



DESVELANDO CONCIENCIAS

Promoción Formadores Oficiales Nivel 1 (Septiembre 2020)

Prologo por Eduardo Sánchez (Rector por The Secret University)



Dedicado a quienes están, en búsqueda de la
verdad.

Libro Final de tesis, Formadores oficiales por The Secret University, 3 de septiembre del 2020:

- Javier Velayos
- Fernando Hernández Valencia
- David Solis
- María Teresa Fluixá Lletí
- María Valeria Pascual
- Monica Forni
- Simona Danciu
- Maria Jesús Navarro Ojeda (Susi Navarro)
- Fresia R. Agudelo
- Dianyth Querales
- Esperanza Díaz Gutierrez
- Nieve Ortega
- Paola Martínez Alarcón
- Eleonor Dávila Ruiz

Facilitadores de esta promoción:

- Eduardo Sánchez (Rector por The Secret University)
- Max Forni (FOAA por The Secret University)

Indice:

Prologo por Eduardo Sánchez, Rector por The Secret University

4 Claves Secretas.....	pagina 1
La Triada (Pensamiento - Emoción - Acción).....	pagina 8
El por qué de las creencias limitantes.....	pagina 11
Gratitud.....	pagina 19
Mente reactiva vs. Mente analítica.....	pagina 32
¿Cómo cambiar nuestras creencias?.....	pagina 37
El amor que nos cura.....	pagina 41
Las Emociones (Vehículo Astral).....	pagina 44
¿Cómo crear mi realidad?.....	pagina 48
El poder del pensamiento, si lo crees lo creas.....	pagina 52
Tres pasos para co-crear.....	pagina 56
Acepta, deja fluir y confía.....	pagina 61
El perdón te hace libre.....	pagina 64
Acepta, deja fluir y confía.....	pagina 74

Prologo

Estamos en un cambio de era. Un momento histórico como tantos en los últimos 9.000.000 de años desde que el hombre está en este planeta y como siempre, cada determinado tiempo, hacen falta personas que ayuden en esta edad media que estamos viviendo a que el proceso de evolución de humano no se detenga o al menos no se desvíe.

Los alumnos que se han formado conmigo en The Secret University me han escuchado muchas veces decir:

“Muchos son los llamados y pocos los elegidos “
Mateo 22:14

Cada una de las personas que han escrito este libro sin saberlo, quizás, son los elegidos para llevar un mensaje de cambio: cambio de paradigma, cambio de prioridades, cambio de vida de muchas personas.

Todos somos cada vez más conscientes de que en este mundo en el que vivimos estamos ahogados de información pero sedientos de conocimiento. Este grupo de nuevos formadores no llevan información al mundo, sino que llevan transformación, no solo por su condición de Formadores Oficiales sino también como Filósofos Estoicos, buscadores de la verdad e incansables discípulos perpetuos.

Quiero dar las gracias a todo el equipo de The Secret University, empezando por nuestro Gran Canciller, el Doctor Eladio Casino, nuestra coordinadora internacional Cecilia Lotter y Max Forni nuestro catedrático de filosofía Estoica y por supuesto a todos los integrantes de esta magnífica promoción de Formadores de Nivel uno 2020 de The Secret avalado por The Secret University.

Que Dios todopoderoso os ayude en esta noble y difícil misión que voluntariamente habéis aceptado, y a cuantos os viesen y escuchasen, ser dignos de la confianza que hemos depositado en vosotros.

Eduardo Sánchez, Rector por The Secret University

A continuación...

Formador Oficial por The Secret University:

D. Javier Velayos

Título de su capítulo:

Vive la vida que desees independientemente de las circunstancias:

4 CLAVES SECRETAS

Vive la vida que desees independientemente de las circunstancias:

4 CLAVES SECRETAS

Primer Relato

El día amaneció claro y despejado, con los calores del verano empezando a hacer su aparición desde la mañana. En la UCI del hospital los profesionales sanitarios permanecían ajenos a lo que ocurría en el mundo exterior; habitaciones insonorizadas, climatizadas y monitoreadas 24/365, en su interior el tiempo se detenía; no se sabía si era de día o de noche, verano o invierno, si hacía frío o calor; monitores y pantallas decoraban las habitaciones junto al resto de instrumental médico y aparatos, en una estampa fría, pero llena de significado cuando entraban los médicos y enfermeras:

Salvar vidas humanas

La “vida” transcurría así de monótona esa semana hasta el día de ayer cuándo tuvieron que acomodar a un nuevo inquilino de urgencia: Lo trajo de urgencia el helicóptero de la Guardia Civil de rescate en Alta Montaña y fue ingresado en coma profundo con un fuerte traumatismo cráneo-encefálico, un golpe en un pulmón, el talón de una pierna destrozado y una fisura en el tobillo de la otra, las manos desgastadas y vendadas por las heridas en su caída por las paredes verticales que escalaba esa mañana.

Los TAC no apreciaban lesiones importantes internas, exceptuando el evidente daño cerebral, principalmente en su hemisferio derecho y lóbulo frontal.

¡Está descerebrado! Veremos si aguanta una semana...

Así de claro y contundente fue el dictamen del director de la UCI, un reputado doctor en neurología y responsable médico.

A su favor: la edad, 20 años no son nada.

- En su contra: todo lo demás, lesiones cerebrales, el tiempo, el estado comatoso del que no se sabe cuándo puede salir y cómo saldrá con los daños cerebrales. Enganchado a una máquina de respiración asistida y con cables, que en los monitores indicaban que ese cuerpo tenía vida en esas circunstancias...

Segundo Relato

Las hojas caían para poner una alfombra ocre al asfaltado suelo de la ciudad, los abrigos y anoraks se estaban convirtiendo en los reyes de la pasarela urbana. Todo esto sucedía mientras se dirigía a la radio, él no se fijaba en estas cosas, excitado porque era el mejor día de la semana:

LUNES

Y él tenía como invitado a uno de sus maestros:

EDUARDO SÁNCHEZ.

Que en un juego de carambola del destino, o causalidad para ser más exactos, recién llegado de Barcelona; aceptaba ocupar el asiento del invitado que a última hora del viernes comunicó su imposibilidad de acudir.

Cuándo llegó a la radio los ojos brillaban, como los de su compañera coach que se había formado con el mismo maestro y estaban en el mismo nivel de vibración, hacían buena pareja radiofónica:

...Vender es servir...

Ambos ponían sus talentos y conocimientos a los radioyentes que querían empezar la semana con un “chute” de energía positiva. Ese día hubo sobredosis, gracias a Eduardo. El programa de radio fue “perpetrado” por nuestro protagonista, una persona que tenía borrada de su mente la palabra IMPOSIBLE. Nacido para VIVIR en lugar de Sobrevivir como la mayoría de personas. Los protagonistas de ese programa de radio no eran como la mayoría de personas. MUCHOS SON LOS LLAMADOS, POCOS LOS ELEGIDOS

Eduardo les dejaba casi sin palabras cada vez que hablaba, iluminando el estudio con su sabiduría, experiencia y conocimiento. Los presentadores se miraban a los ojos y no decían nada ante las respuestas de su invitado ¿Para qué? Les faltaba mucho por leer y aprender pero se sentían en el camino y acompañados de los mejores. Por algo no soñaban con su vida

...Vivían sus sueños...

...ayudaban a que las personas hicieran lo mismo. Felices haciendo que la gente sea feliz, la verdad, una ardua labor, la que les quedaba por hacer con el mundo para dejarlo mejor que cómo se lo encontraron.

Cada uno en su especialidad, nicho de mercado o “expertise”: Mujeres emprendedoras y Superación de Imposibles. Cada uno tenía su sección y luego compartían la entrevista con el invitado estrella. Tras el programa acudían a su cafetería a celebrar el programa y comentar lo sucedido, como en la repetición de las jugadas más interesantes, ese día la celebración se alargó y no se acordaron de comer.

¿COMER?

Después de haber hecho un programa perfecto y un fichaje de invitado mejor es lo último en que pensaban. Una semana por delante en la que aparte de cumplir con sus obligaciones profesionales y familiares, debían preparar el programa de radio de la semana siguiente...

Tercer Relato

Esa mañana se les pegaron un poco las sábanas a los dos, tras una noche de cena en un cubano por la Gran Vía madrileña, noche de San Valentín. Llegaron con tiempo el día anterior, para hacer algo de turismo por el centro de la capital; aunque el motivo de este viaje no era exclusivamente por placer.

O si lo era: Esa mañana daba una ponencia en un taller de desarrollo personal, en uno de los hoteles cercanos al Bernabéu, organizado y dirigido por uno de sus maestros.

Descubre tu pasión, haz de ella tu profesión y nunca tendrás que volver a trabajar. (Proverbio chino)

Y no era la primera vez, le estaba cogiendo el gustillo a eso de dar conferencias, no en vano había hecho teatro y estudiado con profesores de la RESAD. Dar una ponencia del tiempo establecido (21 minutos) era un placer, que le hacía sentirse vivo, contribuyendo a que los demás participasen de la experiencia.

El corazón ya iba revolucionado mientras subía al estrado, entre tanto Ana y Luz, una amiga coach que también quiso verle, le observaban desde sus butacas. La presentadora del evento hacía la introducción, le conocía personalmente y podía implicarse un poco más en la presentación, dando mas emotividad para tener más impacto en las personas. Era el objetivo del taller, y así todos salían con el Ferrari que llevamos dentro.

Todos somos Héroes

Los aplausos sonaban antes de empezar, cosa que no le distraía, ya estaba concentrado y listo para provocar ese efecto de inspiración entre los que le iban a escuchar. Saber manejar los tiempos, cambios de ritmo, entonación para que su mensaje llegase a todos, era una cosa que le salía natural (algo de tablas del teatro tenía). Los aplausos inundaban el salón cuando terminó, como en otras ocasiones. Gracias, Gracias Gracias.

Practicaba el agradecimiento y aceptaba recibirlo, una ley universal básica para seguir siendo feliz con esos regalos que la vida nos ofrece. Después una visita de cortesía y presentación a sus padres de su pareja y vuelta en el AVE a Valencia, la vida continúa.

Conclusión

Los tres relatos anteriores bien podían referirse a tres personas y circunstancias totalmente distintas, cuando en realidad pertenecen a la misma persona, diferentes circunstancias,

Solo el cambió permanece

Aunque vivió situaciones que le parecía, como a la mayoría de personas, imposibles de salir adelante; estar paralítico en silla de ruedas: levantarse y volver a correr ser diagnosticado de enfermedades crónicas y raras: encontrar causas, solucionarlas y sanar por métodos no clásicos...

Tanto si crees que es posible como si crees que es imposible, en ambos casos estas en lo cierto (H. Ford)

Pero sólo con creer no es suficiente, es necesario algo más. Sólo 4 claves para hacer posible lo imposible, o el arte de hacer de la resiliencia tu modo de vida. Y las leyes Universales están dentro de estás 4 claves, lo he expuesto de la forma más sencilla para que todo el mundo lo entienda (las 3 C y 1 P):

Clave 1: Confianza o ley de Atracción, el SECRETO, dado que somos los arquitectos de nuestra vida, atraemos todo aquello en lo que pensamos, lo deseamos o no. El Universo se encarga del CÓMO y CUÁNDO, nosotros del QUÉ.

Clave 2: Constancia o ley Causa-Efecto, sólo las acciones conducen a resultados, si los que obtenemos no nos acercan al dónde queremos ir ¿Por qué sigues haciendo lo mismo?

Clave 3: Compromiso. Aquí intervienen varias leyes para sacar la MEJOR VERSIÓN de TI MISMO/A. Ley de Gratitud, como seres de luz tenemos más que agradecer que echar en falta siempre. Ley de Karma, la vida tiene sentido aunque no lo entendamos, somos viajeros no el camino

Clave 4: Pasión. Vivir sin pasión, en todo lo que hacemos, no es vivir sino sobrevivir. Es eso que nos va a sacar en los momentos más difíciles para continuar adelante. Al cerebro no le gusta pensar y gastar energía, por eso he simplificado al máximo los conceptos que pueden verse ampliados en otros capítulos o en más libros.

Sólo pretendo sembrar la semilla en todo el que lea el libro para que empiece a BRILLAR. *Quién no vive para servir no sirve para vivir*, cómo dijo la madre (Teresa de Calcuta)

A continuación...

Formador Oficial por The Secret University:

D. Fernando Hernández Valencia

Título de su capítulo:

La Triada (Pensamiento - Emoción - Acción)

Los seres humanos funcionamos mediante un complejo engranaje donde aquello que pensamos, sentimos y hacemos interactúan constantemente entre sí. El pensamiento, la emoción (sentimientos) y la conducta son tres aspectos íntimamente relacionados, de modo que un cambio en alguno de ellos producirá una modificación en los otros dos. Son la “santísima trinidad” de la psicología, y de la pugna y relación de estos tres aspectos va a depender nuestro equilibrio personal.

El pensamiento es el determinante más importante de las emociones, son nuestras percepciones y evaluaciones de los hechos externos los que influyen directamente en nuestra respuesta emocional.

Las personas construyen su propio mundo, las creencias en relación con él son las que determinan sus emociones y conductas, existe entonces una fuerte relación entre pensamientos y sentimientos. Somos pensamientos, emociones y conductas, y éste trío está siempre presente en nuestras vidas, las 24 horas del día.

Las creencias, eso que pensamos y creemos de nosotros mismos, modula nuestra percepción de la realidad y nuestra reactividad o acciones. Las creencias son los principios por los que nos guiamos, sean ciertos o no, y son los criterios por los que actuamos. Las creencias van formando nuestra identidad, algunas nos sirven y nos potencian, y otras nos limitan y nos frenan.

Por ello es muy importante que estemos atentos a los patrones de pensamiento que tenemos, inconscientes muchas veces y difíciles de identificar, muchos de ellos arraigados en nuestro subconsciente desde etapas muy tempranas de nuestra infancia.

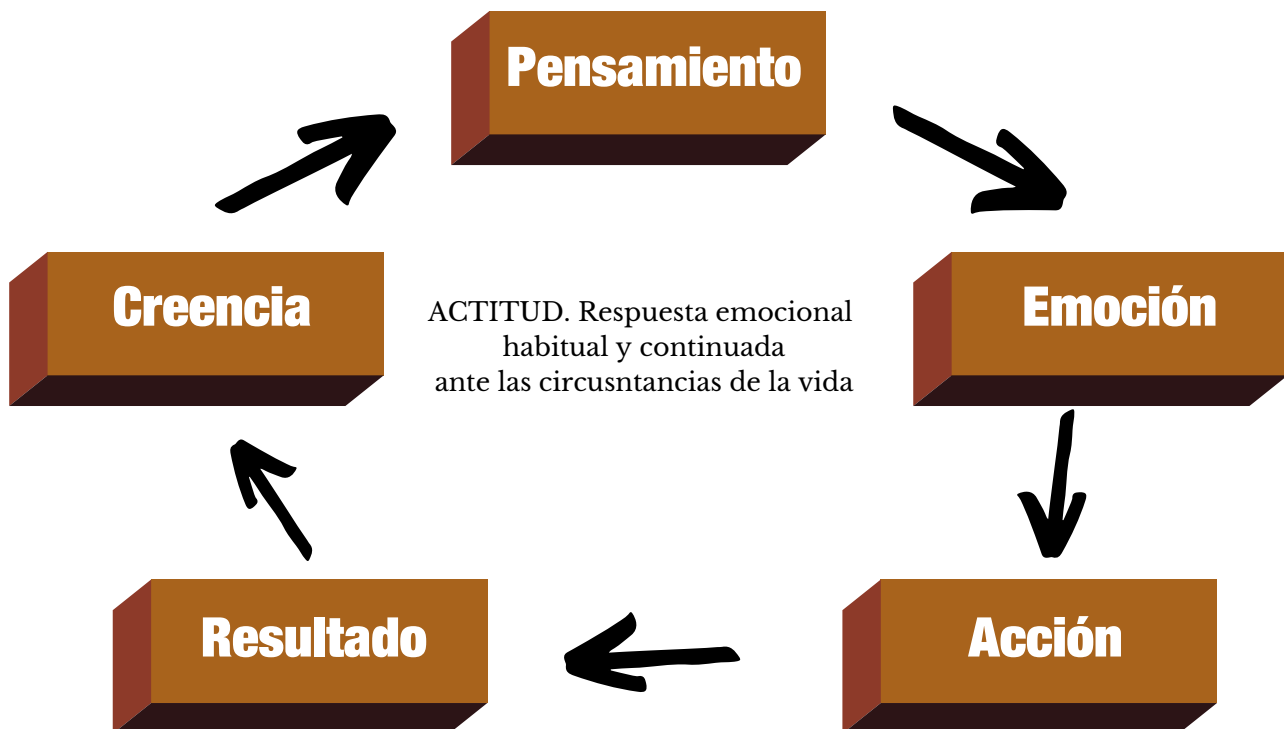
A lo largo de la infancia las personas van configurando su sistema de creencias de acuerdo a su entorno y a lo que les rodea (educación, religión, cultura, etc), lo cual será la base para crear una forma de ver e interpretar la vida y de responder ante las diferentes situaciones que luego ésta nos presente.

