar tus sentimientos ya, en el momento en que los sientes, en vez de enredarte la vida con ellos?

### **¿y qué pasa con los sentimientos positivos? ¿Por qué debería librarme de ellos?**

No hay sentimientos positivos o negativos. Sólo hay energía emocional

(e-moción = energía en moción o movimiento).

No obstante, para el propósito de este libro, asumamos que hay emociones positivas y emociones negativas.

Cuando liberas sentimientos negativos, te sientes más libre, liviano y feliz a medida que esas emociones se van.

Cuando liberas cualquier sentimiento positivo, te sientes más libre, liviano y feliz a medida que esas emociones aumentan.

Entonces, cuando tienes una descarga emocional... ios sentimientos negativos disminuyen. Los sentimientos positivos aumentan.

¿Buen negocio, cierto? Lo que pasa en realidad es que simplemente estás quitándole la tapa a tu verdadero sentimiento, que es la infelicidad misma.

Las emociones encubren nuestra verdad natural y la oscurecen. Nos hacen buscar permanentemente el ser perfecto y completo que siempre hemos querido ser. Los pensamientos y las emociones son siempre cambiantes. Pertenecen al terreno de la fenomenología. Van y vienen como el clima. Liberarlos te empuja más allá de los fenómenos hacia el campo del neumenon, que es el estudio del ser en sí mismo, al que algunas veces nos referimos como conciencia testigo. Es el "yo" puro que incluimos en la frase "yo soy" cuando hablamos de nosotros.

¿Has especulado alguna vez sobre quién es este "yo" cuando no está ligado a nada en particular o asociado a otras cosas? Es el núcleo, siempre intacto, sin cambios, sereno, inalterado, siempre feliz, siempre pacífico y siempre libre. Es el ser que

somos. Lester Levenson dijo: *"El camino más fácil para contactar al Ser (Dios) es a través de la sensibilización del corazón hacia el "yo" o el "yo soy", sin ninguna añadidura. Esta sensibilización es el Ser, el auténtico Ser interior. En el momento en que le añadimos algo, como "yo soy bueno o malo", "yo soy pobre o rico", "yo soy grande o pequeño", "yo soy el que...", estamos imponiéndole limitaciones al "yo soy" y creando el ego"*. Todos los sentimientos positivos son, en realidad, nuestra propia conciencia del ser, que estamos apreciando cuando nos libramos de las emociones que la ocultan. Cuando liberamos nuestras emociones, la mente se pacifica y está sensación innata del ser (felicidad) se vuelve obvia para nosotros.

Sin embargo, casi siempre atribuimos esta felicidad a otra persona, lugar o cosa que, pensamos, "nos hizo feliz". Lo que sucede en realidad es que un deseo fue satisfecho y cuando esto sucede, la mente se sosiega y nosotros degustamos "la sabrosura" de nuestro propio ser. Nos figuramos que fue una persona o algún logro lo que nos dio ese sentimiento y decimos entonces: "Soy tan feliz de amar a... (él o ella)". "Todo este dinero me hace tan felfa". "Soy tan feliz de tener este auto nuevo (o trabajo, o premio, o fama, etcétera)".

Una pequeña historia ilustrará esta situación. Un perro vio un hueso y pensó: "¡Qué succulento!". Lo cogió, lo masticó y lo deshizo en fragmentos filosos dentro de su boca. ¡Era un hueso seco! Los fragmentos le cortaron las encías y el perro empezó a sangrar. Probó su propia sangre y le atribuyó el sabor al hueso, pensando: "Riquísimo, es un hueso succulento. Pero, ¡ay! ¡Duele!". Siguió masticándolo más duro, tragando más de su propia sangre, sintiendo más dolor y atribuyéndolo al sabor del hueso. ¿Te suena conocido?

Lo que realmente somos es nuestra propia "sangre", nuestra conciencia pura y silenciosa, más allá de cualquier identificación con pensamientos, sentimientos o formas limitantes. Cuando estamos en el silencio de nuestra conciencia, no hay emociones. Los sentimientos surgen sólo cuando volvemos a la mente y pensamos en nosotros mismos. "¡Vaya, me siento muy bien (sin esos pensamientos tan dolorosos)!" La mente nunca puede comprender la paz de nuestro verdadero ser. Su trabajo siempre es identificar algún tipo de estado ("me siento feliz", "me siento triste", etcétera). Señala y juzga. En el momento en que señalamos y juzgamos, no estamos más en contacto con el ya, con el momento presente. Estamos pensando acerca de la experiencia. Es como mirar una fotografía de fresas en vez de morderlas y saborear su deliciosa jugosidad.

¿A qué se parecen los sentimientos?