Necesitamos ser conscientes que nuestras conductas y reacciones ante diversas situaciones están moduladas por nuestras emociones y éstas a su vez están activadas por nuestros pensamientos y creencias.

¿Y si cambiamos los pensamientos cambiamos nuestra vida? La respuesta es SI.

Cada día, en cada momento, estamos tomando decisiones que nos llevan a acciones concretas y ellas nos llevan a unos resultados.

Esas decisiones se basan en esquemas mentales que generan nuestros pensamientos. Si pensamos diferente, actuaremos diferente y el resultado obviamente será diferente.



Pensar-sentir-hacer: el pensamiento influye en cómo nos sentimos, conllevando un determinado comportamiento. Por otra parte la acción influye en cómo nos sentimos, y el sentimiento en nuestros pensamientos. “Lo que piensas lo atraes”.

El pensamiento es el primer nivel por el cual se ejerce el poder de la atracción. Este poder se origina debido al campo eléctrico del cerebro. Un pensamiento prolongado durante un lapso determinado de tiempo tiende a convertirse en realidad, por ejemplo las personas que normalmente piensan en cosas negativas atraen a su vida situaciones negativas.

También aplica para el polo positivo siempre y cuando no haya otro nivel de atracción que esté contra este mismo, por ejemplo hay personas que piensan en dinero todo el día y aun así no lo atraen.

No lo atraen porque piensan en dinero y sienten escasez por no tenerlo y ahí vemos claramente una lucha entre la mente y el corazón, donde obviamente tiene más poder de atracción el corazón. El campo magnético del corazón es mucho más

A continuación...

Formador Oficial por The Secret University:
D. David Solis

Título de su capítulo:
El por qué de las creencias limitantes

Nota:
El siguiente capítulo es narrado y escrito por el propio actor desde una experiencia personal.

Desde mi primer día, me encuentro tranquilo, flotando en una bolsa de agua, sintiendo amor, comprensión y cariño. En algunos momentos escucho voces, que dicen te amo muchísimo mi amor y siempre estaré a tu lado, te protegeré en todo momento y ahí estaré para cuidarte.

No sé donde estoy, ni que soy y mucho menos adónde voy, pero sé que estoy ahí y me siento protegido. Vuelvo a escuchar que me hablan y me acarician, me siento amado, sus palabras son dulces y tiernas, pero sigo sin saber qué es lo que pasa, solo sé que estoy ahí y que cada día crezco mas y el lugar donde estoy es cada vez más estrecho e incomodo pero no importa porque conforme voy creciendo sigo sintiendo que me aman mas y mas. Yo solo me sigo preguntando, quien me habla y porque me dice esas palabras tan hermosas.

Hoy escuche otra voz, una voz tosca, diferente que también dice amarme, pero sigo igual porque no entiendo porque me siguen diciendo que tanto me aman. Además escuche que me dice que ya son tres meses de estar en la barriguita de mamita, que voy a ser muy grande y que me voy a parecer mucho a papito.

Barriguita de mamita? parecido a papito? Qué significa eso? Sigo sin entender pero cada día me hablan más y escucho diferentes sonidos. Voy conociendo más de que se trata y distinguiendo la voz de mamita quien me sigue hablando con mucha ternura. Papito habla, acaricia y besa a mamita cuando le dice que nuestro hijo es un niño maravilloso y saludable. Qué bien me siento cuando me acarician y cuando papito y mamita se besan y conversan de mí. Otras palabras que debo interpretar, hijo, niño, maravilloso, saludable.

Nuevamente a papito y mamita les escucho hablar de mí y me doy cuenta de que soy el centro de atención de ellos dos pero aun no entiendo que es lo que sucede porque conversan de que la familia es lo más importante y es por eso que deben preparar a mi hermanito para cuando sea mi nacimiento. Mi hermanito y nacimiento? Por favor papito o mamita, me pueden explicar todo esto, de que hablan, no entiendo, que sucede, porque me pasa esto; ustedes dicen cosas que no puedo comprender.

Escucho a mamita que le pide a quien dice ser mi hermanito que me dé un besito porque soy un bebe que estoy en su pancita, que me diga que me ama y mi hermanito hace lo que le solicita mamita. También le escucho decir que nuestra familia se hace más grande cuando llegue el día de mi nacimiento que ya se acerca y que me debe cuidar y proteger como hermanito mayor.

Ahora voy entendiendo todo, y me doy por enterado que soy y adonde estoy, y también entiendo algunas palabras que antes no sabía su significado. Una familia somos todos, mamita, papito, mi hermanito y yo, y esperan que salga de aquí para conocerme.

Mamita se siente cansada y descansa, yo la agoto mucho y se acerca el día para salir de su vientre. Oh que pasa, escucho a papito hablando fuerte y molesto por algo. No tiene control de sus emociones y le grita a mamita. Que pasa me pregunto nuevamente?, porqué papito ofende a mi mamá? Qué significa eso, me vuelvo a preguntar. Mi hermanito y mamita lloran asustados, papá sigue hablando fuerte con mucha molestia y ya no me siento tan seguro, siento una emoción diferente, tengo miedo. Mamita le pide a papito que por favor se tranquilice y que juntos le encontrarán solución, pero no es así y sigue en su molestia; entonces le pide que se retire y cuando esté tranquilo conversan para no asustar a mi hermanito sin pensar en mí creyendo que yo no escucho, pero no es así, yo estoy muy asustado y siento el temor de mi mamá. Mi papá se aleja porque ya no le escucho y mamá llama a mi hermanito y le dice que no llore, se toca su estomago y me dice tranquilo bebé, todo está bien, pero no es así, yo siento su temor por lo sucedido.

Pasan los días, y me tranquilizo por que no ha vuelto a suceder lo mismo con papá, por el contrario, en ocasiones me habla y besa a mamá diciéndole que nos ama mucho a todos y que trabaja para que todo mejore. Eso me da una vez más confianza. Escucho a mi madre quejarse y siento esa sensación nuevamente de temor, pero ese temor es diferente porque al llamar a papá le dice que el momento ha llegado, que ya es hora de mi nacimiento. Mi padre le pide el favor a alguien más que le cuiden a mi hermano porque yo ya voy a nacer.

Yo intento salir y escucho a mamita gritar mucho, sus gritos no eran de molestia sino de dolor y de esfuerzo por ayudarme en esa labor. Esa misma tarde logré observar una luz, y al salir lloré, porque me asuste, pero mi madre también lloro de felicidad y le escuche decir, que feliz me siento que estés con nosotros mi amor y me dio un beso en mi frente.

A partir de ese momento entendí aun mas todo cuando estaba en su vientre; mi papá donde está, me pregunte? quería conocer a mi papá y al momento llegó un hombre corpulento, se sentía de carácter fuerte, con seño entre sus cejas pero amable y me dio un beso, sonrió y yo observaba su felicidad, ese era mi papá, porque me miraba y sonreía sin decir una palabra y al hablar reconocí su VOZ.

Esto era un mundo nuevo para mí y todo me parecía más extraño porque las caricias con sus manos, sus besos y sus palabras eran más reales. Pasaron los días y fui creciendo, conociendo más y escuchando diversas maneras de expresarse los demás y diferentes formas de pensar las personas que me rodean.

En los primeros tiempos todo era alegría y felicidad, pero conforme pasaba el tiempo escuchaba a todos con mucha constancia quejarse o lamentarse al decir que la vida es dura, o que la vida es difícil, que con la situación actual se seguían complicando los ingresos familiares, entre otras cosas. En muy pocas ocasiones les escuchaba hablar en positivo y demostrar una actitud proactiva y de crecimiento. Los días avanzan y se repite lo mismo día tras día.

El ambiente que se respira es negativo, de frustración, de desesperanza. Mi padre con constancia se enoja y pierde su equilibrio emocional expresándose con vocabulario poco aceptable sobre todo lo que se le presenta diariamente. Conforme voy creciendo se repite casi todos los días la misma historia, los mismos lamentos, las mismas quejas y en ocasiones con remordimiento de haber hecho algunas cosas y tomado algunas decisiones que les perjudican en la actualidad.

Dice mi mamá que ya casi cumpla mi primer añito de vida y lo dice muy emocionada, yo me siento feliz de escucharla a ella igual. Son momentos muy bonitos pero de muy corto tiempo porque el lamento por la vida se sigue manifestando en la familia. Esta es la primera etapa de mi vida, si la tomo desde el momento de mi concepción por el amor de mis padres durante el embarazo y los años que he compartido en nuestro hogar y las personas que me rodean. Me he respondido muchas interrogantes que me hacía, desde mi primer momento que recuerde y lo que me respondo es que la vida es fácil de llevar pero nos la vamos complicando por la contaminación general de lo que escuchamos y observamos de la gente que nos rodea diariamente, principalmente en nuestro hogar.

Pero no puedo culpar a mis padres, porque me doy cuenta que a ellos nadie los preparo para ser papás y no recibieron un manual de instrucciones para lograr tener esos conocimientos previos, solamente crecieron, se enamoraron y desearon formar un hogar con todo ese amor que les unía. Luego llegaron a la realidad de sus responsabilidades y no sabían cómo enfrentarlas y principalmente mi papá, quien es el que llevaba su carga de traer el alimento a casa, se sentía aun mas frustrado porque su jornal no alcanzaba. Ya somos cuatro y conforme crecemos mi hermano y yo los gastos son mayores. Ahora si se porque su enojo antes de yo nacer, porque tanta frustración y malestar general.

El tiempo sigue su curso y en un abrir y cerrar de ojos ya me encuentro en la escuela. En mi primer día mis compañeros lloran pero yo no; conozco a otros niños y otras personas, otras formas de actuar, niños agresivos que pelean mucho y me golpean sin conocer el porqué. Yo me aparto porque evito tener problemas pero insisten en ofender y maltratar a los demás. Deseo que los demás no sean así y busco hacer amistad pero muchos no aceptan mi forma de ser.

La sociedad, el mundo, la forma de pensar y actuar es confusión total, incomprensible y de igual forma como cuando me encontraba en el vientre de mi madre me hago las mismas preguntas, ¿Qué sucede? ¿Qué hago yo aquí? ¿Por qué está pasando esto? ¿Por qué los demás se comportan de esta manera?. Se observa un desorden total de comportamientos en general y durante los seis años en mi escuela, logre comprender que todos somos diferentes y que el mundo gira alrededor de un pensamiento general de negatividad y competencia individualizada entre todos los seres humanos por demostrar quién es el más fuerte, quien es el más inteligente, quien tiene más poder, quien llega primero.

En estos seis años mis maestros solamente hablaron de materia del programa de estudio y en muy pocas ocasiones se tomo temas para hablar de valores personales. Mas que todo se tomaban estos temas para corregir el comportamiento indeseable de algún compañero que agredía a otro pero no con un enfoque de formación, no se nos daba esa formación para la vida con constancia para nuestro crecimiento personal. Con esto no quiero decir que mis maestros no eran buenos, porque en realidad eran y algunos siguen siendo ejemplares todavía, ya que al día de hoy tengo el honor de contar con el apoyo de algunos y todo ese crecimiento en sabiduría de vida, tomado desde un punto de vista de amor fraterno incondicional.

A mi corta edad tengo un criterio propio de las circunstancias de mi vida y logro observar que la realidad de todos no es la misma realidad mía, la vida continúa por lo que debo crear mi propia trayectoria para evitar pasar por las frustraciones que pasan mi padres y la sociedad en general. Tuve la oportunidad que mi padre desde que soy un niño con siete años, me enseñó a trabajar fuerte en labores de avicultura y lechería, con jornadas de trabajo antes y después de cumplir con el horario escolar. Situación que agradezco a mis padres porque me enseñaron a contribuir en la situación económica de nuestro hogar, y eso me hacía sentir muy útil en la familia.

Como niño tenía sueños por alcanzar grandes cosas en mi vida, por lo que me propuse fijarme como meta nunca llegar a ser empleado y organizarme para crear mi propia empresa. Toda la gente a mi alrededor me decían que eso no era seguro y que podía que tuviera un costo alto y arriesgado, que lo más seguro era sacar una profesión y trabajar en una buena empresa o con el gobierno para llegar a obtener una buena pensión.

Pase la etapa escolar de primaria, llego el colegio y mis padres me enviaron a una institución nocturna a estudiar para seguir contribuyendo en los ingresos económicos del hogar ya que debía trabajar durante el día y por la noche asistir al colegio. Tres años logre concluir en esta institución para que mis padres con gran esfuerzo me ofrecieran la oportunidad de ir a cursar mi estudio a una institución técnica en la capital y desde ese momento comencé a forjar mi sueño de lograr instituir mi propia empresa.

Pasaron tres años de viajar todos los días a la capital para obtener mi título de técnico medio en refrigeración. Desde esta edad temprana pude comprender que solamente aquel que desee ampliar su conocimiento en la diversidad y sueñe con ser diferente lo logrará realizándolo con determinación.

Mis metas se iban cumpliendo e iba alcanzando lo que me planteaba en mi vida, donde inicie mi propia empresa, la cual fue surgiendo por la motivación de querer ser diferente a mi historia de familia, claro y como es normal en todo ser humano debía enfrentar situaciones que les buscaba la solución y continuaba adelante.

Pasado un año conformé un hogar, una familia, y llegaron los niños. Acorde pasaban los días mi forma de pensar iba cambiando, empezaba a observar que repetía la historia de vida de mi padres, de mi familia. Creí poder tomar decisiones para no vivir lo mismo pero no fue así, y revivía la misma novela. Pasaron los años y ese diario vivir se complicaba cada día más y más. Aun con todo lo que sucedía, la empresa fue creciendo y obteniendo buenos resultados.

Como parte de mi intención de ayudar en la vida a los demás, había tomado la decisión de apoyar a un familiar e incluirlo como socio dentro de la empresa unos años atrás, lo que nos permitía obtener un mayor control de los activos y del personal.

Extrañamente a pesar del creciendo del estatus de la empresa con más personal, mas clientes potenciales y más ingresos, de igual manera se acrecentaba un pensamiento constante de temor e incertidumbre por el futuro. Pasaban con constancia pensamientos negativos por mi mente, sin saber el porqué de ese malestar, de donde provenían esos pensamientos, porque me sucedía me volvía a preguntar una y otra vez, que me ocasionaba eso, cuál era mi propósito de vida si estaba alcanzando mis sueños de niño pero sentía temor por lo que había logrado.

Mi temor y mis pensamientos negativos me estaban llevando al fracaso de culminar con éxito mis sueños de obtener mi libertad financiera a mis cincuenta años. Era algo inevitable pero no lo veía venir, es algo que no le encontraba respuesta y conforme pasaron los años mi temor termino por hacer realidad el fracaso total de la empresa y esa persona quien le tome como socia de una manera muy astuta se apodero de la empresa dejándome a mí en una posición de quiebra total.

Dos años después de esta pérdida de la empresa también se rompió mi relación familiar. Pase tiempos difíciles de frustración, de soledad, de incertidumbre y eso fue como que me enterraran tres metros bajo tierra.

Durante varios años analice él porque me sucedió eso si no era lo que yo había querido trazar en mi vida, y no encontraba la respuesta ya con más cuarenta años de existir. Me encontraba en un vacío enorme pero, aun con convicción de que me había equivocado en mi vida, pero sería que lo que yo quería no era lo mejor, o seria que tanta negatividad había escuchado y observado en mi vida desde que estaba en el vientre de mi madre que eso es lo que mantenía en mi mente y en mis pensamientos o en subconsciente. Sería que no era consciente de mi realidad y estaba sumido en mi ignorancia y mi enfoque de la realidad era erróneo por lo que mi falta de consciencia positiva me había llevado a lo que era en ese momento.

Sería que las creencias limitantes estaban tan arraigadas dentro de mi consciente que mi atracción a los resultados en mi vida eran en ese momento el reflejo de lo que recibía. Sería que la causa de mis acciones me estaba dando el efecto de lo recibido. Definitivamente las creencias limitantes que con el paso de los años vamos desarrollando y haciendo crecer todos los días al escuchar u observar nos acompañan desde el momento de la concepción y son parte del accionar de todo aquel que no desarrolla la consciencia, la capacidad de autoanálisis

Pues si, después de tanto análisis logre determinar que yo soy el responsable de todo lo que recibo en la vida, y como dice mi gran amigo y Mentor Eduardo Sánchez (Vice Rector The Secret University) “Somos los arquitectos de nuestro propio destino” y “No tenemos amigos ni enemigos, solo tenemos maestros que por placer o por dolor nos enseñan” el “Karma no nos castiga, el Karma nos educa”, es como ir a la escuela o al colegio, el Karma nos forma y si no aprendemos repetimos curso.

Todas estas frases celebres me llevan a concluir, pensamientos encontrados en mi interior y que con el apoyo de todos aquellos maestros que han pasado en el transcurrir de esta vida, gracias a las experiencias que forman parte de mi, evidencian la falta de conciencia de nuestra Constitución Septenaria.

El poseer conocimiento y aplicar esos niveles de consciencia, esa Constitución Septenaria en la cual se representa nuestra voluntad en estado puro de la sabiduría. Nuestros actos voluntarios, con sensaciones que no nos explicamos que nos llevan a hacer lo correcto sin saber porque, llevándonos a un elevado estado espiritual, lo cual nos lleva a un alto nivel de humildad para no imponer nuestros pensamientos.

Lo positivo atrae lo positivo y en ese cambio de actitud en buscar lo mejor y llevar el proceso de cambiar nuestras creencias limitantes por vibraciones positivas, ha causado bienestar al retomar mi rumbo por enfocarme en lo que en realidad me da Dios, el universo o como lo quieran llamar. Gracias a esto encontré a mi pareja ideal, la mujer que siempre soñé para conformar un hogar que vibre en una misma sintonía con el fruto de nuestro hijo, el cual mantiene las mismas vibraciones.

En definitiva el porqué de nuestras creencias limitantes esta infundado por esa energía del pensamiento constante subconsciente que vamos guardando por todo nuestro historial de vida de acuerdo a lo que escuchamos u observamos desde que tenemos razón de existir.

“Utilicemos toda nuestra energía interna en nuestro crecimiento propio para el apoyo y colaboración y beneficio de la humanidad”

A continuación...

Formador Oficial por The Secret University:

Dña. Maria Teresa Fluixá lletí

Título de su capítulo:

Gratitud

¿Quién no ha escuchado hablar de gratitud?

Es una palabra muy empleada, aquí, ahora, en el pasado, en otras civilizaciones, otros tiempos, otras culturas, tod@s la hemos utilizado. Según Cicerón, la gratitud no es sólo la más grande de las virtudes, sino la madre de todas ellas.

Según la Ciencia, la gratitud aporta muchos beneficios a nuestra salud física y mental, pero incluso podemos llegar más lejos, dado que los beneficios que nos brinda, son tantos y tan innumerables, no ponerla en práctica sería como ir en contra de nuestro bienestar.

La palabra GRATITUD, ¿de dónde procede?..Ésta proviene del latín, gratitudo, gratitunitis. Gratitudo es la cualidad de gratus (agradecido, agradable, bien recibido). El Diccionario de la Real Academia Española la define como “Sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer , y a corresponder a él de alguna manera “.

Al margen de todos los conceptos y definiciones, vamos a adentrarnos en esta palabra y todas sus connotaciones. La gratitud se encuentra entre las variables mas identificativas en la totalidad de investigaciones y estudios empíricos que se han desarrollado sobre el bienestar y la felicidad.

¿Qué nos brinda el sentimiento de la gratitud?

El filósofo chino Lao – Tse decía: “La gratitud es un aspecto esencial del amor”. Se trata de un sentimiento que nos hace reconocer las cosas buenas de la vida, de todas ellas, y puede ser un rasgo de carácter que nos ayude a sentirnos más satisfechos con la vida, al margen de las recompensas que puede tener para nuestra salud, recompensas o beneficios, podemos llamarlo de ambas maneras. La persona que practica la gratitud, suele ser una persona generosa, bondadosa y una persona que actúa y responde desde el amor.

Se nos educar para dar gracias por todo aquello que recibimos, se practica de una forma casi autómatas, “dar gracias”, parece una expresión que se ha quedado vacía de sentido, pero realmente es necesario sentir la gratitud desde el amor y el corazón, no sólo para cumplir con una norma social, esto es sencillo, al decir que debemos llegar más lejos nos referimos a hacerlo desde nuestro interior, desde lo más profundo de nuestros sentimientos, con los mayores deseos y con el corazón.

Las personas que practican la gratitud deben hacerlo al margen de las circunstancias que les rodea, al margen de días más o menos soleados días, bueno o malos, días negativos o positivos, pues si todo va bien, sabemos que es más sencillo..

pero en circunstancias adversas, es cuando resulta más difícil ponerlo en práctica. Al final se trata de dar gracias por lo fundamental y trascendente.

Cada día de nuestra existencia, si sabemos observar y mirar a nuestro alrededor, tenemos un sinfín de motivos para dar las gracias, para sentir gratitud, empezando por el mero hecho de despertar cada día, del tipo de vida que llevamos, de ver una salida o puesta de sol, por poder acariciar a nuestra familia, a nuestras mascotas, las plantas, los árboles, nuestros semejantes y un sinfín e innumerable cantidad de razones.

Por encima de todo, hay que saber apreciar la sencillez y complejidad de la vida. La gratitud nos hace ser más grandes, más nobles, nos hace tener una mejor autoestima. Es una actitud que adoptamos ante la vida, nos hace sentirnos con más valía, mejora nuestra conciencia ética, nos ayuda frente a los demás y a afrontar nuestro propio estrés y nuestras propias adversidades. Nos aporta más estabilidad emocional, mayor satisfacción vital, mayor optimismo, positividad para alcanzar las metas que nos hemos marcado. En definitiva mejora nuestro estado de salud física, y nos hace más generosos y benevolentes hacia los demás.

Dentro de los cinco principios más importantes de Reiki, uno de ellos habla de la gratitud, y nos dice que seremos agradecidos con nosotros mismos y con los demás. Desde el Reiki se aprende que la gratitud nos permite valorar y apreciar las bondades del presente, “Sólo por hoy, vivo agradecido”. Con ello valoramos la libertad que poseemos, apreciamos que podemos realizarnos mejor como seres humanos con muchas capacidades y dones que poder disfrutar y compartir con las personas que nos rodean, tanto de las que tenemos cerca, como de aquellas que están lejos o no están en este plano físico. Se trata del tercer principio de Reiki.

La gratitud es una actitud que adoptamos ante la vida, nos conecta con la vida, contribuye a la felicidad y al optimismo, mejora nuestra salud mental y física, reduce la insatisfacción, nos da más seguridad, nos ayuda a dormir mejor, nos da mayor fortaleza mental y física.

VALORAR LA GRATITUD

Dice un proverbio Persa: “Maldije el hecho de no tener zapatos hasta que conocí a un hombre que no tenía pies”. Esa es una gran realidad, las personas pasamos mucho tiempo de nuestras vidas quejándonos, lamentándonos, de mal humor, pero seguramente es debido a que desconocemos cuales son los problemas que tienen nuestr@s vecin@s y los demás habitantes del planeta.

Recuerdo que en un curso al que asistí, el ponente, nada más entrar, nos hizo empatizar con la gran cantidad de gente que no tiene agua, alimentos, luz eléctrica y demás comodidades que consideramos como básicas e irrenunciables.

Lo hizo de tal forma, que tod@s l@s asistentes sentimos esa sensación, esa falta de aquello que considerábamos como lo más básico y esencial para vivir en la actualidad. La mayoría empezamos a sentir una gran angustia, nos trasladamos a lugares muy pobres del planetas y ello nos hizo sentir, por un lado una gran pena, pero por otro una gratitud tremenda, dado que el peor de nosotr@s no prescindía, ni entonces ni ahora, de esas llamadas mínimas comodidades. Finalmente, y con ello , con la intervención de esta persona, pudimos entender claramente y de forma muy sencilla, lo que es la GRATITUD, y que debe acompañarnos para el resto de nuestras vidas.

En cada momento, y cada día, GRATITUD, GRATITUD, y en los peores momentos, recordar que hay gente sin pies, como nombra el proverbio de Persia. Dar las gracias se ha de convertir en la clave para una vida feliz y sana, dado que al practicarlo nos cambiará la forma de ver la vida, las situaciones o experiencias difíciles, las viviremos y sentiremos de un modo muy distintos. Nos ayudará a sobrellevarlas mejor, o quitarles importancia, todo se transforma, debemos cambiar y sentirnos mejor con nosotros mismos y con el resto del mundo.

COMO SER MÁS AGRADECIDOS, Y SENTIR LA GRATITUD PLENA.

La gratitud es un don, y como tal debemos considerarlo por ello. Al expresarlo estamos dando un regalo, tanto para nosotr@s mism@s, como para los demás. La gratitud es una bendición, debemos considerarlo un principio del Universo. La gratitud, a medida que la expresamos, crece cada día, por tanto, una manera de ser más agradecidos es practicarla cada día, cada amanecer, lo primero, dar gracias por todo lo que tenemos, y si puede ser, varias veces a lo largo de cada jornada y por cualquier motivo.

En principio puede resultar pesado, o puede que se nos olvide, pero con la práctica, es algo que realizaremos con frecuencia y sin darnos cuenta en cualquier situación que se nos presente.

La gratitud puede cambiar el mundo y nuestros corazones. No debemos esperar un momento especial para expresar gratitud, cualquier momento y situación es válido para dar gracias. No importa el momento o la temporada, siempre seremos bendecidos por el don de la gratitud.

La gratitud nos llena de alegría el corazón y nos permite tomar mejor nuestras decisiones.

No hace falta nada especial para empezar a practicar la gratitud, tan sólo, eso, dar la gracias por todo lo que tenemos, en cada momento, cada día, y ante cualquier experiencia o situación. Al levantarnos, en meditación, al acostarnos, al brindar, al comer, al hacer ejercicio, al comprar, etc, etc.

Gracias por poder andar, y comer, y comprar, y hacer ejercicio, y vestir y tener agua y luz, y vehículo y casas para vivir y dormir, y un sinfín más de motivos, por nuestros hijos, por nuestra familia, por nuestros amigos, por nuestro trabajo, por nuestro país.

GRATITUD Y FAMILIA.

Según una investigación de una Universidad de Georgia, la gratitud es un ingrediente clave para mejorar la vida en pareja. La gratitud puede ser el cimiento de una familia feliz. Los hijos deben aprender la importancia de la gratitud y a ponerla en práctica, dado que les beneficiará y hará de ell@s mejores personas, con más empatía, mas resilientes, más nobles y de mejor corazón.

Hay algo que nuestros hij@s sí merecen, y es el amor de sus padres, pero éste es un amor incondicional que no se compra con cosas materiales. Los niñ@s que practican la gratitud, suelen crecer para ser adultos más responsables, pero para ello, los padres debemos darles ejemplos de gratitud.

Del mismo modo, la gratitud con nuestra pareja, debemos dar gracias por tenerla, y demostrarle cada día cuan agradecid@s estamos por su compañía y por andar el camino junt@s. La gratitud puede enseñarse, y al practicarla se respirará un ambiente más agradable en el hogar. Será más fácil promover el agradecimiento cuando se vive día a día. Debemos dar ejemplo y quejarnos cada vez menos y agradecer cada vez más, y finalmente veremos el impacto que tiene en nuestra familia y lo increíble que puede resultar apreciar esos momentos en donde nuestr@s hij@s son agradecid@s.

Para ponerla en práctica, además de dar ejemplo, se pueden compartir una serie de actividades o ejercicios diarios de gratitud, sencillos ejercicios entre los distintos miembros de la familia, contarse anécdotas e historias, o ejemplos de experiencias que aparecen en nuestra vida cotidiana.

Recordemos que una familia que practica la gratitud, es una familia con seres más conscientes, más libres, más felices y mas valorados, como ya hemos indicado es la clave para una vida feliz y sana.

Séneca decía: “Nada es más honorables que un corazón agradecido”.

LA GRATITUD EN LA INFANCIA.

Si bien hemos hablado de gratitud en la familia, queremos dedicar un apartado a la gratitud en la infancia, por la importancia que consideramos que tiene enseñarla y educar en ella. Éste es uno de los valores más apreciados y respetados a la hora de educar a nustr@s menores, a nuestros hij@s y nuestros niñ@s.

En gran medida, de ello dependerá que ayudemos a formar personas que sepan agradecer, que sepan dar las gracias y ello les aportará bienestar y reconocimiento, una mayor libertad, mayor empatía y resiliencia, y del mismo modo, les dotará de mayores habilidades para afrontar todos los devenires de su crecimiento, de su adolescencia y posterior madurez.

Padre agradecidos y considerados criarán a hij@s agradecid@s y considerados. Se puede enseñar la gratitud de diferentes maneras, y la más importante de ellas será con el ejemplo, pues sabemos que los niñ@s, en sus primeros años de vida desean y necesitan imitar al adulto, particularmente a los padres, a quienes tienen más cerca y tratan a diario.

Pensemos que cuando son muy pequeños, los primeros años de vida, no entienden casi nada, por lo menos del modo que nosotros lo entendemos, su mente procesa de un modo muy distinto, quizás no comprendan el sentido de dar “gracias”, pueden darlas, pero no cobra para ell@s el mismo sentido que le podemos dar nosotr@s, los adult@s.

A partir de los 2 ó 3 años los niñ@s ya tienen un concepto más amplio de la gratitud. Aprovechemos para enseñarles que el acto de agradecer es gratuito y que al agradecer no debemos esperar nada a cambio.

Como ya hemos dicho, en esta edad tan temprana, el ejemplo de los padres y educadores es fundamental. El mejor profesor para enseñar gratitud a tus hij@s eres tú.

Debemos enseñarles a dar gracias por las pequeñas cosas, no sólo por lo material, por cualquier gesto, por la comida, el apoyo y la ayuda que se les brinda en cada momento, y de este modo, hacer que ello forme parte de sus vidas. Tener conversaciones sobre el tema con ell@s, siempre que sea posible. También podemos realizar una serie de ejercicio y juegos con lo que hacerles comprender la necesidad de ser agradecid@s.

El planeta necesita un cambio de conciencia, un cambio de actitud y ello sólo se puede conseguir a través de la educación y la sabiduría, el buen ejemplo e inculcar valores correctos. Ya sabemos aquella frase de “El conocimientos os hará libres”. La humanidad necesita seres libres, just@s, equitativ@s, agradecid@s y solidarios con sus semejantes. De esta forma, y sólo de esta, podremos evolucionar y avanzar hacia un mundo mejor.

LA GRATITUD SEGÚN THE SECRET UNIVERSITY.

Según The Secret University, una de las tres llaves del poder es la GRATITUD. La gratitud es un don que implica tomar el tiempo necesario para apreciar de manera consciente la complejidad de la vida.

Según Henry Ward Beecher: “La gratitud es la flor más bella que brota del alma”. Es el don de quienes, a pesar de todo, son capaces de apreciar lo que reciben, independientemente de un día malo, un día tedioso, un día de malas circunstancias, etc. Según The Secret University, quienes practican la gratitud son capaces de ver la luz aún en las tormentas mas oscuras.

Siguen diciendo que al saber dar las gracias, se diferencia entre lo accesorio y lo necesario. Se percibe que lo importante son las cosas que poseemos sino el tiempo que gastamos y los actos que llevamos a cabo. Y de ellos, saber distinguir cuáles merecen la pena.

La definen como la memoria del corazón. Hay que dar las gracias de forma sincera y auténtica. Como vemos, el poder de dar las gracias es incalculable. La gratitud nos llena de alegría el corazón y nos permite tomar mejor nuestras decisiones.

The Secret University recomienda realizar una serie de ejercicios de gratitud para ser más felices y agradecidos cada día. Según sus estudios demuestran que expresar gratitud cambia literalmente la estructura molecular del cerebro, mantiene la materia gris funcionando, y nos hace más saludables y felices. Cuando practicas la gratitud generas sentimientos de felicidad y tu sistema nervioso central responde positivamente, llevándote a estar más relajado y ser menos obstinado.

Ellos nos recomiendan varios métodos sencillos que se pueden utilizar para poner en práctica la gratitud, les enumero aquí siete de ellos:

- .- Elegir una actitud positiva valorando lo que tienes.
- .- Hacer una lista de razones para ser feliz.
- .- Mantener un diario de gratitud.
- .- Expresar abiertamente la gratitud.
- .- Incluir un acto de bondad en la vida cada día.
- .- Apreciarse, valorar los esfuerzos y celebrar los resultados.
- .- Convertir la gratitud en un hábito reconfortante.

Como vemos, la gratitud nos llenará de felicidad y agradecimientos, y valoraremos mucho más todo lo que hacemos, a nuestros semejantes, y lo más importante, a nosotros mismos.

LOS FILÓSOFOS Y LA GRATITUD.

Adam Smith, filósofo de la moral, dice que la experiencia de la gratitud ha sido, históricamente, un foco de varias religiones en el mundo. Cada una de ellas, en sus cultos motivan la gratitud hacia una fuerza mayor referente a la divinidad. La gratitud no es algo que deba practicarse con cierta asiduidad, más bien debe convertirse en un estilo de vida.

Ésta aumenta las hormonas del bienestar, como se ha dicho, crea mayor felicidad, buen humor y alegría. Fomenta un clima positivo en cualquier ámbito, tanto familiar, como profesional, y de amistad, etc. Incluir la gratitud como forma de vida y como filosofía, nos vincula a la integralidad, nos sirve como elemento transformador y de cambio, en definitiva nos hace ser mejores personas y nos ayuda a continuar con todas las adversidades que nos presenta la vida. A lo largo de la historia, los filósofos lo sabían, y ell@s promulgaban hacer uso de la gratitud. Filósofos como:

Cicerón, “Tal vez la gratitud no sea la virtud más importante, pero sí es la madre de todas las demás”.

Santo Tomás de Aquino, quien afirmaba que la gratitud se compone de tres grados: reconocimiento, agradecimiento y retribución.

El propio Jesús, quien expresó su agradecimiento a Dios públicamente para el beneficio de otros para que también pudieran aprender a ser agradecidos a Dios, incluso dio gracias por la oportunidad de sacrificar su vida por el mundo.