Las emociones pueden tomar la forma de muchas sensaciones corporales:

- Energía
- Calor
- Hormigueo
- Presión
- Agitación



- Irritación
- Dolor
- Bostezos (movilizando energía)
- Tensión
- Contracciones
- Ahogo
- Un nudo
- Livianidad
- Pesadez
- Entumecimientos

### **¿Cómo descargo mis sentimientos?**

Hay muchas maneras de liberarte de pensamientos o sentimientos indeseados. Este anexo explora 17 de ellas. Hay muchas más.

### **¿Cuál es el mejor y más rápido modo de hacer limpieza emocional?**

Hay una técnica llamada Reléase® Technique (Técnica de liberación), que se ve en el Abundance Course® (Curso de la abundancia).

Se aprende mediante un entrenamiento experimental, asistiendo a clase, o en casa por medio de CDs, o leyendo un

libro. Sin embargo, no recomiendo aprender esta técnica a través de un libro, pues se quedaría en conocimientos teóricos inadecuados sin la experiencia directa de los beneficios que se pueden recibir. La orientación de un profesor capacitado es crucial para aprovecharla al máximo. No obstante, un libro puede servir de referencia después de que uno aprende la técnica en clase o con lecciones de audio que lo guían -repetidamente- en el fortalecimiento de los "músculos de liberación" y en la habilidad para deshacerte instantáneamente de emociones indeseadas. La mayoría de las técnicas mencionadas en este anexo no forman parte del Curso de la abundancia (Abundance Course®), aunque todas han demostrado ser muy efectivas para liberar emociones atrancadas e indeseadas que causan sufrimientos innecesarios y nublan nuestro juicio.

Las técnicas son enfoques que he descubierto personalmente o que he reunido a lo largo de años de exploración de las emociones y de nuestra capacidad de deshacernos de ellas cuando queramos; siempre intento dar el crédito debido. Sin embargo, en algunas técnicas que aprendí hace muchos años, no obtuve el nombre de la persona que me las enseñó por primera vez. En tales casos, acepten mis excusas por favor, si no hago la mención requerida y sepan que su contribución al campo de la liberación emocional es muy apreciada por mis lectores y por mí. El estilo específico de cada técnica no es muy relevante. Lo importante es su practicidad, que funcione bien.

¿Estas técnicas liberan las emociones una a una o atacan la raíz de toda negatividad, carencia o limitación? La técnica de liberación (Reléase® Technique) extirpa las raíces generadoras de los sentimientos.

Es la única conocida que le permite a las personas identificar cómo funcionan esas raíces y adiestrarlas en deshacerse de ellas rápidamente y que permite sin complicaciones.

### **¿Por qué ataca las raíces generadoras de sentimientos?**

Si no aniquilas la raíz de las emociones, constantemente regenerarás más y más negatividad, carencias y limitaciones. Cuando arremetas contra las raíces que originan las emociones, aquietarás la mente más rápido de lo que ellas son capaces de regenerarse.

Eventualmente, tendrás una mente totalmente serena.

¿Qué tan tranquila? Como la paz de estar en una silenciosa esquina en medio de ninguna parte a las 3 de la madrugada entre nieve recién caída. Todo es calmado y brillante. Este es el estado natural de la conciencia pura, que aparece cuando la mente se apacigua.

Veamos un ejemplo de erradicación de raíces generadoras de sentimientos.

¿Has visto la estantería de una cafetería atestada de platos? Sacas un plato y aparece otro, coges el que sigue y aparece otro, etcétera, etcétera. Bueno, nuestras emociones son así, sólo que los platos (sentimientos) no se acaban si se mantienen los generadores. Pero si te libras de las raíces generadoras, será como remover montones de platos de una vez, hasta llegar rápidamente a tu lugar de paz y quietud interior, de modo que tus sentimientos dejen de regenerarse velozmente.

### **¿Cómo sacarle todo el jugo a este anexo?**

Cuando notes un problema, un pensamiento o una emoción indeseada, revisa la lista de 17 técnicas para que escojas el ejercicio de liberación paso a paso que más te convenga en ese momento.

Esta lista es una herramienta virtual de métodos de limpieza. No significa que sea una guía total, pero ofrece enfoques variados y maravillosos.

No todos estos métodos funcionan del mismo modo. Algunas veces el ego se resiste a un enfoque determinado. Otro método servirá para deshacerte de sentimientos negativos (programas antisupervivencia). Conservamos las emociones negativas porque pensamos que nos protegen. Si analizas cuántas veces tus sentimientos destructivos han saboteado tu vida, salud, finanzas y relaciones, prontamente entenderás que no han hecho una gran labor por ti. En vez de eso, a través del miedo y la negatividad, te han mantenido concentrado en lo que no quieres en la vida, atrayendo así más de lo que no deseas. Estas técnicas le cambian la dirección a esa tendencia, permitiendo liberarte de las emociones negativas para así enfocarte en atraer más de lo que sí deseas.

## **Preguntas y respuestas sobre la liberación**

Pregunta: ¿ Cómo sé que me estoy liberando de verdad?

Respuesta: Midiéndolo. Antes de empezar tu proceso de liberación, es útil medir la intensidad de las emociones en una escala de 0 a 10, en donde 0 es calma y serenidad, y 10 significa intensidad extrema e indeseada. Después, a medida que avances en el proceso, vuelve a medirte en esa escala y deberás observar reducciones perceptibles.

Hacer estas mediciones antes y después del proceso de liberación, ayuda a certificar que te estás liberando realmente de tus emociones negativas. Esto es importante, pues la mente tratará de mantenernos atados a ellas. Muchas veces nos engañará, haciéndonos pensar que nada está pasando o que no vamos para ninguna parte, con el fin de que abandonemos la tarea. Esta escala nos dará, en todo caso, más claridad en términos de cualquier movimiento subjetivo que se esté presentando en nuestra intensidad emocional.

P: Me siento estancado. ¿Qué hago?

R; Sigue deseando el cambio y en deshacerte de la emoción atascada. Todo se moverá.

P: No siento nada. ¿ Cómo puedo liberarme de algo que no puedo sentir!

R: No puedes. Primero necesitas sentir la emoción para después liberarle de ella. No tienes que sentirla con toda la intensidad.

Pero necesitas tenerla, aunque sea parcialmente, en tu conciencia.

A menudo reprimimos nuestras emociones y vivimos así por tanto tiempo, que olvidamos cómo se siente lo que se siente. Nos resistimos al principio. Es una resistencia que nos cubre y protege de otros sentimientos. Bienvenido entonces cualquier bloqueo o insensibilidad emocional; también son sentimientos. Fíjate en ellos y sigue queriendo cambiar. Se moverán y te revelarán emociones más profundas detrás de lo que estás reprimiendo. Una vez que esos sentimientos aparezcan, aplica los pasos de liberación tal como se describen en este anexo.

P: ¿ Qué pasa si tengo alguna enfermedad siquiátrica o psicológica que está siendo tratada por un terapeuta?

R: Esto no es un sustituto de la terapia. Muchas veces puede funcionar como un complemento eficaz.

Por favor, consulta a tu terapeuta antes de hacer cualquier ejercicio, pues algunos de ellos pueden desencadenar una gran liberación de energía emocional, lo cual podría resultar insoportable para el estado mental que te estás tratando. Si estás bajo medicación, pídele a tu doctor si él o ella pueden reducirla, dado que muchas veces los medicamentos reprimen las emociones, y esto no ayudará a permitir su liberación y resolución.

P: Cuando me deshago de un sentimiento negativo, siempre aparece otro más profundo...

R: Nuestros sentimientos reprimidos están superpuestos en capas, como una cebolla. Pelamos una capa y debajo hay otra más profunda. Quitar una tras otra te volverá cada vez más liviano. El camino más rápido para cortar todas las capas es a través de la técnica de liberación (Reléase® Technique), que te muestra cómo llegar al centro para deshacerte con facilidad de gran cantidad de emociones.

## Las técnicas

¿Estás listo? Vamos a empezar.

Para claridad de cada enfoque, daré un ejemplo paso a paso. Algunos son repeticiones. La repetición sirve para acostumbrarte a sintonizarte verdaderamente con la energía y la sensación de cada emoción, en vez de solamente pensar en ella o señalarla teóricamente.

### **Curso básico sobre libertad emocional: diecisiete métodos para liberarte de pensamientos y sentimientos indeseados**

#### 1. Dale la bienvenida al sentimiento

Darle la bienvenida a una emoción es lo contrario a resistírsele. Sirve para desarmar la resistencia que normalmente acompaña a los sentimientos reprimidos y estancados. El siguiente es un paso a paso para darle la bienvenida a tus sentimientos.

1. Baja la cabeza y ponte las manos en el estómago o en el pecho para percibirla sensación del sentimiento.
2. Percíbelo en tu cuerpo.
3. Mídelo en una escala de 0 a 10.
4. Dale la bienvenida, como si estuvieras saludando a un amigo que llega a tu casa. Invítalo a entrar a tu conciencia y recíbelo con agrado, en vez de observarlo desde afuera. Autorízate a sentirlo.
5. A medida que acoges el sentimiento, previamente indeseado, verás que disminuye o se disuelve (porque dejaste de resistirte).

6. Mídalo otra vez, de 0 a 10. ¿Ha disminuido? Si es así, estás avanzando en la dirección correcta. Sigue hasta que llegues a 0. Si no disminuye, vuelve a empezar o usa otro enfoque.