Buda, quien a lo largo de su vida practicó el agradecimientos. En la religión budista existe una oración de agradecimiento, del mismo modo existen varias meditaciones budistas para la gratitud.

Gotthold Ephraim (escritor alemán), quien decía: “un solo pensamientos de gratitud hacia el cielo, es la oración más perfecta.

Albert Camus (premio nobel de Literatura), quien escribió una conmovedora carta de agradecimientos a su maestro de escuela, y reconoce el papel de su profesor de la primaria en su formación y en su vida, tras haber ganado el premio Nobel.

Aristóteles, uno de los grandes filósofos griegos, consideraba que la gratitud era una señal de debilidad incompatible con la magnanimidad: creía que el endeudamiento era síntoma de rebaja, de sumisión.

Séneca también había reflexionado sobre la importancia de la gratitud en sus famosas “Cartas de un estoico”, que escribió durante los tres últimos años de su vida y que denotan una gran sabiduría.

Séneca escribió: “Te quejas porque has encontrado a una persona ingrata. Si es tu primera experiencia de ese tipo, debe sentirte agradecido por tu buena suerte o por tu precaución.

En ese caso, sin embargo, la precaución puede hacer que seas poco generoso porque si deseas evitar tal peligro, no brindarás favores. Con tal de que esos favores no se pierdan con otra persona, los perderás tú mismo. “Es mejor no recibir nada a cambio que no otorgar ningún favor. Incluso después de una mala cosecha, uno puede volver a sembrar; a menudo las pérdidas debidas a la esterilidad continua de un suelo improductivo son compensadas con la fertilidad de un año. Para descubrir a una persona agradecida, vale la pena probar a muchos desagradecidos”.

En estos párrafos Séneca reflexiona sobre el carácter bidireccional de la gratitud y la generosidad; es decir, no gana solamente quien recibe sino también quien da. Nos alerta que cuando nos encerramos y nos volvemos recelosos, por miedo a no ser recompensados debidamente, levantamos barreras y corremos el riesgo de terminar sufriendo una esterilidad emocional, de volvernos fríos y distantes.

La Santa Madre Teresa de Jesús, escribe: “Me parecía que era virtud ser agradecida y dar amor a quien me quería”

También todos los santos reconocieron la necesidad de la gratitud. Muchos de ellos ofrecieron profundos consejos que pueden alentarnos a través de nuestro esfuerzo diario para ser agradecidos.

Aquí tienen siete frases de santos y santas diferentes que pueden inspirarnos y recordarnos la necesidad de dar gracias. “Da gracias a Dios por adelantado”. – Beato Solanus Casey “No hay mejor manera de demostrar nuestra gratitud a Dios y a los hombres que aceptarlo todo, incluso los problemas, con gozo”. – Santa Teresa de Calcuta “Recordad el pasado con gratitud, vivid el presente con entusiasmo y mirad hacia el futuro con confianza”. – San Juan Pablo II

“Acostúmbrate a elevar tu corazón a Dios, en acción de gracias, muchas veces al día. Porque te da esto y lo otro. Porque te han despreciado. Porque no tienes lo que necesitas o porque lo tienes. Porque hizo tan hermosa a su Madre, que es también Madre tuya. Porque creó el Sol y la Luna y aquel animal y aquella otra planta. Porque hizo a aquel hombre elocuente y a ti te hizo premioso... Dale gracias por todo, porque todo es bueno”. – San Josemaría Escrivá

“En todas las cosas, observa la providencia de Dios y Su sabiduría, en todo, alábale”. – Santa Teresa de Ávila “Jesús no pide grandes hazañas, sino únicamente abandono y gratitud”. – Santa Teresa de Lisieux “El secreto de la felicidad es vivir cada momento y agradecer a Dios por todo lo que en su bondad Él nos envía, día tras día”. – Santa Gianna Beretta Molla . El filósofo escocés David Hume afirmó que «de todos los crímenes que las criaturas humanas son capaces de cometer, el más horrible y el más antinatural es la ingratitud, especialmente cuando se comete contra los padres. La ingratitud está presente en la mayoría de las heridas y muertes». Existen muchos más filósofos y personajes famosos, conocidos, y de mucha relevancia en la historia que de alguna manera u otra sabían de los beneficios de ser agradecidos y a lo largo de sus vidas la pusieron en práctica. Difícilmente se podría nombrar a todos ellos, dado que son tal cantidad a lo largo de la historia, que nombrarles nos llevaría poder escribir libros enteros, por tanto, sólo citamos unos pocos.

LA GRATITUD Y LA CIENCIA.

La investigación científica en torno a la gratitud y la salud ha llevado a una multitud de descubrimientos prometedores. Entre los muchos hallazgos significativos dentro de este campo de estudio, la Universidad de California (UC Davis Health) informa lo siguiente: Ser agradecido está relacionado con la disminución de las medidas de estrés y depresión.

Además, practicar la gratitud puede retrasar los efectos de la neurodegeneración. Las prácticas de gratitud conducen a una disminución de la inflamación y a una presión arterial más baja. Escribir una carta de agradecimiento disminuyó la desesperanza en el 88 por ciento de los pacientes suicidas y aumentó el optimismo en el 94 por ciento.

Los hallazgos detallados anteriormente solo rascan la superficie de los impactos beneficiosos que la ciencia ha revelado que la práctica de la gratitud puede tener.

Cada vez es más evidente que practicar la gratitud tiene una gran cantidad de aplicaciones clínicas. Incluya la utilización de intervenciones de gratitud para mejorar la salud mental y física de una persona y para tratar muchas afecciones y trastornos médicos.

CÓMO SER AGRADECIDO PUEDE AUMENTAR LA CALIDAD Y LA DURACIÓN DE LA VIDA.

Muchas investigaciones científicas han revelado un vínculo significativo y fuerte entre la gratitud y la mejora de las medidas de bienestar y salud. Ser agradecido puede aumentar su calidad de vida y ayudarlo a vivir más tiempo de las siguientes maneras:

- 1 – FELICIDAD AUMENTADA.
- 2 – SALUD FÍSICA AUMENTADA.
- 3 – MEJOR SUEÑO.
- 4 – MÁS RESILIENCIA.
- 5.- RELACIONES MÁS FUERTES.
- 6.- MAYOR SATISFECCIÓN DE LA VIDA.
- 7.- MENOS AGRESIÓN Y PACIENCIA MEJORADA.
- 8.- MEJORES PRÁCTICAS DE CUIDADO PERSONAL.
- 9.- PUEDE AYUDAR EN LA PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DE ADICCIONES.
- 10.- INFLAMACIÓN CORPORAL DISMINUIDA.
- 11.- DOLOR REDUCIDO.
12. BAJA PRESIÓN ARTERIAL.

10 PASOS QUE PUEDES TOMAR HOY PARA CULTIVAR LA GRATITUD

Una gran cantidad de investigaciones científicas han demostrado que la gratitud y el agradecimiento pueden multiplicarse de varias maneras. Puedes ayudarte a ti mismo para desarrollar más gratitud adoptando cualquiera o todas las siguientes prácticas:

- 1) meditar.
- 2) Agradecer a la gente a menudo.
- 3) Escribir en un diario de agradecimiento.
- 4) Presta atención a las cosas que dices.
- 5) Sea agradecido por las personas, no por las cosas.
- 6) Practica la espiritualidad y las oraciones de gratitud.
- 7) Recuerda lo malo y busca lo bueno en lo malo.
- 8) Piensa creativamente sobre las cosas.
- 9) Piensa positivamente. Fíjate y agradece las pequeñas cosas.
- 10) Haga cosas amables por los demás y sea voluntario para causas significativas.

En conclusión, desarrollar y practicar la gratitud, por lo que nos dicen las investigaciones, parece tener muchas ventajas y beneficios para la salud y la curación. Por todo lo visto, si la practicamos, tenemos mucho que ganar y poco que perder, por ello al margen de hacer de ella un modo de vida, debiéramos invitar a tod@s nuestr@s seres querid@s, a todas aquellas personas que nos rodean a incluirla en su forma de vida, hacer de ello una norma más, una práctica saludable y diaria que forme parte de nosotr@s, dado que, ¿quién no desea beneficiarse de sus efectos si éstos son tan positivos?

Tod@s y cada un@de nosotr@s tenemos en nuestra mano difundir estos conocimientos, estas virtudes y esta forma de vida, en pro de una sociedad más justa, más igualitaria, más solidaria, más noble, más democrática y menos dependiente de lo innecesario y material, realzando lo realmente importante, que es EL AMOR, LA FELICIDAD, LA EMPATÍA, LA SOLIDARIDAD, LA AYUDA, EL RESPETO HACIA LOS DEMÁS Y LA LIBERTAD, tanto nuestra como de nuestro prójimo.

En nuestra mano está dejar un mundo mejor que el que nos encontramos y demostrarnos como colectivo humano, que todo es posible.

El ser humano tiene un gran potencial, potencial éste necesario para un mundo más justo, un mundo donde reine la paz y la alegría, frente a tanta desesperación y desgracia, un mundo lleno de esperanza.

Reconstruyamos una red, una telaraña etérica de amor y justicia, donde no exista el sufrimiento, un mundo lleno de paz, de sueños hechos realidad, un paraíso lleno de felicidad, en definitiva, UN MUNDO MEJOR. La humanidad puede construirlo, se puede hacer efectivo un mundo más justo y para ello, practiquemos la gratitud y hagamos de ella nuestra forma de vida.

A continuación...

Formador Oficial por The Secret University:
Dña. Maria Valeria Pascual

Título de su capítulo:
Mente reactiva vs. Mente analítica

Al despertar y abrir los ojos en el día de hoy, luego de terminar mis rutinas habituales para dar comienzo a un día más o a un día menos de vida según como lo queramos enfocar, una música especial va tomando color sin llegar a identificar de donde proviene, se hace sentir, se la escucha muy eufórica en algunos casos, escondiéndose atrás de pensamientos y frases que alguna vez escuche pero nunca tome consciencia de las mismas, sentí en un lugar intangible una voz silenciosa pero firme que me hablaba una y otra vez recordándome, hoy no sos la misma que ayer,,,,. Esta frase me traslada a la evolución del ser hombre como va mutando, en su vestimenta, su cultura, sus costumbres, la religión, las ciencias, la tecnología, los nuevos cambios de paradigmas muy diferentes a los de mis ancestros, a sus deseos y al ritmo de vida que cambia década a década. Todo está en constante transformación al igual que el significado de ciertas palabras.

Comenzando a hablar sobre el tema elegido las dos mentes, busque el origen de la palabra versus, la misma representaba el acto o movimiento que realiza el hombre cuando ara la tierra, significaba hacia, ese movimiento esa acción de ida y vuelta que realizaban los trabajadores en el campo. Con el transcurso del tiempo esta palabra también fue transformándose y cambio su significado en el sentido de contra, y se abrevia vs. la cual la lengua inglesa la toma como propia (el caso más conocido cuando se enfrentan dos equipos y compiten entre ellos) con el tiempo su uso fue aceptado por la Real Academia Española.

Ahora si investigamos de donde proviene la palabra mente, esta proviene del latín *mens-mentis* , en la antigua Grecia se usaba el vocablo Nous para identificar la parte intelectual del alma, ese significado que tiene que ver con la visión, la reflexión, el pensamiento, inteligencia o el espíritu. Para Platón el nous era la parte más elevada del alma, la intuición la idea.

Me pregunto siSomos lo que pensamos?..... que pensamos dónde están esos pensamientos, como llegan a nuestro ser, que nos dicen, porque aparecen y desaparecen sin que nosotros le demos protagonismo. O los estaremos llamando y no nos damos cuenta. Estas preguntas me llevan a la Mente, a esa mente reactiva Vs mente analítica que todo ser humano posee. La Mente humana es similar a una antena, la cual capta todo aquello con lo que estamos en sintonía esa emisión interna la cual puede ser positiva o negativa, dependiendo de nosotros la modificación de su frecuencia.

Estas interpretaciones que se conectan entre si, por medios de los pensamientos, de creencias adquiridas a lo largo de la niñez, de nuestra cultura, de la propia genética, de situaciones y hechos ocurridos a lo largo de nuestras vidas y sobre todo desde nuestra gestación se van construyendo y acumulando en un lugar intangible, en nuestra mente de manera inconsciente o consciente.

No tienen un lugar físico es una voz en off que, llama nuestra atención una y otra vez, sin descansar. Esas grabaciones o ruidos son procesados en nuestro cerebro, como el lugar físico donde toma su interpretación. Sería el asiento donde se plasma todo tipo de frecuencias, esas impresiones recibidas por los canales sensoriales, como el oído, la visión, el olfato, el tacto y el gusto quedan guardadas para ser utilizadas en cualquier momento del día. Imaginemos estar en la selva podríamos identificar a la mente humana como un precioso mono jugueteón, que va de rama en rama buscando algo que le llame su atención, por ejemplo alimentarse de algún fruto, cuando llega a su objetivo y va a tomar su comida otro nuevo estímulo le genera curiosidad volviendo a treparse hacia otro nuevo extremo del árbol, de repente un ruido lo paraliza, cuando cree que todo esta a salvo vuelve a saltar hacia un nuevo y diferente lugar olvidando lo que estaba por hacer, de repente escucha corridas que se acercan hacia el cada vez mas cerca, mas intensas, hasta que llega a distinguir a un puma hambriento, que corre sin parar hacia su encuentro, por lo tanto el mono saltarín vuelve a olvidar lo que estaba haciendo para huir y no ser manjar de un puma con días de abstinencia.

Podemos identificar dos tipos de mente, la Mente Reactiva y la Mente Analítica.



La Mente Reactiva o primitiva, es la más antigua la que nos evita ponernos en riesgo ante cualquier situación peligrosa, se encuentra en el cerebro reptiliano guarda en nuestra memoria situaciones que nos han ocurrido, un ejemplo sencillo es recordar cuando el hombre tenía que salir a cazar y conseguir por sus propios medios la comida para poder sobrevivir el estado de atención que eso le generaba, de resguardo para subsistir, correr y llevar el alimento a su aldea todo eso era realizado bajo el mecanismo de la mente primitiva para poder estar atento ante el ataques de animales feroces. Acá encontramos ciertas grabaciones que si no tomamos conciencia estamos siempre reaccionando como si estuviéramos en piloto automático sobre situaciones que no sabemos, pero se encuentran dentro nuestro para protegernos, ellas son los:

Engramas * grabaciones mentales de la pérdida total o parcial de la consciencia, este engrama graba todo lo que pasa en mi entorno y ello hace que tenga cierta percepción de forma automática

Engramas de emoción dolorosa *requiere un impacto emocional profundo como un trauma, no hace falta perder parcial o totalmente la consciencia, ej, perdida de un ser querido, accidente fatal, etc.

Anclajes * estos son más sencillo y se relacionan con cosas cotidianas que pueden provocar o llevarnos de forma inconsciente a ese recuerdo, por ejemplo, el aroma de algún perfume que usaban ciertas personas, canciones que compartía en ciertas situaciones en algo vivido o que me recuerde a cierta persona.

Estas grabaciones que quedan dentro de nuestra mente reactiva se pueden cambiar por medio de una formación como la hipnosis que nos permite salir de ese trauma de vidas pasadas o de esta vida que quedaron grabadas dentro de lo más profundo de nuestro cerebro inconsciente que las estimula de manera automáticamente, generando repeticiones sin darnos cuentas. La Mente Analítica es más evolucionada interpreta nuestras acciones, se relaciona en nuestras vidas en base a costumbres, la moral y comportamientos. La encontramos en nuestra planificación, selecciones, atención, proyectos, secuenciación y reorientación todo lo que tenga que ver con la razón de forma consciente se genera en el lóbulo pre-frontal del cerebro. Y es la que nos da la acción hacia la Motivación para el desarrollo de ciertas conductas y hábitos a realizar.

Entonces el cerebro tiene la función de poder decodificar toda información mediante los sentidos por medio de filtros. Recordar que la mente siempre va a realizar el menor esfuerzo no le gusta gastar energía. Así que nosotros debemos saber que hay momentos que por lógica actuaremos de forma automática debido a la activación de esos tres tipos de grabaciones que quedan guardadas en lo más profundo de nuestro cerebro. Debemos trabajar diariamente en ensanchar la consciencia para permitirnos ver lo que nos pasa y ocurre para llegar a encontrar nuestra mejor versión y no caer en pensamientos limitantes, que nos generan stress, depresión y ansiedad.



Recordad las palabras de Marco Aurelio,. **TIENES PODER EN TU MENTE, NO AFUERA. SE CONSCIENTE DE ESTO Y ENCONTRARAS LA FUERZA.**

A continuación...

Formador Oficial por The Secret University:
Dña. Monica Forni

Título de su capítulo:
¿Cómo cambiar nuestras creencias?

Estamos ya en el siglo XXI, todavía en nuestras mentes tenemos muchos “Pensamientos, Creencias, Limitantes”. Primero analizaremos que es una creencia. Según el diccionario en castellano, una creencia,” es conjunto de principios ideológicos de una persona, un grupo social o partido político”. Es el estado de la mente, de un individuo, “suponer verdadero”, el conocimiento de algo o de alguien. Llegan a ser como reglas que nos imponen, a veces desde niños, otras nosotros mismos ya en nuestra edad adulta, y que damos como ciertas y algunas verdades, que nos frenan para nuestro crecimiento personal.