## 2. Sumérgete en tu sentimiento

Cuando te zambulles en el núcleo de algún sentimiento o de alguna emoción, pasará una de dos cosas:

Si la emoción es negativa -ira, dolor o miedo-, generalmente desaparecerá en un instante. Si es un sentimiento positivo, como paz, amor o gratitud, aumentará.

Este ejercicio es similar al de acoger el sentimiento, con unas pequeñas diferencias.

1. Baja la cabeza y ponte las manos en el estómago o en el pecho para percibirla sensación del sentimiento.
2. Percíbelo en tu cuerpo.
3. Mídalo en una escala de 0 a 10.
4. Siente la sensación y sumérgete en ella. Pon tu conciencia en el núcleo del sentimiento y mira qué hay allí.
5. ¿Qué hay en el centro? ¿Cómo se siente?
6. Si te sumerges verdaderamente dentro del sentimiento en vez de sólo pensar en él, te darás cuenta de que empieza a disminuir, a evaporarse o a desaparecer del todo, como si, literalmente, no tuviera de dónde agarrarse. Está ahí sólo por una razón: la resistencia.

Cuando nos fijamos en el centro del sentimiento, lo hacemos consciente. La conciencia disuelve los sentimientos.

7. Mídalo otra vez, de 0 a 10. ¿Ha disminuido? Si es así, estás avanzando en la dirección correcta. Sigue hasta que llegues a 0. Si no disminuye, vuelve a empezar o usa otro enfoque.

Cuando somos cien por ciento tolerantes con los sentimientos, nos atraviesan sin ningún esfuerzo y nosotros quedamos abiertos y libres.

## 3. Auméntalo mentalmente (dóblalo)

¿Para qué aumentar o doblar la intensidad de un sentimiento? Para que se disuelva.

Una vez trabajé en una clínica de salud holística, la más grande en la Costa Este de Estados Unidos. El director, acupunturista y doctor en medicina oriental, me dijo que para eliminar un calambre de una pierna, hay que "apretárselo hasta que se vaya". Me explicó que si tienes un estado yang (tensión) y aplicas más yang (más tensión), girará a un estado yin (liberación).

Lo ensayé y realmente funciona. ¡Y con los sentimientos funciona incluso mejor! Es el mismo principio.

Veamos cómo aplicar este método a tus sentimientos:

1. Baja la cabeza y ponte las manos en el estómago o en el pecho para percibirla sensación del sentimiento.
2. Percíbelo en tu cuerpo.

3. Mídalo en una escala de 0 a 10.
4. Ahora, déjalo aumentar o doblar en intensidad.
5. Incrementalo mentalmente más y más.
6. Advertirás que disminuye o se disuelve a medida que lo hagas.
7. Vuélvelo a medir otra vez, de 0 a 10. ¿Ha disminuido? Si es así, estás avanzando en la dirección correcta. Sigue hasta que llegues a 0. Si no disminuye, vuelve a empezar o utiliza otro enfoque.

Esta técnica funciona por dos razones:

1. De acuerdo con la física cuántica, dos cosas no pueden ocupar el mismo espacio al mismo tiempo. Cuando intentas tener el sentimiento y más de él en el mismo sitio y al mismo tiempo, ambos se cancelan y se disuelven.
2. La tolerancia lo disuelve todo. Al dejar que el sentimiento aumente, estás siendo tolerante con él, lo que le permite salir, atravesarte y desvanecerse sin mayor esfuerzo.

#### **4. Desprendemos del deseo de dejarlo ir**

Por lo general, cuando no nos gusta un sentimiento o uÉ] pensamiento, luchamos contra él. Nos resistimos y queremos que se vaya. En la práctica, esto permite que se conserve dentro de nosotros.

Cuando nos desenganchamos del deseo de cambiar, controlar o deshacernos de cualquier sentimiento indeseado, emoción estancada o resistencia acumulada, permitimos ese cambio y la disolución de ese sentimiento, lo cual nos brindará mayor libertad y comunicación. Desprendemos del "deseo de cambiar" hace que se mueva otra energía estancada o acumulada.

1. Baja la cabeza y ponte las manos en el estómago o en el pecho para percibirla sensación del sentimiento.
2. Percíbelo en tu cuerpo.
3. Mídalo en una escala de 0 a 10.
4. Siente que no te gusta ese sentimiento y cuánto quieres deshacerte de él.
5. Despréndete del deseo de querer cambiarlo o deshacerte de él, sólo por esta vez.
6. Te darás cuenta de que su intensidad se reducirá inmediatamente o desaparecerá por completo.
7. Vuélvelo a medir otra vez, de 0 a 10. ¿Ha disminuido? Si es así, estás avanzando en la dirección correcta. Sigue hasta que llegues a 0. Si no disminuye, vuelve a empezar o utiliza otro enfoque.

El deseo de cambiar o controlar un sentimiento equivale a "cambiar de carencia", lo cual sirve para que todo se estanque.

Desprenderse del deseo de cambiar cualquier pensar miento o sentimiento le permite moverse.

#### **5. Siente amor**

1. Baja la cabeza y ponte las manos en el estómago o en el pecho para percibir la sensación del sentimiento.
2. Percíbelo en tu cuerpo.
3. Mídelo en una escala de 0 a 10.
4. Fíjate en cualquier sentimiento de odio o rencor que puedas sentir hacia tus propias emociones.
5. Toma la decisión de sentir amor por lo que sea que estés sintiendo.
6. Siente amor por ti y por tu sentimiento.
  - a. Di "yo te amo" al sentimiento.
  - b. Autorízate a sentir amor por tu sentimiento.
  - c. Después, siente amor por ti como por tu sentimiento.
7. Di "sí" para aceptar o aprobar cualquier pensamiento o sentimiento que surja.
8. Vuelve a medir el sentimiento otra vez, de 0 a 10. ¿Ha disminuido? Si es así, estás avanzando en la dirección correcta. Sigue hasta que llegues a 0. Si no disminuye, vuelve a empezar o utiliza otro enfoque.

Los cuatro atributos del amor son tolerancia, aceptación, aprobación y reconocimiento. Escoge una o más de estas facetas y siéntela por tus sentimientos. La resistencia es el refrigerador universal de nuestros sentimientos. Congela todo. La tolerancia, la aceptación, la aprobación y el reconocimiento derriten los sentimientos congelados y movilizan toda su energía. El amor es el descongelador natural que disuelve los sentimientos endurecidos, estancados y limitantes, como un cuchillo caliente que se desliza a través de la mantequilla.

Este ejercicio también te permitirá recuperar cualquier energía que hayas invertido inconscientemente en tus sentimientos, cuando te resistías o luchabas contra ellos.

## **6. Reconocer los sentimientos indeseados**

Este es un ejercicio muy parecido al anterior, sólo que se basa en el reconocimiento y el agradecimiento por el sentimiento.

1. Baja la cabeza y ponte las manos en el estómago o en el pecho para percibiría sensación del sentimiento.
2. Percíbelo en tu cuerpo.
3. Mídelo en una escala de 0 a 10.
4. Siente gratitud por el pensamiento y sentimiento. Dile "gracias".
  - ¿Por qué agradecerle? Ese pensamiento o sentimiento negativo está ahí porque de cierta manera sientes que te sirve, tai vez para protegerte de algo. Sin embargo, sólo los sentimientos positivos pueden protegemos. Los sentimientos negativos atraen más negatividad. Sentir gratitud por un sentimiento te hala hacia lo positivo, ya que no puedes sentirte dichoso y estresado al mismo tiempo.

- No puedes sentir gratitud y negatividad al mismo tiempo. La negatividad debe disolverse.
5. Vuelve a medir el sentimiento otra vez, de 0 a 10. ¿Ha disminuido? Si es así, estás avanzando en la dirección correcta. Sigue hasta que llegues a 0. Si no disminuye, vuelve a empezar o utiliza otro enfoque.

### **7. Deja caer el sentimiento**

Este es uno de los métodos más simples y rápidos para librarse de cualquier pensamiento o sentimiento indeseado. Ensáyalo:

1. Busca un lápiz.
2. Cógelo en tu mano.
3. Agárralo fuertemente y pónelo en el estómago, en el pecho o en donde normalmente sientes que se asientan tus emociones.
4. Percibe la tensión de tu mano empuñando y comprimiendo el lápiz hasta volverse casi insoportable.
5. Así es cómo se aferran tus sentimientos.
6. Aparta la mano aún empuñando el lápiz, y vuelve la palma hacia el piso.
7. Relaja tus dedos y deja que el lápiz caiga.
8. ¿Viste qué fácil? Así de sencillo es dejar caer cualquier pensamiento o sentimiento indeseado.

Las emociones no nos contienen, nosotros las contenemos a ellas. Los sentimientos quieren volar en forma de energía y somos nosotros quienes los retenemos. ¡Así que déjalos volar!

### **8. Haz comparaciones conscientes**

Nunca deberíamos hacernos daño o limitarnos de manera deliberada. Sin embargo, inconscientemente hacemos eso todos los días.

Haciendo consciente lo inconsciente, comprendemos lo que estamos haciendo. Esa mirarla tiende a liberar espontáneamente lo que no nos sirve.