Hoy sabemos, la importancia que tenemos los padres en las distintas etapas de nuestros hijos, la primera que va desde el nacimiento hasta los siete años, es importantísima para la formación de su personalidad y carácter futuro, por eso debemos tanto papá como mamá, estar presentes con el corazón con presencia cualitativa y cuantitativa. Acompañarle, necesita la figura materna y paterna. En esta etapa, el niño, todo lo que “ve y oye”, lo graba en su mente, sin cuestionar.

Sin darnos cuenta, los padres, imponemos nuestras propias creencias, pensamientos, condicionando a nuestros hijos a que acepten nuestra visión de la vida, luego los educadores en las escuelas junto a las doctrinas religiosas, todos, con la mejor intención, vamos sembrando distintas semillas, según la calidad de cada una de ellas, será la forma de pensar de esa persona en su edad adulta.

También, siendo adultos, copiamos, repetimos costumbres y hábitos, de otras personas o familiares, sin cuestionarnos, ¿Por qué lo hacemos?

Aquí pondré un cuento de mi madre, a pesar de ser una mujer con poca instrucción académica, siempre trató de llenar conocimientos positivos y hacerme ver lo bello que es vivir.

“Cuenta que una pareja estaba tratando de cocinar una pata de cordero, en el horno de la cocina, la mujer sala y condimenta la carne, y en un momento, corta una esquina de la pata, y la pone en la fuente, cómodamente. Su marido le dice: Porqué cortaste esa esquina?...Ella dice No sé, que importa!!..., su marido siguió insistiendo, pero ¿Por que?, y ella le dijo... porque lo hacía mi madre!!!... el marido entonces telefonea a su suegra y le pregunta, quiero saber ¿por que Ud. corta la esquina de la pata de cordero, antes de cocinarla? Y la suegra le dice.. Porque no me entra en la fuente que tengo y la pata es más grande!

Este cuento justifica que muchas veces hacemos cosas por costumbre, por legado, por no preguntarnos “El Por qué?”, y repetimos esas costumbres de generación en generación. Lo tenemos tan incorporado que damos como ciertas, (en algunos lugares, más que otros).

Sumamos muchos ejemplos de pensamientos, creencias limitantes, ya en edad adulta, frases como:

El dinero, no hace la felicidad!

Mejor ser pobre, pero honrado!

No Puedo!

Todo me saldrá mal, mejor sigo así!

Si dejo mi puesto de trabajo, con la crisis que hay hoy, como conseguir un trabajo mejor!

También, hay pensamientos, o creencias limitantes, adquiridas de una mala experiencia en el pasado:

Me arañó y mordió un gato, y pienso que todos los gatos son malos...

Casi me ahogo en el mar, el mar es feo y muy peligroso!

Así, días tras día, nos vamos, llenando de miedos, de falta de confianza en nosotros mismos, permitimos que, nos vayan condicionando, personas, situaciones, momentos de nuestra distintas etapas de nuestra vida.

Crear es crear, es un poder que todo individuo tiene y puede, tanto si piensa en negativo, como en positivo. Si tomamos el control de nuestra mente, y cada vez que nos vienen esos pensamientos negativos, o creencias limitantes, cambiarlos por frases, pensamientos potenciadores, positivos, y superarnos cada día. Lo importante es reconocer cuando decimos o pensamos en negativo, y automáticamente revertirlo y potenciarlo por otro positivo, querer liberarnos y creerlo que lo podemos lograr.. Nada es imposible!. Si Puedo!

Saber detectar, que me impiden tener esas ideas, pensamientos positivos, tener lo que deseo!. De a poco, ser más consciente de nuestras formas de pensar y de ver las cosas. Que decimos, y de qué forma lo decimos, darnos confianza a nosotros mismos, y lo más importante tener “Fe” en nosotros mismos.

Como decía Gandhi...

Mantén tus pensamientos positivos porque tus pensamientos se convierten en tus palabras. Mantén tus palabras positivas porque tus palabras se convierten en tu comportamiento. Mantén tu comportamiento positivo, porque tu comportamiento se convierte en tus hábitos. Mantén tus hábitos positivos porque tus hábitos se convierten en tu destino.

A continuación...

Formador Oficial por The Secret University:

Dña. Simona Danciu

Título de su capítulo:

El amor que nos cura

Yo a menudo hablo con mi yo interior y entonces mi mente para... Así descubrí que el amor nos puede curar!!!! El verdadero amor no consiste en ser amado, sino en amar!!!! En amarte a ti mism@, a todo lo que nos rodea siendo las cosas más bonitas y sencillas que te hacen sentir. Disfrutar y vivir plenamente en paz contigo mismo, con tu interior... Es una forma de crecimiento personal que nos hacen más humanos y solidarios. Existen tantas formas de amar y no todas son iguales. Se estudia mucho el amor entre padres e hijos, el fraternal, el erótico, el amor a uno mismo y el amor a Dios, al universo... A mí me encanta hablar del amor entre padres e hijos y viceversa, ese que para mí nos “cura” tanto a los padres como a los niños. Y se dice que este amor, esa relación que tenemos con nuestros padres es realmente el amor que sientes hacia tu creador, a Dios!!!!

El amor de la madre hacia sus hijos es tan natural como la tierra, el aire o el océano. En cambio el amor paterno representa más el polo opuesto que engloba el mundo del pensamiento, de la ley y el orden, de la disciplina, los viajes y la aventura. Y entre los dos : madre y padre les enseñamos a los niños el camino hacia el mundo...

Este amor hacia mis hijos llegó a hacerme entender que primero hay que amarme más a mí y cuando realmente logré querer todo lo mío, tanto defectos como virtudes empezó el cambio. Entendí que el amor a uno mismo no es un acto egoísta, sino la base de una autoestima que nos permite dar ese” amor que nos “cura” a otros. El que se desprecia a sí mismo es incapaz de amar y el que solo se ama a sí mismo suele ser infeliz, porque contempla a otros con indiferencia, hostilidad y miedo.

Volvamos al amor fraternal, y si amas a una persona, sea hermano o hermana, amas a todas las personas, amas el mundo, amas la vida. El amor se tiene que extender a todos los seres humanos y sólo entonces se transforma en amor fraternal porque todos somos uno.

El amor erótico, sí es más de unión y no es una sublimación del amor físico sino una consecuencia directa de sentir y experimentar la cercanía de otra persona .Es tan profundo como el tacto de su piel y las proximidad de su mirada. Es un sentimiento tan poderoso, es una decisión, un juicio, una promesa, etc...

Este amor pasa por etapas y cuando llega a ser un “amor maduro “, entonces es cuando los dos seres se convierten en uno aunque siguen siendo dos. Cuando amamos es fundamental dar, no pedir o exigir, allí se experimenta la fuerza, la riqueza y el poder de conocer “el secreto” del amor verdadero a tu pareja complementaria que todo ser busca casi una vida entera.

El amor a Dios es sumamente enriquecedor, pero ese amor no es la adoración de una figura patriarcal, sino el deseo de sentir un vínculo profundo con la totalidad, con tu ser, con la vida. Para mí no es una creencia, sino una vivencia que puede adquirirse contemplando todo. Contemplando la belleza de un amanecer, un atardecer, escuchar el rumor de la hierba agitada por el viento, admirando el cielo hasta cuando llueve y hay tormenta. Cuidar la belleza de una flor, escuchar, ver, oír, hablar, sentir, experimentar, bailar, cantar, reír, gritar al mundo entero que la vida es una y se tiene que vivir en equilibrio con todas las leyes del universo. Somos todos en uno... y lo primero es ver la vida con los ojos del corazón, de tu alma interna, con Amor..Hay que conectar con las emociones y actuar en consecuencia, solo así disfrutaremos de la esencia de la vida.

Volviendo otra vez a mi Capitulo de este gran libró os digo con claridad que el “amor nos cura” de verdad...yo lo he vivido en mis propias etapas del amor!!!

Profundice sobre la felicidad, conociendo a mi interior en un día de 2004 cuando descubrí “El secreto! “y luego mucho más tarde en este mismo año 2020 cuando el verdadero “Secreto” volvió a abrir las puertas de mi alma.

Siempre pensé que el amor puede con todo y así es, si conoces la magia y el secreto de la felicidad.

Cuando encontré a Dios dentro de mi ser me di cuenta que no tengo que seguir buscando porque ya tenía el verdadero Amor y supe que ese era el amor que curará a mi hijo...

Estoy profundamente agradecida a Max, Cecilia y Eduardo por su apoyo, sus enseñanzas y por hacer realidad esta colaboración que me han prestado para escribir mi capítulo de este gran libro.

Gracias, gracias, gracias infinitas!!!

A continuación...

Formador Oficial por The Secret University:
Dña. Maria Jesus Navarro Ojeda (Susi Navarro)

Título de su capítulo:
Las Emociones (Vehículo Astral)

Las emociones.... Un mundo muy profundo e intenso que una vez te permites gestionarlas te lleva a la liberación de las cadenas del sufrimiento, que sólo existe en nuestra mente y nuestro pensamiento.

Hoy en día la humanidad usa mas la razón, la lógica, la mente y se han desconectado del sentir, de la emoción.

CÓMO NOS AFECTAN LAS EMOCIONES:

Muchas veces las personas se preguntan porqué les suceden ciertas situaciones en sus vidas, le buscan explicaciones, le dan mil vueltas sin llegar al origen que causo ese conflicto, pudiendo llegar a la obsesión por buscar esa respuesta, llevándolos a depresiones profundas, y en el peor de los casos a desórdenes mentales graves. Esto es a causa de la falta de consciencia, de vivir aquí y ahora, de abandonar el pasado y no vivir en el futuro, sólo vivir el presente.

Bien es cierto que nuestro pasado no resuelto puede afectar a nuestro presente, por eso debemos recurrir a él sólo para obtener información relevante para nuestro avanzar. Las emociones forman parte casi del 90% de nuestro día a día, la mente el otro 10%, pero este pequeño porcentaje tiene tanta fuerza que hace que estemos 24h del día en conflicto con nosotros mismos y con el exterior.

Estamos todo el tiempo pensando, eso genera emociones que pueden ser negativas, positivas o confusas, llevándolas a las relaciones afectivas, laborales, con la familia, amistades, etc. y con nosotros mismos. Principalmente por lo que no somos conscientes de las emociones es porque nuestros padres y ancestros no les enseñaron a gestionarlas, sólo a ocultarlas, a obviarlas, omitirlas, negarlas y eso se convierte en una emoción no resuelta, que va pasando de generación en generación, creando un conflicto emocional importante. Como bien sabemos la educación, principios y valores que ellos recibieron es lo que nos transmiten. Si no recibieron amor, atención, respeto, confianza, etc, no podían transmitirnos lo que no sabían, lo que no tenían dentro de su ser ni de sus conocimientos.

Hemos evolucionado en cada generación nueva, y eso nos hace darnos cuenta de la importancia de hacernos cargo y responsable de las carencias emocionales que tenemos, no podemos seguir lamentándonos por lo que paso, por lo que nos hicieron nuestros padres bajo su ignorancia y falta de consciencia, siendo víctimas todo el tiempo.

Esto sucede muchísimo en las relaciones interpersonales, donde demandamos amor, cariño, atención, que nos cuiden, nos protejan, nos sustenten económicamente, etc.

Cómo no nos enseñaron a gestionar las emociones, las personas tienden a guardarlas en su interior, a no comunicarlas, no expresarlas y eso genera bloqueos físicos, energéticos causando desequilibrios mentales y orgánicos que siempre acaban con somatización psicósomática. La somatización psicósomática es la manifestación en nuestro cuerpo mediante el dolor o la enfermedad por la evasión de la emoción creada por la mente y así sucesivamente, se convierte en un bucle. Cuando albergamos en nuestro interior emociones como la rabia, ira, resentimiento, miedo, tristeza, angustia, dolor, rencor, etc. Al no tomar consciencia de ello, no liberarlas, expresarlas libremente, vamos creando heridas emocionales que no queremos tocar porque han causado un trauma, shock o dolor muy intenso en ese momento. No siempre una emoción es causada por el pensamiento, he podido comprobar a lo largo de mi propia experiencia con las mismas, en procesos de sanación transpersonal, que vienen heredadas, que quiere decir esto, que cuando nuestros abuelos, bisabuelos, tatarabuelos vivieron una situación que les causo un conflicto emocional, lo ocultaron o no supieron cómo resolverlo, va pasando de generación en generación hasta que el ser más despierto del árbol, que tiene mayor consciencia, un desarrollo espiritual, mental y emocional superior al resto de la familia, observa que en su mundo interno y externo hay una emoción y situaciones que no le pertenecen; cómo lo identifica, porque se da cuenta de que está repitiendo patrones, le suceden cosas que no van acorde a sus vivencias, la persona siente como que lleva un peso, una carga, una responsabilidad que comienza a investigar y se da cuenta que sus padres o algún familiar les sucedía lo mismo. Ahí sucede la magia, cuando deciden liberarse de esas cargas, de esos conflictos y al mismo tiempo sanar y liberar a los que lo crearon originariamente en el árbol familiar.

EL ESTRÉS

El estrés es uno de los mayores asesinos para nuestro cuerpo.

Cuando generamos la hormona cortisona o cortisol en niveles normales nos ayuda a mantenernos activos, vitales, ser productivos y eficientes.

El inconveniente comienza cuando esos niveles aumentan en nuestra sangre, provocando daños cognitivos y la destrucción importante de las neuronas.

También afecta y aumenta los procesos de angustia, ansiedad, enfermedades, dolores, rigidez y en los casos más extremos infartos y el fallecimiento de la persona.

El estrés acelera procesos emocionales, porque el cerebro aunque tiene más de 50.000 pensamientos al día, el sistema nervioso juega un papel principal en esto, produciendo sobrecarga en la sinapsis entre neuronas, esto desencadena una serie de procesos que los vemos reflejados en el cuerpo físico, órganos, sistemas linfático y circulatorio, emociones descontroladas, etc.

Hoy en día con el ritmo de vida que llevan las personas, las tecnologías, las exigencias y el control, hacen que el estrés sea la enfermedad más diagnosticada en una consulta médica o psicológica. Una de las herramientas más poderosas, comprobado científicamente sus beneficios en el cerebro y para muchos procesos más, es la meditación y el mindfulness.

El mindfulness y la meditación, usan como base la respiración consciente, Es tener atención y conciencia plena de nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, nuestras emociones, las situaciones externas, el ambiente que nos rodea..... sin juicios, sin apegos, sin rechazarlos, sólo observando y eso nos mantiene en el momento presente, en el aquí y ahora. Algo muy importante dedicarle diariamente, de forma disciplinada y constante para obtener todos los beneficios tan profundos para nuestra paz interna. Si paramos la mente y el pensamiento, podremos escuchar los latidos de nuestro corazón, la pureza y el amor que reside en él, ese gran tesoro que siempre el ser humano ha estado buscando fuera en todos lados, pero nunca miró dentro de su interior.

Agradecimientos a todas las personas que conforman esta institución y a nuestro rector Eduardo Sánchez por esta oportunidad.

A continuación...

Formador Oficial por The Secret University:
Dña. Fresia R. Agudelo

Título de su capítulo:
¿Cómo crear mi realidad?

Cuando pensé en escribir acerca de algún tema, se me ocurrió escribir acerca de “Como crear mi realidad”. Estoy segura de que todos, en algún momento de nuestras vidas hemos querido cambiar las circunstancias y los eventos que se nos presentan. Nos hemos preguntado muchas veces porque las cosas nos salen como no las deseamos. La realidad es que todo lo que tenemos hoy en nuestra vida es el fruto de una semilla que plantamos en el pasado.

Cuando digo pasado, no me refiero necesariamente a algo que plantamos hace años; puede ser algo que creamos hace horas o días. Piensa por ejemplo en esta situación. Un día te levantas en la mañana, tienes una discusión con tu pareja o algún miembro de tu familia. Sales al trabajo el trafico esta de locura, llegas tarde al trabajo, el jefe te llama la atención, y pasaste el día incomodo esperando solo cosas negativas. Asi tienes un día en el que las cosas no salen bien y lo aceptas como algo normal en tu vida. Si reflexionas sobre esos sucesos, que tal si hubieras evitado la discusión con tu pareja, que tal si no le hubieras permitido al trafico que te generara estrés o si no te hubieras tomado tan personal la llamada de atención de tu jefe. ¿Las cosas hubieran sido diferente, verdad? Tu día no hubiera sido el desastre que piensas que fue. Los eventos que nos suceden tienen en nosotros el valor que les damos y a partir de ahí seguimos creando más de lo mismo en nuestro día a día.

Todo lo que vivimos y lo que tenemos en nuestra vida es el resultado de nuestras decisiones pasadas y de la manera de cómo utilizamos la energia de nuestros pensamientos. Nuestros pensamientos son la materia prima de nuestras emociones y de nuestra realidad. Entender que hemos sido los creadores de nuestra realidad resulta difícil. Siempre pensamos y decimos, “pero como iba yo a crear esta situación económica, o esta mala relación con mi pareja”. Desafortunadamente, esas son nuestras creaciones, las hemos atraído a nuestras vidas de manera inconsciente por no conocer los principios de cómo funciona la energia de nuestros pensamientos. Por ejemplo, en el caso de una mala relación en el presente; esta es el fruto de nuestros pensamientos en el pasado. Pero cómo! Muy simple; cuando queremos encontrar pareja, la mayoría de nosotros nos enfocamos en pensar en lo que no queremos en una persona o una relación. Por lo general invertimos la mayor parte del tiempo, de nuestra energia pensando en lo que no queremos. Esos pensamientos de “no quiero un infiel, no quiero una persona de mal genio, no quiero esto o lo otro” están enviando mensajes al universo de esa misma vibración. ¿Y sabes que sucede? Lo semejante atrae lo semejante.

De esta manera atraemos justo esa clase de personas, las que tienen aquello que no deseamos. Piensa en esto, que haces cuando estas en casa viendo televisión; decides que programa quieres ver y sintonizas la frecuencia de ese programa. ¿Simple, no? Pues déjame decirte que nosotros somos como una antena de televisión, en que canal nos sintonizamos, en el de la creación positiva o en el del miedo, creando lo que no deseamos. Los pensamientos tienen energía y frecuencia específicas, ese es el origen de nuestra creación. Recuerda esto, el Universo no discrimina, nos da lo que queremos, lo que le pedimos. Así mismo como sucede con la antena de televisión, te sintoniza el canal que desees. La antena no discrimina si tú estas sentado o acostado. El universo tampoco discrimina tu raza o clase social, solo te da aquello en lo que te enfocas. Los pensamientos son energía creadora. El universo no entiende los NO, no entiende aquello que queremos evitar, simplemente materializa aquello en lo que estamos enfocados.

Nuestra actitud mental es el magneto que atrae a nuestra vida lo que le pedimos al enfocar nuestros pensamientos en lo que deseamos o en lo que no deseamos. El universo esta a nuestro servicio creando a cada instante la realidad que nosotros creamos con nuestros pensamientos. Desafortunadamente, hemos sido adiestrados a vivir sin conocer las herramientas que por derecho divino nos corresponden para crear la vida de nuestros sueños. Hemos aprendido a esperar resultados positivos y atraer a nuestra vida lo que realmente deseamos usando nuestra energía enfocándonos en lo que no deseamos.

Esto es similar a creer que la ley de la gravedad actúa solo para unos objetos y no para otros. La ley de la gravedad es una ley universal que afecta todos los objetos en el universo.

De igual manera la ley de atracción, no discrimina, simplemente es. Así como la ley de la gravedad no discrimina en el tamaño de los objetos, la ley de atracción no discrimina en el tipo de pensamiento que tenemos, simplemente crea aquello en lo que nos concentramos. Los pensamientos y las emociones son energía que se usa para crear desgracia o crear felicidad en nuestra vida. Entonces, ¿cómo podemos cambiar nuestra realidad? Simple, utilizando la ley de atracción a nuestro favor. ¿Como? Utilizando nuestra energía correctamente, con una excelente Higiene mental. Manteniendo el enfoque en aquello que deseamos crear y atraer a nuestra vida. Empieza por reconocer que nos hemos mecanizado, viviendo de manera casi inconsciente la mayor parte del tiempo.

Nos levantamos a la misma hora todos los días, nos lavamos los dientes, vamos a la cocina, nos preparamos un café, la servimos en la misma taza porque es la que nos regalo la abuela, vemos las noticias para mantenernos informados, nos duchamos y nos vamos al trabajo tomando la misma ruta. Estamos totalmente inconscientes de lo que hacemos, todo lo hacemos en piloto automático, no necesitamos pensar para hacer ninguna de esas actividades. De igual manera nos enfocamos en lo que no queremos atraer a nuestra vida de manera automática, ni nos damos cuenta que estamos pensando negativamente. ¿Por que? Porque esto es un patrón automático. La buena noticia es que estos patrones que producen resultados negativos, pueden ser reemplazados por otros que produzcan los resultados deseados.

Recomendaciones para empezar a crear una realidad diferente

Cambiar nuestra realidad es un proceso que requiere disciplina, deseo genuino de cambio pero, sobretodo, acción. Si estas cansado de obtener resultados indeseados en tu vida, querer cambiar tu realidad, será el motor que te de la motivación necesaria para no desfallecer. Te propongo pocas cosas y ademas simples, porque cuando empezamos a cambiar conductas no debemos tratar de cambiarlas todas a la vez. El cambio será mas efectivo si lo hacemos paso a paso.

- Aprende a identificar los pensamientos negativos. Cuando esto ocurra no te critiques ni seas duro contigo mismo. Felicítate porque lo has identificado. Luego cambia la calidad de tus pensamientos; si estas pensando “soy un fracaso”, di “soy el mejor”. Una forma de identificar tus pensamientos es identificando tus emociones. ¿Como te sientes? Estas feliz o te sientes triste. Las sensaciones corporales son un indicativo de la calidad de los pensamientos. No podemos sentirnos tristes teniendo pensamientos positivos. Mantente consciente de tu objetivo, observa tus pensamientos todo el tiempo, no te desanimes ni renuncies. Recuerda, esto tomará tiempo; así como ha tomado años crear la estructura de pensamiento que hoy gobierna tu vida.
- Aprende a ser feliz y a ser agradecido por todo lo que tienes o que ya has logrado. Como dije antes, dedicamos mucho tiempo y energía enfocándonos en lo que no deseamos. Necesitamos aprender a ser felices a cada instante, valorando todo lo bueno que tenemos. Si aprendemos a agradecer todo lo que tenemos, obtendríamos mas de lo mismo. Estar agradecidos por lo que tenemos, es dejarle saber al universo lo felices y satisfechos que estamos con lo que nos ha dado y por su puesto, recibiremos más de lo mismo.

A continuación...

Formador Oficial por The Secret University:
Dña. Dianyth Querales

Título de su capítulo:
El poder del pensamiento, si lo crees lo creas.

Desde niña he sido muy soñadora, con una imaginación que siempre me llevaba a subirme en un árbol que estaba en el patio de la casa de mis padres, subía a la parte más alta, porque desde allí podía ver el mar, ese mar inmenso que no tiene fin, allí sentada y con mi mirada que se perdía en ese océano azul que me llevaba a otras latitudes soñaba que un día cuando fuera grande sería de inspiración a otras personas.

Aprendí de mi papá que todo lo que puedas proponerte en la vida lo puedes lograr, desde aprender un oficio y poder desarrollar múltiples habilidades, hasta conquistar todo lo que desees, él, mi padre, un hombre con capacidades increíbles que sólo Dios le dio, con tan sólo tener una educación de nivel primaria era mi profesor y el de mis hermanos, todo lo que le preguntábamos lo sabía; una de las habilidades que tiene porque aún vive, es de arreglar relojes, es un gusto verlo ponerse la lupa en el ojo y comenzar a colocar cada pieza, en su lugar por muy pequeña que fuera y poner andar ese reloj que rige nuestro tiempo.

Hoy estoy frente a un ordenador inspirándome y escribiendo un capítulo de un libro, que será el inicio de ese sueño que tenía de niña, la vida se encargó de traerme a otras latitudes, lejos del pueblo donde nací, donde todos los días veía ese mar maravilloso y que desde niña soñaba con ser una mujer que inspirara a otras personas, sabiendo que el tiempo ha pasado y que esos pensamientos que una vez se fijaron o quedaron anclados en mi mente de manera positiva, ya están en proceso de ser realidad.

El poder del pensamiento cuan importante es crear consciencia, de que sin ellos no podemos construir la vida que soñamos o que tanto merecemos vivir. Cuando éste se manifiesta dentro de nosotros, es porque tienes la capacidad de crear o lograr algo que sueñas, el manifestar, el proyectar lo que sentimos al mundo exterior, a veces podemos experimentar inconscientemente que esos pensamientos los activamos en nuestra realidad.

Hay que preguntarse ¿porque son importantes los pensamientos positivos?

El pensamiento juega un papel muy importante en muchos de los aspectos de la vida. Es mas, desde el abordaje cognitivo-conductual, cada uno de tus actos están enmarcados por tus pensamientos. Pensar en positivo puede ayudarnos a afrontar mejor las situaciones que se nos van presentando y, en cierta medida, ser más felices. Los pensamientos y los sentimientos pueden llegar a atraer eventos en nuestras vidas gracias a lo que manifestamos al universo y quien no logra atraer lo que desea es porque no lo está intentando lo suficiente.

Lo que pienses lo puedes atraer así de grande es el poder del pensamiento, nuestra vida y nuestra felicidad dependerá exclusivamente de nuestros pensamientos.

Los pensamientos funcionan en una manera de vibración cuando nosotros estamos vibrando en emociones positivas o en pensamientos positivos, atraemos y vibramos buenas cosas, cuando vibramos de forma negativa lo que atraemos son quejas, odios, culpas, toda esa forma de pensamientos genera resultados negativos y es donde viene la depresión.

Cada uno de nosotros tenemos la facultad de cambiar inmediatamente esos pensamientos negativos en positivos, repolarizarlos. Cada uno de ellos tienen dos polos porque vivimos en una dualidad, lo negativo tiene lo positivo, blanco negro, frío calor, todo es relativo. Debemos entender que nuestro cerebro tiene más de 60 mil pensamientos al día, él recibe la información y la pasa a nuestro entendimiento, el cerebro no es la mente, la mente no está en el cerebro, la mente está con lo que conectamos, por eso ya la ciencia ha descubierto que cada pensamiento tiene una vibración que conecta con la vibración del universo.

El cerebro es el órgano que convierte los pensamientos en emociones, tienes en tu cabeza un conversor de energía en materia. Donde tú pones tu atención traes tu poder y traes la emoción y esa emoción va a beneficiarte o dañarte, entonces tu atención estará enfocada en lo que quieres.

Nosotros recibimos el pensamiento ese pensamiento se convierte en emoción, cuando mantienes la emoción un tiempo, esa emoción se convierte en palabras y luego esa palabra se convierte en acto y hablas conforme lo que sientes lo piensas, ese acto repetitivo durante un tiempo se convierte en un hábito y allí llega el punto clave, el cerebro se automatiza, lo pasa del consciente al inconsciente, del mundo físico al mundo energético, para que no se utilice más energía, es algo que se repite, pero; que sucede si lo que se ha automatizado en el cerebro no va en beneficio tuyo, ese hábito de pensar en negativo de sentirte mal, de decirte cosas que no debes decirte, porque no quieres que se hagan realidad pues es allí el problema vas a automatizar cosas que te van a crear conflictos, cuando ya el cerebro ha automatizado algo a base de repetición se convierte en nuestras creencias y cuando ya es una creencia se convierte en mi destino, porque donde pongo mi atención lo hago realidad, porque pongo mi emoción y la emoción es lo que proyecto en el futuro.

Cada pensamiento que nosotros tenemos es una fuerza real, es un objeto real. Cuando tú tienes un pensamiento de abundancia y riqueza y no permites que entre en tu mente ningún pensamiento que contradiga, sólo en la mente habrá y reconocerá la riqueza, esto es lo que significa la ley de la atracción en acción. Para poder aplicar ésta Ley de la atracción, debemos realizar esa limpieza de las creencias limitantes , éstas se encuentran en la mente subconsciente, él mejorar la actitud por una emoción positiva nos puede llevar a elevar nuestros deseos.

En el año 2009 tuve el privilegio de viajar a Buenos Aires, con el equipo de líderes de ventas de la empresa, en la cual me desempeñaba en mi país Venezuela, fue un viaje inolvidable tanto es así, que al pasear por la ciudad estar en lugares hermoso, sentirme rodeada de esa cultura Europea,, mi mente comenzó a soñar e imaginar que algún día estaría con mi familia viviendo allí. Y que creen 7 años más tarde ese sueño que se creó en mi mente se hizo realidad, es allí de esa frase tan escuchada " Si lo crees lo creas" así es, primero lo imaginas cómo una película pasando por tu mente, te ves en el.lugar, con quién tú deseas estar y es tanta la fé que tienes, que el universo conspira y dice si ella estará 7 años después con su familia en éste lugar..

“Todo el mundo tiene un propósito en la vida...Un único o talento especial para ofrecer a los demás. Y cuando combinamos ese talento único con el servicio a los demás, experimentamos el éxtasis y el júbilo de nuestro propio espíritu, que es la meta última de todas las metas”. Deepak Chopra

A continuación...

Formador Oficial por The Secret University:
Dña. Esperanza Díaz Gutierrez

Título de su capítulo:
Tres pasos para co-crear

Primeras palabras

Querido lector, en este espacio quiero compartir algunas ideas que han dado vueltas en mi cabeza desde hace algunos años y que, gracias a la lectura, la formación constante y el trabajo personal he podido darles forma en éstas líneas. ¿Qué encontraras? Encontraras información precisa y puntual sobre el proceso de co-crear dividido en dos apartados: Analogía de un árbol y pasos para co-crear.

Seguramente habrás escuchado y leído sobre la Ley de la Atracción, El Poder Creador y algunos otros términos semejantes y tal vez, sólo tal vez, has tenido algunas dudas de cómo funciona, más aún, quizá hiciste algunos intentos y se quedaron en eso...intentos que no te llevaron a un logro concreto y efectivo y la pregunta obligada: ¿por qué no es tan común el lograrlo? A pesar de toda la literatura que circula por doquier. La respuesta es simple pero no obvia, nos centramos en un árbol y no vimos el bosque completo, pero para tener un bosque necesitamos de árboles, de ahí que empezaré mi recorrido con la analogía del árbol, esperando de todo corazón, te guste, pero sobre todo QUE TE SEA ÚTIL.

Analogía del árbol frutal

Para tener una huerta de árboles frutales voy a empezar por uno. Aprenderé de él todo lo que pueda y así, podré tener mejores resultados con muchos. Primero pienso, con mucho cuidado, en qué clase de árbol quiero, tal vez podría ser un árbol frutal....podría ser un árbol de mango, una vez que lo pienso detenidamente...quiero un árbol de mango en mi patio (decisión). Es momento de identificar lo necesario para poder tenerlo: semilla, espacio, tierra, agua, fertilizante, una valla para protegerlo, (condiciones).

iiiComo ya tengo todo!!! Ahora sí, me pongo en obra (acción). Tomo cada uno de los elementos necesarios y los voy combinando para obtener mi árbol de mango en el patio de mi casa. La semilla, será la más apropiada la que viene del mango más grande, jugoso y dulce de todos (origen – pensamientos), el espacio debe ser suficiente no demasiado grande ni muy pequeño, la tierra debe contener los nutrientes básicos y suficientes para mi árbol (creencias firmes), el agua no le debe faltar (constancia), estar pendiente del momento que le falten nutrientes agregarlos y claro una pequeña cerca que lo proteja conforme crezca (confianza) ya puedo imaginar sus hojas grandes y tiernas de un varios tonos de verde, y en algún tiempo, no mucho, sus flores y al fin...sus frutos dulces y deliciosos (visualización).

Si realmente quiero que mi árbol se logre no debo descuidarlo, regarlo todos los días, quitar alguna plaga que pueda llegar, fertilizar su tierra las veces que sea necesario, retirar la maleza que aparezca... es un PROCESO y no es de la noche a la mañana que puedo tener un árbol de mango en el patio de mi casa, y por supuesto que si planté una semilla o hueso de mango no tengo, ni por un leve instante, la DUDA de cuál será la fruta que ese árbol dará.

Seguramente están pensando que todo eso es muy obvio, que no tiene nada de particular y sobre todo se preguntan cuál es la bendita relación con el poder de co-crear. Es realmente simple, pero les voy a pedir que no olviden nuestra analogía del árbol de mango en el patio para nuestro proceso de co-creación. Porque también es un proceso y se requiere conocer ese proceso y sobre todo estar conscientes de él y no obviar y menos olvidar ningún paso ni condición necesaria en ningún momento; entonces piensan: ¡¡¡será muy complicado, tal vez no vale el esfuerzo de intentarlo, todo lo contrario...una vez que lo entiendes y lo pones en marcha es como esas bolas de nieve en el declive de la montaña solo crece y rueda cuesta abajo!!!! ¡¡¡Tu deseo fluye fácil y amorosamente por el universo hasta llegar a ti!!!!

Condiciones previas

Así como el proyecto del árbol de mango en el patio tiene condiciones a considerar antes de plantarlo, también el proceso de co-creación requiere ciertas condiciones, es como si preparásemos el ambiente en el Universo para que nuestros deseos de cumplan; esas condiciones a saber son:

Reconocer la abundancia del Universo. Aceptar que nuestro mundo y el universo son abundante y que desde esta plataforma vamos a considerar el cumplimiento de nuestros deseos.

Crear en el poder creador que hay en ti. Tú como parte de éste Universo tienes en tu interior todo el poder necesario para crear tu propio mundo.