En realidad, es esta comprensión lo que hace posible la liberación. Hacer comparaciones conscientes nos enseña que nosotros no somos nuestros sentimientos, que no nos sostienen a nosotros y que tenemos la opción de conservarlos o dejarlos ir.

Aquí hay una serie de preguntas que puedes hacerte para mejorar tu capacidad de comprensión. Es un ejercicio para tomar conciencia de las limitaciones de la mente. Después de que respondas, pregúntate que escogerías para ti en este momento.

1. Cuándo pienso en \_\_\_\_\_(inserta el problema o la situación que te produce estrés), ¿me siento positivo o negativo? Escoge conscientemente ser positivo.
2. ¿Soy libre o estoy atado a algo? ¿Qué escoges?



3. ¿Siento amor o miedo? ¿Qué escoges?
4. ¿Siento fe o dudas? ¿Qué escoges ?
5. ¿Vivo en la abundancia o en la carencia? ¿Qué escoges?
6. ¿En unidad o separación? ¿Qué escoges?
7. ¿Estoy en paz o en conflicto? ¿Qué escoges?
8. ¿Siento distensión o contracción? ¿Qué escoges ?
9. ¿Soy uno con esta persona / este sentimiento o me siento separado?
10. ¿Le estoy diciendo "sí" o "no" a \_\_\_\_\_ (abundancia, ser yo mismo, libertad, mis metas, etcétera)? ¿Qué escoges?
11. ¿Tiendo a aceptar las cosas o a rechazarlas? ¿Qué escoges ?
12. ¿Estoy abierto o cerrado? ¿Qué escoges?
13. ¿Estoy relajado o tenso? ¿Qué escoges?
14. ¿Prefiero ser libre o esclavo de algo o de alguien? ¿Feliz o infeliz? ¿Sereno o ansioso? ¿Seguro o inseguro? ¿Qué escoges ?
15. ¿Estoy aferrándome a las cosas o aceptándolas como son ? ¿Qué escoges ?
16. ¿Estoy dándole a la vida y a los demás, o estoy esperando o deseando que lo hagan? ¿Qué escoges?
17. ¿Hay ruido o silencio en mi interior? ¿Qué escoges ?

## 9. Ser como el cielo

La naturaleza nos recuerda nuestra verdadera naturaleza.

1. Mira al cielo.
2. ¿Ves algunas nubes flotando por ahí, o está despejado y abierto?
3. Observa que el cielo no intenta agarrar a las nubes (o a los pájaros, aviones, satélites, etcétera) ni trata de empujarlos para expulsarlos. Ni los permite ni los rechaza. Simplemente el cielo es como es: espacio abierto.
4. Siente la espontaneidad y la transparencia del cielo.
5. Observa lo que esta transparencia despierta en ti, un estado de conciencia más profundo, amplio y espontáneo.
6. Si algunos pensamientos o sentimientos vienen a ti, aprécielos mientras te atraviesan, como si fueran nubes. Obsérvalos sin ningún arraigo o sin querer deshacerte de ellos. Sólo déjalos pasar.
7. Vuelve una y otra vez al sentimiento de transparencia que hay dentro de ti, a la misma transparencia del cielo.

No puedes ver nada fuera de ti, si no está dentro de ti. Así, la infinitud del cielo y del espacio que tú ves, también está dentro de ti.

## 10. Déjalo flotar

Muchas veces nuestra mente nos arrastra hacia corrientes tan fuertes como ríos vertiginosos, pero no tenemos que irnos con ellas. La próxima vez que notes que

estás siendo arrastrado hacia pensamientos o sentimientos indeseados, intenta lo siguiente:

1. Mentalmente, arrodíllate a la orilla de un río turbulento, en terreno seco y seguro.
2. Siente la prisa de tus sentimientos dentro de ti.
3. Arroja esos sentimientos en la corriente del río.
4. Deja que sean arrastrados rápidamente.
5. Deja que cualquier pensamiento, emoción o preocupación se vaya hasta el mar y se disuelva en su inmensidad, como la sal.
6. Devuelve tu conciencia a tu interior tranquilo e inmóvil, sentándote silenciosamente en la orilla, libre de emociones perturbadoras.
7. Si persiste alguna emoción, déjala caer dentro de la corriente del río, permitiendo que vaya hacia el mar, hasta que te sientas completamente en paz.

### **11. Despréndete de los reproches a ti mismo y a tus sentimientos**

La mayoría de nosotros desaprobamos nuestros sentimientos constantemente. Es como tener una pierna rota y golpeársela con un garrote. ¡Eso no sirve para nada! Duele y

empeora las cosas. Cuando sientas una emoción indeseada, haz esto:

1. Busca la energía de desaprobación
2. Dale la bienvenida y acógela.
3. Autorízate a ti mismo a desprenderte de la energía que te reprocha a ti y a tus emociones o pensamientos.
4. Haz esto una vez... Y otra... Y otra más... Hasta que se haya ido.
5. Cada día, destina un tiempo a percibir cualquier reproche y opta por dejarlo ir. Hasta que se vaya.