Eliminar las dudas y pensamientos de incertidumbre. Si plantamos un mango no tenemos dudas de que el fruto que dará serán mangos. Así mismo debes tener la certeza de que tu deseo se realizará sin dejarle espacio a las dudas, vacilaciones y titubeos. El tiempo de realización tiene otras condicionantes que veremos más adelante.

Constancia. Recuerden, son los pequeños detalles constantes los que haces los grandes cambios, a esto Darren Hardy le llama “el efecto compuesto”.

Paciencia. Roma no se hizo en un día, pero fue un gran imperio. Junto con la constancia puede obrar magia o milagros como prefieras llamarles.

Gratitud. Agradecer por lo que se ha tenido, por lo que se tiene y por lo que se tendrá garantiza que nuestros bienes permanezcan y se multipliquen, una vez con este conocimiento si no se aplica existe riesgo ...” Porque a cualquiera que tiene, se le dará, y tendrá en abundancia; pero a cualquiera que no tiene, aun lo que tiene se le quitará” rezan los textos antiguos. Sustituir los pensamientos negativos por pensamientos positivos. Nuestros pensamientos derivados de nuestras creencias nos generan afirmaciones limitantes o potenciadoras, según sea el caso.

Decisión. Es el punto de partida y elemento indispensable para que cualquier proceso inicie y termine exitosamente. Todos los grandes viajes han iniciado con el primer paso. Decide dar tu primer paso de lo que será el resto de tu viaje. Tenemos miedo de lo que queremos, por eso tus sueños deben ser más grandes que tus excusas.

Y como estamos hablando de un proceso estas condiciones deben estar presentes en todo momento, ser constantes y conscientes, practicarlas con alegría, confianza y mucha gratitud sabiendo que lo pedido llegará.

Tres pasos para co-crear

Paso uno: PEDIR.

“Pide y se te dará”, “La imaginación es la verdadera alfombra mágica” Para poder formular nuestra petición debemos ser muy, pero muy precisos o corremos el riesgo del cuento de los tres deseos que termina pidiendo no haber pedido nada. La mayoría de las veces no somos claros en lo que deseamos o es muy genérico. Para poder pedir es necesario ser específicos con lo que estamos pidiendo, para ello podemos usar todos nuestros sentidos y registrarlo ya sea con dibujos, fotografías o elementos que nos permitan tener claridad de lo que deseamos. Si estamos deseando un auto decidir la marca, el modelo, el color...y entonces “sentirlo” ya nuestro, cómo huele, cómo se siente al tocarlo, cómo nos sentimos al conducirlo, que emociones nos embargan al verlo en nuestra cochera, qué música escuchamos al conducirlo y todo lo que podamos imaginar para precisar lo que queremos.

Otra consideración a la hora de pedir es hacerlo en positivo, es decir, el universo responde a las palabras que usamos y si no usamos las palabras correctas podemos estar pidiendo el deseo equivocado. Ejemplo: queremos dinero para pagar las deudas. El deseo lo formulamos en términos de “NO quiero tener deudas” como dijimos que el Universo no registra el NO lo que te queda es “QUIERO TENER DEUDAS” el Universo dice: ¡¡¡CONCEDIDO!!!! Lo correcto es: “Tengo suficiente dinero para cubrir lo básico, me queda para ayudar y más” Recuerda desprenderte del resultado para enfocarte en el proceso, es decir, trabaja en las condiciones y deja que el Universo determine el cómo, tal vez tu no alcanzas a visualizar cómo se hará posible y eso sembrará dudas en tu mente bloqueando su logro.

Paso dos: DECRETA Y ACTUA.

Una vez que tienes claridad en tu deseo empieza a construir las declaraciones que te permitan crearlo, en positivo recuerda, es menester poner en la misma sintonía el deseo, el pensamiento y las acciones. Pregúntate a cada momento: Esto que estoy haciendo, ¿me lleva a donde quiero ir? Lo poderoso de esta pregunta es que te mantendrá enfocado, por eso no dejes de hacerla. El cerebro está conectado al universo (ve la imagen de una galaxia y la red neuronal, es bellísima la semejanza) y, por tanto, no reconoce lo imaginario de lo real, tampoco el “NO”, como cuando te dicen ¡¡¡“NO pienses en un elefante rosa” y puf!!! Aparece el elefante rosa en tu cabeza.

Paso tres: RECIBE.

El recibir es una habilidad que no está reconocida como tal y por lo tanto poco sabemos de ella y menos la practicamos; es necesario estar en “modo recibir”, darnos permiso para que llegue todo lo bueno que está a nuestro alrededor y aún no lo vemos en nosotros. Constantemente nos están llegando manifestaciones de abundancia y regalos a nuestras vidas no los agradecemos, no nos creemos merecedores de ellos y es como si cortásemos el hilo conductor de las bendiciones, pueden ser cosas muy pequeñas como un cumplido, un alago, una moneda en el piso, un bello amanecer... valoremos, disfrutemos, agradezcamos puede ser que lo próximo en llegar sea nuestro deseo y con nuestra indiferencia cortamos el flujo y tarde más en llegar.

Pide, decreta, confía y espera.

A continuación...

Formador Oficial por The Secret University:
Dña. Nieve Ortega

Título de su capítulo:
Acepta, deja fluir y confía

Eckhart Tolle describe la rendición como un acto inteligente, como la profunda sabiduría de decir sí a lo que es. Es algo que pareciera obvio: Lo que es, es la única cosa que hay en cada momento; no obstante, estamos habituados a resistirnos a lo que es y a lo que hay. Cuando nos resistimos a cualquier cosa que está sucediendo, permanecemos totalmente inconscientes de que a lo que nos estamos resistiendo es en esencia a la vida y decir no a la vida es decir no al presente.

Aceptar el momento presente es transformador, la resistencia y el sufrimiento termina cuando no te resiste solo acepta lo que ésta ocurriendo cuando sucede algo en tu vida y tú lo interpretas como algo trágico ahí comienza el infierno de tu mente, de torturas y la depresión forma parte de tu experiencia pero cuando aceptas lo que ocurre como si fuese un regalo reconociendo que el universo conspira para tu mayor bien suceden muchos milagros, primero que todo te relajas y la tristeza finaliza, después tu visión se expande y ve más allá de lo que antes creías que era un problema, ahora ves soluciones, observas nuevas oportunidades de crecimiento y lo mejor de todo es que te aceptas a ti mismo tal y como eres, es así como la paz llega y observas como la vida fluye de una forma hermosa, tus expectativas se van y aprendes a disfrutar de lo que es sin ninguna queja, cuando sufres por algo es porque crees que ese algo llenaba los vacíos que creías tener, pero cuando te abres a ir mas allá ves con claridad que es una experiencia que por causa de las creencias apegadas a tu mente se ha convertido en tu peor pesadilla .

Hay situaciones que nos cuesta aceptar, es el pensamiento el que nos causa resistencia, por ejemplo: la situación actual y el distanciamiento social esto genera a muchas personas rabia, impotencia, descontento, frustración , sienten que sus libertades se han visto comprometidas, lo ideal sería no alinearte con ello, se sabe que es imposible retirar completamente la atención de lo que está sucediendo, lo importante es que se den cuenta que conectando con los pensamientos positivos, con la fuente, Dios, la Divinidad, se siente mejor y cuando estas bajo la influencia de no aceptar de resistir, te sientes mal , es ahí donde sentirte bien contigo es el sentimiento que tienes que cuidar por eso acepta, deja fluir y confía que hay una conciencia universal que nos cuida.

TIPS PARA LIBERAR RESISTENCIAS.

- 1.- Meditación apenas nos levantemos de 15 a 20 minutos.
- 2.-No resista a ningún pensamiento simplemente cuando te des cuenta conéctate con tu respiración, con el latido de tu corazón o sonidos de la naturaleza.

3.-Ir a lo general, al preocuparte bloqueas la energía y al poner tu atención en pensamientos generales la estas dejando fluir.

Puedes utilizar algunas de estas frases :

- *Acepto la vida tal y como es.
- *Todo está bien en mi mundo.
- *Yo soy
- *Yo soy paz y tranquilidad.
- *Yo soy fuente de imaginación y creatividad.
- *Yo soy la divina salud manifestada en mi cuerpo aquí y ahora
- *Me encanta la naturaleza.
- *El universo es infinito e inagotable.
- *Gracias por todo lo que recibo.
- * Hoy es el mejor día de mi vida.
- *Yo soy energía y así puedes seguir...

Ten en cuenta que el pensamiento es un habito y como cualquier otro habito puede ser cambiado, solo requiere de repetición y constancia

El universo está ahí para ti y para mi amparándonos, asistiéndonos, dándonos una mano. Solo tenemos que soltar y confiar. Es una tarea para hacer todos los días, en la mañana meditar y en el resto del día soltar y soltar, realmente no es tan difícil es cuestión de ponerlo en práctica.

A continuación...

Formador Oficial por The Secret University:
Dña. Eleonor Dávila Ruiz

Título de su capítulo:
El perdón te hace libre.

“El perdón es una decisión, no un sentimiento, porque cuando perdonamos no sentimos más ofensa, no sentimos más rencor. Perdona, que perdonando tendrás en paz tu alma y la tendrá el que te ofendió”

MADRE TERESA DE CALCUTA

“El verdadero perdón llega cuando se puede decir: “gracias por esta experiencia”

Aceptar, nos guste o no nos guste

Toda situación conflictiva que pasa por nuestra vida tiene por objetivo llamarnos la atención, mostrarnos algo. Es una llamada para que paremos y reconducir nuestra visión, nuestra responsabilidad, nuestros sentimientos o emociones. Es una llamada al Amor, ya que si sucedió. Si rechinamos con ello no estamos debidamente alineados, vibrábamos desde el miedo.

Según la escala del Dr. Hawkins, el miedo vibra en una frecuencia de 100 mientras que el Amor lo hace en una de 500. Por ello tenemos que tener compasión por esa alma que vibró desde el miedo y desde la gratitud poder mostrarle el camino que le lleve a perdonar. Así podrá aceptar la situación, podrá plantearse un cambio y descubrir el Perdón. Y da igual si es nuestra alma o la de los demás.

El Perdón tiene que empezar por uno mismo. Hay que experimentar lo que sentimos cuando nos perdonamos desde lo más profundo de nuestro ser para, luego, poder perdonar a los demás recordando que “Tu eres yo y yo soy tu” (ley del espejo). En realidad, somos UNO. El Perdón nace, pues, en nosotros, va de dentro hacia afuera. Tampoco podemos pretender que los demás nos perdonen si no sabemos perdonarnos. No serviría de nada. No entenderíamos la experiencia por no haberla vivido anteriormente, por no haberla experimentado previamente. Ese es el primer gran paso. Nos tendremos que exponer al dolor, al miedo, a la ira, tal vez a la vergüenza para poder aceptarlo, comprenderlo. Partiremos de la compasión para llegar al respeto.

Porque el perdón también es respeto. Respeto hacia uno mismo y luego hacia los demás. Si nos distanciamos de la situación, del hecho a perdonar, si lo miramos desde lo lejos y nos desapegamos de él, lo veremos con otros ojos; los ojos de la misericordia, los ojos del corazón...

Cuando perdonamos a los demás somos responsables al 100% de nuestro 50% de responsabilidad. El otro 50% no nos pertenece, no es nuestro y por lo tanto debemos respetarlo. Solo debemos ocuparnos de nuestra parte para poder soltar la culpa que nos corresponde.

Ser responsables de nuestro 50% es ser justo, es ser fuerte y valiente. Porque perdonar también es un acto de valentía.

“El débil no puede perdonar. El perdón es un atributo de los fuertes y valientes”
MAHATMA GANDHI

El pensamiento que no perdona emite juicios, nos sigue atando a las cadenas, nos distorsiona, nos enfurece, nos aleja de la realidad, de la Paz y del Amor. El autocastigo no hace más que agravar la situación dejándonos sin respuesta y creándonos un sentimiento de culpa y vacío.

En cambio, el Perdón nos tranquiliza, nos sosiega. El Perdón no ofende, no busca venganza, no juzga ya que no tiene nada que demostrar ni que justificar. En realidad, el Perdón es gratitud. El Perdón nos hace felices, nos serena, nos calma, nos hace regresar al Amor. Cuando nos perdonamos o perdonamos nuestra visión de la vida cambia, nuestra actitud es diferente y nuestros sentimientos son positivos. Nos libera, nos cambia el ritmo respiratorio, nos pone Luz donde antes veíamos oscuridad. El Perdón nos ofrece Paz, felicidad, tranquilidad y seguridad. Es un verdadero regalo que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás. Aprendamos a tratarnos con cariño, con Amor...y seremos capaces de ofrecer lo mismo a los demás.

Por eso el Perdón y la gratitud van de la mano. Olvidemos la culpa que engendra más culpa. En aquel preciso momento hicimos lo único que sabíamos hacer. No sabíamos hacerlo mejor. Pero ahora ya no somos los mismos ni son las mismas circunstancias. Todo ha experimentado un cambio, porque somos cambio. De ahí la posibilidad de un nuevo planteamiento, de una nueva visión, de un nuevo acercamiento. Ahora podemos liberarnos de nuestras cadenas, perdonarnos, querernos y amarnos. El Perdón es un acto de completa generosidad, y va más allá de religiones, aunque puede ser colectivo. Es un auténtico acto de Amor. En latín perdonar es “perdonare” que significa “dar completamente.

per- completamente
Donare- regalar, dar

Ya en la mitología romana, el perdón y la benevolencia estaban representados por la Diosa CLEMENTIA. En la antigua Grecia, el perdón, la compasión y la misericordia fueron simbolizados por ELEOS que tuvo su santuario en Atenas.

Vemos, por lo tanto, que el Perdón, siempre formó parte de la existencia humana, siempre nos ha acompañado, aunque es una opción.

Podemos decidir seguir sin hacer nada o por el contrario aprender y practicar el Perdón. A nivel corporal tanto el No Perdón como el Perdón tienen efectos sobre la salud física y emocional o psicológica. Al vibrar en baja frecuencia estamos llamando a la puerta de la depresión, de la ansiedad, de las enfermedades coronarias o respiratorias y de todas las enfermedades en general ya que nuestro sistema inmunológico baja.

Cuando perdonamos volvemos a tomar las riendas y el control de nuestra vida, aliviando el estrés y la tristeza. Ampliamos nuestro campo de visión. Vivimos en el Amor por lo tanto estamos vibrando alto.

¿PERO CÓMO LLEVARLO DE FORMA PRÁCTICA Y SEGURA A LA REALIDAD? ¿CÓMO CONSEGUIRLO? ¿POR DÓNDE EMPEZAR?

Perdonar no siempre es tarea fácil. Aquí os propongo 3 técnicas efectivas que he practicado, experimentado y que me han ayudado en mi despertar. Existen muchísimas, pero me quedo con estas por su simplicidad y efectividad.

1º EJERCICIO, perdonar a través de la gratitud:

Una vez que somos conscientes y que realmente hemos decidido aplicar el Perdón, vamos a utilizar la GRATITUD. Agradecer es más fácil que perdonar, aunque igual de importante. Si empezamos por dar las gracias, por lo que me aporta la situación, por las oportunidades de cambio, de apertura, de elevación y de crecimiento tanto mi visión, mis emociones, mis sentimientos y sensaciones van a cambiar automáticamente. Parto desde el corazón. Mi nivel vibracional va a subir y me va a permitir tomar las riendas para perdonarme y perdonar. La palabra gratitud viene del latín GRATUS y significa “agradable, bien recibido” y no es por casualidad que ejerce sobre nosotros los mismos beneficios que el perdón.

La gratitud:

- favorece nuestra calidad de sueño
- refuerza nuestra autoestima
- aumenta nuestro bienestar
- mejora nuestras relaciones
- aumenta nuestra inspiración
- disipa nuestros problemas

Las personas que practican el agradecimiento son personas más compasivas, más tolerantes y saben perdonar. Por eso perdonar y agradecer van de la mano para mí. Os invito a que busquéis las situaciones que os rechinen y que pongáis en práctica el Perdón a través de este ejercicio que utiliza la Gratitude.

Buscar la situación a perdonar

- Perdonarme
- Y/O perdonar al otro
- Ser consciente de que realmente quiero perdonarme o perdonar sin volver a herirme o herir (ponerme en el lugar del otro)
- Aceptar lo ocurrido
- Agradecer todo lo que me aporta esta nueva situación (quién me hace de espejo, quién soy y como soy)
- Enumerar los motivos del Perdón en voz alta
- Perdonar en voz alta
- Respirar hondo, soltar y entregar la situación dolorosa al universo. Si tienes que llorar, llora
- Sonreír y seguir respirando hondo
- Sentir la paz interior y la luz que te aporta el haber perdonado
- Vive el momento presente, disfruta de tu felicidad
- Date la enhorabuena por la decisión tomada
- Agradece desde lo más hondo de tu ser porque ya no eres el mismo, la misma.
-

2º EJERCICIO:

Trabajar con el HO'OPONOPONO. Esta técnica hawaiana se utiliza para resolver problemas personales. En ella se trabaja la compasión, la misericordia, el respeto y la gratitud. Su objetivo es traer paz y equilibrio a través de un proceso de sanación, reconciliación y perdón. Se trata de limpiar tomando nuestra responsabilidad Son 4 palabras de mucho poder para limpiar y borrar los programas que se repiten en la mente desde generaciones y generaciones.