Tratar de avanzar y sentir amor mientras nos desaprobamos a nosotros mismos es como intentar manejar un auto con los frenos puestas. Es imposible sentir amor si no nos aprobamos a nosotros mismos. Y esto es lo que generalmente hacemos la mayoría.

Luego de desprenderte de las energías que te reprochan y censuran, te sentirás libre para encaminarte hacia una energía de aprobación.

### **12. Apruébete a ti mismo**

Debes aprobarte incondicionalmente. ¡Estás vivo y respiras! ¿Te parece poco? ¿Qué significa aprobarte a ti mismo? Significa gustarte y aceptarte como eres. Si te parece difícil, repasa el ejercicio anterior y despréndete de más reproches. De lo contrario, estarás "conduciendo con los frenos puestas".

Este es un ejercicio incremental que aprendí de Kam Bahkshi, un graduado en técnicas de liberación, Release® Technique;

1. Empieza con un poquito de aprobación, sólo una pizca. Échatela sobre tu cabeza y deja que te empape.

2. Una vez que lo hayas aceptado, date un poco más de aprobación, algo así como una tacita llena. Recibe esa aceptación.
3. Después, apruébate más, como un pocilio lleno.
4. Y después, todavía más, un balde.
5. Y aún más, una bañera llena.
6. Y más, una cascada de aprobación.
7. Luego, un lago de energía positiva, autoaprobación y amor.
8. Por último, un océano entero de aprobación.
9. Flota como una esponja en este océano de pura aceptación y aprobación.
10. Deja que todas tus células se empapen y se saturen.  
¡Sazónate en aprobación!

Puedes memorizar esta progresión y hacerla diariamente con los ojos cerrados. Es un ejercicio muy poderoso para tu salud, felicidad, abundancia y libertad.

### **13. Globo rojo**

Me enseñaron este método para eliminar dolores de cabeza. Lo encontré muy efectivo, tanto que lo usé una vez y no lo volví a necesitar. Sirve para cualquier dolor y también con pensamientos o sentimientos indeseados. Es así:

1. Siente en tu cuerpo cualquier sentimiento (o dolor) indeseado.
2. Ve ese aspecto como una energía roja y brillante.
3. Pégale un globo rojo a esa energía y átalalo con una cuerda.
4. Déjalo flotar arriba y afuera de tu cuerpo y ni mente.
5. Cerciórate de que flote bien y que se vaya alto y lejos, haciéndose cada vez más pequeño y más pequeño hasta que se pierda de vista y desaparezca.

### **14. Deja que se evaporen**

Esta es otra técnica de disolución.

1. Imagina que tus pensamientos y sentimientos indeseados son como agua.
2. Deja que se evaporen, como si estuvieran en el pavimento caliente.
3. A medida que se evaporan, siente la apertura que su partida ha creado dentro de ti.
4. Relájate dentro de esta apertura.

Las amenazas de las emociones negativas pueden parecer reales pero no son más que espejismos, así como el calor sobre la arena de un desierto o sobre una carretera en la distancia puede parecer agua.

No existen en realidad. Deja que las emociones indeseadas se evaporen y se disuelvan como los espejismos que son.

### **15. Controla la corriente con una válvula**

Nuestras emociones reprimidas son realmente energía acumulada (fotónica). Cuando esta energía se acumula, se necesita más energía para reprimirla, manejarla y mantenerla bajo control. Cuando aliviamos o liberamos la presión, tenemos una vida más hermosa y relajada. Aquí está la fórmula para reducir la presión:

1. Baja la cabeza y ponte las manos en el estómago o en el pecho para percibir la sensación del sentimiento.
2. Percíbelo en tu cuerpo.
3. Mídelo en una escala de 0 a 10.
4. Imagina que el sentimiento es como agua bajo presión en el estómago o en el pecho.
5. Imagínate un grifo o una válvula para esa energía.
6. Abre esa válvula y deja que el sentimiento salga a chorros.
7. Puedes abrir o cerrar esta llave para controlar la corriente a tu gusto.
8. Deja que los sentimientos salgan hasta que te sientas totalmente sereno.
9. Mide el sentimiento otra vez, de 0 a 10. ¿Ha disminuido? Si es así, estás avanzando en la dirección correcta. Sigue hasta que llegues a 0. Si no disminuye, vuelve a empezar o utiliza otro enfoque.

### **16. Un 1% menos**

Algunas veces nos sentimos abrumados ante la perspectiva de acoger y liberar nuestras emociones reprimidas.

Ten presente que no necesitas desprenderte de todo el sentimiento de una sola vez. No dejes que tus sentimientos te agobien.

Ensayá esto:

1. Advierte si sientes que la emoción es demasiado grande.
2. Opta por desprenderte sólo del 1% de lo que sientes.
3. Libera el 1% del sentimiento (puedes dejarlo caer o utilizar cualquier otro método de este Anexo).

Descubrirás que, en realidad, te desprenderás de mucho más del 1 % y te sentirás liviano y libre.

### **17. Abrázalo con compasión**

Todos necesitamos amor y compasión, incluso nuestros sentimientos. La falta de amor es lo que origina los problemas. El amor y la compasión lo sanan todo. Aproxímate a tus sentimientos con compasión:

1. Baja la cabeza y ponte las manos en el estómago o en el pecho para percibir la sensación del sentimiento.
2. Percíbelo en tu cuerpo.

3. 3.-Mídelo en una escala de 0 a 10.
4. ¿Puedes abrazar el sentimiento con amor y compasión, como una madre o un padre lo harían con un niño?
5. Reconforta al sentimiento.
6. Permítete ser uno solo con el dolor o el malestar del sentimiento.
7. A medida que lo compadezcas, se desvanecerá más y más, hasta desaparecer completamente.
8. Mide el sentimiento otra vez, de 0 a 10. ¿Ha disminuido? Si es así, estás avanzando en la dirección correcta. Sigue hasta que llegues a 0. Si no disminuye, vuelve a empezar o usa otro enfoque.

Nota: Este anexo ha sido suministrado por Peter Michel y se utiliza aquí con su amable permiso. Para conseguir su libro, que revela más de cincuenta métodos de limpieza, visita [www.emotionalfreedom101.com](http://www.emotionalfreedom101.com)

## Acerca del Autor

Una de las estrellas de la película El secreto, el doctor Joe Vitale es presidente de Hypnotic Marketing, Inc., y presidente de Frontier Nutricional Research, Inc., compañías asentadas en Austin, Texas.

Es autor de numerosos libros, imposibles de mencionar todos aquí. Entre ellos, se destacan los éxitos editoriales: The Attractor Factor y Lijes Missing Instruction Manual. También el audioprograma Nightingale-Conant The Power of Outrageous Marketing.

También ha escrito The E-Code, Títeres a Customer Born Every Minute, The Seven Lost Secrets of Success, Hypnotic Writing, Your Internet Cash Machine y Buying Trances. Es coautor de Meet and Grow Rich y Zero Limits, todos publicados por John Wiley & Sons.

En otros tiempos, vivió en la pobreza, en la calle, sin techo. Hoy en día es considerado uno de los pioneros del mercadeo en Internet. Ha ayudado a mucha gente a volverte millonaria y a crear imperios virtuales.

Debido a su participación en El secreto y al éxito de sus libros The Attractor Factor y Zero Limits, ahora es reconocido como un gurú de la autoayuda. Se le conoce como el Buda de Internet.

Su principal página web es [www.mrfire.com](http://www.mrfire.com)

## Oferta especial: ¿ Quién quiere un entrenamiento en milagros?

Derrota definitivamente los bloqueos internos que te impiden atraer los resultados que quieres con el programa del doctor Joe Vitale, Entrenamiento en milagros.

Necesitas limpiarte para alcanzar los objetivos que buscas. Si hay alguna contra intención dentro de ti, consciente o inconsciente, no atraerás Sos resultados que realmente deseas. Y si los logras, serán temporales y los perderás.

Entonces, ¿cómo limpiarte? ¿Cómo deshacerte de los bloqueos y avanzar a toda velocidad, rumbo a io que quiera que estés tratando de atraer?

Puedes usar los 10 métodos incluidos en este libro. Pero si deseas resultados aun más rápidos y/o quieres una asesoría personal, es probable que necesites un entrenamiento en milagros. Puedes aplicar por tiempo limitado en la página web para ser patrocinado en este programa.

Para más detalles, visita [www.miraclescoaching.com](http://www.miraclescoaching.com)

*La causa del. éxito no está en el terreno de lo individual, porque si fuera asi, todas las personas dentro de un determinado radio serían exitosas, y el éxito sería exclusivamente un asunto territorial. Vemos cómo personas cuyos ambientes son prácticamente iguales y que viven en el mismo barrio muestran distintos grados de éxito o fracaso. Por lo tanto, sabemos que la causa del éxito debe estar en lo individual y no en ninguna otra parte.*

*-Wallace D. Wattles,  
autor de How to Get What You Want y The Science of Getting Rich*