“LO SIENTO, PERDÓN, GRACIAS, TE AMO”

“LO SIENTO: Cuando dices “LO SIENTO” reconoces que algo (no importa el qué) penetró en tu sistema cuerpo/mente. Comienza el proceso de tomar el 100% de responsabilidad de tu vida, con un acto de arrepentimiento.

PERDÓN: Cuando dices “PERDÓN O PERDÓNAME” no pides perdón a Dios u a otra persona. Te pides perdón a ti misma/a, a través de la divinidad que existe dentro de ti, por haber creado con todo aquello que existe en tu interior, (pensamientos, sentimientos, emociones), esa realidad en tu vida.

GRACIAS: Es la máxima expresión de gratitud por el bien que a todos los involucrados otorga, pues a partir de ese momento lo que suceda después, es determinado por la Divinidad.

TE AMO: Esta palabra nos ayuda a entender que, amando esa situación de dolor, persona o lo que sea es la mejor forma de convertirla en algo positivo en nuestra vida. El Amor es todo lo que existe. Pero como podemos amar a otra persona si no comenzamos con nosotros mismos.”

Repite estas 4 palabras, como un mantra, tantas veces al día como lo necesites durante un mínimo de 21 días. Da paz interior y equilibrio mediante la purificación física, mental y espiritual. Para profundizar más en esta técnica ancestral puedes consultar en internet, You Tube o libros todas las posibilidades que te brinda.

3º EJERCICIO:

REPROGRAMACIÓN MENTAL: Esta técnica, es quizás la que más me gusta, por su grandísimo poder de cambio. La reprogramación mental busca cambiar los patrones de pensamiento que tenemos anclados en nuestro subconsciente, que actúan en piloto automático y que nos impiden progresar o ser nosotros mismos. Es como el software del disco duro tu ordenador. Esta es una técnica es muy poderosa capaz de modificar el subconsciente y los programas que necesitamos para conseguir el éxito y la felicidad. Os propongo este ejercicio para reprogramar vuestras creencias. Con los ojos cerrados repite mentalmente las creencias que hayas elegido, en silencio o en voz alta 5 veces. Hazlo preferentemente por la mañana y por la noche antes de acostarte durante 21 días mínimo para grabarlas en tu subconsciente.

- Me libero del rencor, la vergüenza y la culpa
- Dejo ir el pasado y vivo mi presente plenamente
- Agradezco las cosas buenas que me trae la vida
- Perdono y me lleno de Amor
- Me regalo poder liberarme de mi pasado
- Elijo disfrutar de la vida y dejar el pasado atrás
- Mi capacidad de perdonar aumenta cada día
- Soy lo suficientemente fuerte como para no dejar que nadie me ofenda
- Encuentro la mejor solución, confío en mí
- Hoy me lleno de Amor y de perdón
- Me perdono a mi mismo y me lleno de Amor
- Acepto mis errores y me perdono para seguir adelante
- Soy maravilloso/a y cada día se me hace más fácil perdonar

- Es fácil y gratificante para mí perdonar
- Elijo liberarme de todos los resentimientos y heridas
- Me libero de la carga de la culpa y la vergüenza
- Vivo este momento con alegría y aceptación
- Soy una persona compasiva y comprensiva. Perdono y libero
- Merezco tener el control de mi vida
- Merezco ser el tipo de persona que quiero ser
- Soy una persona valiente y decidida, con seguridad y firmeza
- Actúo desde el Amor
- Confío plenamente en mis capacidades
- Merezco ser respetado, escuchado y tratado con Amor
- Me respeto, me acepto y me amo
- Controlo mis estados emocionales
- Soy capaz de cambiar y controlar mi vida
- Me acepto y me valoro a pesar de mis debilidades
- Confío en mí mismo/a independientemente de lo que piensen los demás
- Estoy decidido/a desarrollar todo mi potencial en todos los ámbitos de mi vida
- Siento gratitud por todo lo que me aporta la vida
- Agradezco mis experiencias vividas ya que me enseñan a mejorar
- Aprovecho las oportunidades que me brinda la vida para mejorar día a día
- Soy flexible conmigo mismo/a y con las circunstancias
- La puerta de mi corazón se abre hacia adentro. Paso del rencor al Amor.
Louise Hay
- Hoy escucho mis sentimientos y soy amable conmigo mismo/a. Louise Hay
- Estoy dispuesto/a a curarme, estoy dispuesto/a a perdonar. Todo está bien.
Louise Hay
- Cuando cometo una equivocación, me doy cuenta que no es más que una parte de mi aprendizaje. Louise Hay
- Sé que los viejos patrones negativos ya no me limitan. Louise Hay
- Soy capaz de perdonar. Louise Hay
- Al perdonarme a mí mismo/a me resulta más fácil perdonar a los demás.
Louise Hay
- Me perdono por no ser una persona perfecta. Louise Hay
- Dejo a los demás ser como son y simplemente me amo como soy. Louise Hay
- Mi salud mejora cuando me libero de culpas y resentimiento
- Elimino mi estrés, vivo en paz y desde el Amor
- Mi salud física, mental y emocional mejora cuando perdono

- Todas las personas tienen algo que enseñarme. Hay un propósito para que estemos juntos/as
- Estoy dispuesto/a a aprender. Mientras más aprendo, más evoluciono
- El mejor regalo que puedo hacerme es mi Amor Incondicional
- Soy libre, he perdonado

A todos estos ejercicios añadiría MINDFULNESS y/o la MEDITACIÓN, así como ejercicios de respiración.

MI PENSAMIENTO:

“Apuesta por tu paz, por la paz, por la armonía, por el AMOR. Elimina las emociones y los juicios, las condenas y las cadenas porque habrás comprendido al otro, porque te habrás comprendido y amado a ti mismo. Todos somos Uno”.

PERDONAR ES ELEGIR SER FELIZ

CITAS:

“El que es incapaz de perdonar, es incapaz de amar” Martin Luther King

“El perdón cae como lluvia suave desde el cielo a la tierra. Es dos veces bendito: bendice al que lo da y bendice al que lo recibe” William Shakespeare

“Los errores son siempre perdonables si uno tiene el coraje de admitirlos”
Bruce Lee

“El perdón debe llegar naturalmente” Zarina Bibi

“Pocos sufren más que aquellos que se niegan a perdonarse a sí mismos” Mike Norton

“Perdonar no es olvidar. Pero ayuda a dejar ir el dolor” Kathy Hedberg

“Cuando perdonas, amas. Y cuando amas, la luz de Dios brilla sobre ti” Jon Krakauer

“No es posible remontar el vuelo si estamos anclados al suelo presos de resentimiento” Adrián Triglia

“La capacidad de una persona para perdonar está en proporción con la grandeza de su alma” Anónimo

“Cuando cambias la forma en que mirar las cosas, las cosas que miras cambian”
Wayne Dyer

“El perdón no es un acto ocasional, es una actitud constante” Martin Luther
King

CANCIONES:

- FACUNDO CABRAL: “Este es un nuevo día”
- RICARDO ARJONA: “Hoy es un buen día para empezar”
- SERRAT: “Hoy puede ser un gran día”
- FONSECA: “Gratitud”
- MELENDO, CARLOS VIVES: “El arrepentido”
- CANCIÓN EN ESPAÑOL DE HO’OPONOPONO: “La canción del perdón”
- MARC ANTHONY: “Vivir mi vida”
- BERET: “Ojalá”

PELÍCULAS:

- “El poder del perdón” DR. DAVID EVANS
- “El perdón” MICHEL WINTERBOTTOM OLIVER DOMMENGET
- “Tiempo para perdonar”
- “Camino al perdón” JOHNNY REMO

MINDFULNESS Y EL PERDÓN: (YOU TUBE)

- Meditación guiada para soltar el resentimiento y personar
- Mindfulness sobre el poema ¿Cómo perdonar? JEFF FOSTER
- Meditación para perdonar y autoperdonarte. MERCÉ VILLEGAS
- Me perdono y suelto. ESCUELA DE AMOR Y SUPERACIÓN PERSONAL
- Meditación guiada para perdonar. EASY ZEN
- Meditación guiada sobre el perdón. MAYTTE SEPÚLVEDA
- Me perdono y dejo ir. SANACIÓN HO’OPONOPONO. Me perdono, dejo ir.
Mi niño interior

•

LIBROS:

- La sabiduría del perdón. DALAI LAMA
- La libertad del perdón. NANCY DEMOSS
- La libertad y el poder del perdón. JOHN MAC ARTHUR
- Los 7 pasos del perdón. DANIEL LUMERA
- El poder del perdón. JOYCE MEYER
- Perdón y salud. MARÍA PRIETO URSÚA

- “Adiós a la culpa. GERARD G. JUMPOLSKY
- ¡Perdonar sanar! DR. FRED LUSKIN
- Te perdono, me perdono. HECTOR GIL GARCÍA
- La gratitud, el perdón. NANCY LEIGH DEMOSS
- Para tener dinero el perdón es primero: consciencia, amor y gratitud. ZULEM COLIN
- Escoja perdonar. NANCY DEMOSS WOLGEMUTH
- ¿Quién sostiene tu escalera? SAMUEL R. CHAND
- El milagro de mindfulness. THICH NHAT HANN
- La ira. THICH NHAT HANN
- Domar el tigre interior. THICH NHAT HANN
- ¿Venganza o perdón? Un camino hacia la reconciliación. ED. PLANETA
-

BIBLIOGRAFÍA:

- Mindfulness, cursos y seminarios AEMIND, asociación española de Mindfulness y compasión. Valencia
- UCDM. Un curso de milagros. Fundación for Inner Peace
- Jung y el perdón
- “Hablemos del perdón” MARTA SALVAT, cursos y seminarios. Alicante
- “Tómate un respiro” MARIO ALONSO PUIG
- JOSE LUIS GIL MONTEAGUDO. Procesouno. Centro de luz interior.
- Y todas las numerosas charlas, conferencias, cursos recibidos a lo largo de mi vida para mi despertar de consciencia y desarrollo personal [] [] []

A continuación...

Formador Oficial por The Secret University:

Dña. Paola Martínez Alarcón

Título de su capítulo:

Karma; Acepta, deja fluir y confía

*“Por lo tanto, cumple tú constantemente
y sin apego la acción que debas cumplir,
pues el hombre que sin apego cumple la
acción alcanza en verdad el Supremo”*

(Bhagavad Gitá, - Estancia 3:19)

Qué es Karma?

Karma es la acción, causa o energía trascendente que viene de los actos, palabras y pensamientos de las personas.

Karma (कर्म) es una palabra en sánscrito, (su traducción es “acción o hecho”) es usado en las religiones budista, hinduista y jainista, adoptado con el tiempo en occidente gracias a la diversidad e intercambio de filosofías, culturas, religiones y tradiciones. En religiones dharmicas (budismo o hinduismo), es la energía o causa, que viene dada por cada acción del individuo y que tendrá un efecto o respuesta en esta vida o en reencarnaciones futuras.

Por lo tanto, analizando, El karma recuerda al ser humano que por cada acción que un individuo realiza habrá una reacción. Dependiendo de la religión, el sentido de la palabra puede tener connotaciones de acciones específicas y consecuencias diferentes, pero por lo general se relaciona con la acción y sus consecuencias o efectos.

La RAE dice: “en algunas religiones de la India, energía derivada de los actos de un individuo, que condiciona cada una de sus sucesivas reencarnaciones, hasta que alcanza la perfección”.

Por lo tanto, el karma nos enseña que de cada acto positivo que hagamos, obtendremos una reacción o efecto positivo y así mismo sucede con las causas negativas que tengamos. Una forma de interpretar esto es que las personas tenemos la responsabilidad de crear todo lo que consideremos bueno o malo en nuestras vidas, por lo que debemos ser conscientes de nosotros mismos para tener las intenciones y actitudes correctas.

Karma

*mucho más allá de un tema religioso y Budista,
es una ACTITUD ante la Vida.*

Ley del karma

La Ley del karma es aquella ley que ajusta el efecto a su causa, es decir, todo lo bueno o malo que hemos hecho en la vida nos traerá consecuencias buenas o malas en esta vida o en las siguientes. Es conocida en varias religiones como "justicia divina" y es inmutable.

Científicamente, tenemos la tercera ley de Newton, su enunciado original dice: "Actioni contrariam semper & æqualem esse reactionem: sive corporum duorum actiones in se mutuo semper esse æquales & in partes contrarias dirigi.

Con toda acción ocurre siempre una reacción igual y contraria: quiere decir que las acciones mutuas de dos cuerpos siempre son iguales y dirigidas en sentido opuesto." 1

Un ejemplo práctico puede ser: Si una persona empuja a otra de peso similar, las dos se mueven con la misma velocidad pero en sentido contrario. Con lo cual, "Para cada acción hay una reacción de fuerza equivalente en la dirección opuesta".

Con estas definiciones se entiende muy bien que "karma es la ley de causa y efecto en todo nuestro ser, sea plano físico, mental o espiritual." ...si hago el bien, recibo bien y viceversa. En términos generales, las diversas corrientes que creen en la reencarnación afirman que elegimos encarnar en un cuerpo y también a la familia a la que pertenecemos. Las personas que forman parte de nuestra familia pueden haber tenido alguna ligazón afectiva en otra vida y esto nos deriva al karma familiar que vemos más adelante.

1. Distintas representaciones de el nudo infinito



Gráficamente, el karma se representa con el nudo infinito(1) que simboliza la interconexión entre las causas y los efectos, un ciclo karmico que continúa continuamente, porque no tiene un punto de inicio ni de fin. Como este nudo no tiene principio ni fin, también representa la sabiduría infinita. Este símbolo también representa el Samsara, que es el interminable ciclo de nacimiento, muerte y renacimiento, un ciclo karmico que continúa eternamente hasta que la liberación espiritual sea completada.

Tipos de Karma:

Familiar: En este tipo de karma vemos genética, morfología física y mental, naturaleza espiritual, del grupo familiar al que pertenecemos.

Grupal, Comunitario, Social: Este karma es en el entorno, la educación, los recursos materiales.

Cultural del País: Lo vemos con la cultura, religiones, ideologías, sistema político, marco jurídico, posibilidades y circunstancias.

Karma personal: Nuestra Akasha (Registro del Alma) contiene toda la información de nuestras infinitas encarnaciones, pero no es necesario saberlo todo. Nuestro proceso evolutivo nos ha traído a esta vida para resolver, sanar heridas, perdonar y pedir perdón. Cada persona tiene su propio karma, lo crea de forma positiva o negativa durante su vida, su forma de relacionarse consigo misma, con las demás personas y con el mundo en sí.

Sabemos que las filosofías hinduista y budista creen en la reencarnación después de la muerte, por lo que cada aspecto único con el que nacemos, como nuestro aspecto físico, la familia en la que crecemos, nuestro lugar en la sociedad y hasta las enfermedades que podamos tener durante nuestra vida, son consecuencias no solo de nuestra forma de vivir, sino también de vidas pasadas. Particularmente, creo que esto da una visión más clara para entender lo que es el karma.

Así es que la forma en la que nos comportamos hoy está “creando” el karma de la siguiente reencarnación, vivimos tantas veces sea necesario hasta liberarnos de las impurezas y negatividades de nuestro ser. Entonces en lugar de dar la responsabilidad a un agente externo sobre nuestras vidas, por ejemplo Dios, Ala, la Virgen, etc... el mismo significado de karma nos enseña a asumir la responsabilidad de cada uno de nuestros actos.

Karma familiar

Se cree que nuestra Alma decide antes de encarnar cual familia quiere para experimentar, Crecer y liberar karma en esta vida. Esta comprobado que si algunos miembros familiares lo deciden, pueden ayudar a liberar cadenas kármicas ancestrales y lograr la transformación energética del Árbol genealógico. El Karma de la línea de sangre ancestral es lo que se llama el Karma Familiar. Las personas que están espiritualmente más desarrolladas en la familia llevarán estos «bloqueos energéticos» del Karma Familiar desde su nacimiento, en todas sus vidas, a menos que se liberen.

Esta “transferencia” de la energía se pudo haber hecho físicamente, verbalmente, energéticamente o de forma subconsciente. Por esto, por ejemplo el no llevarte bien con tus padres a veces tiene que ver con ataduras energéticas a experiencias o vidas pasadas. Tú y tus padres pueden tener experiencias kármicas en el pasado haciendo daño a otra persona o rechazando aprender una lección y esto se refleja en un crecimiento del karma negativo.

Los patrones de familia han sido transmitidos por antepasados y heredados por tus familiares, tus tatarabuel@s, bisabuel@s, abuel@s, padres/madres y finalmente TU. Como hij@ de tus padres, llevas el ADN kármico que te han pasado, el cual puede ser liviano o intenso, positivo o negativo. Un ejemplo de esto sería que, por ejemplo, tu abuela fue una persona muy buena. Cuidó de todo el mundo hasta el punto de que fue usada y explotada por todos, incluido tu abuelo alcohólico. Esta energía de sacrificio y sufrimiento pasa a tu madre, a la que le falta atención y amor hacia sí misma, y que encadena varias parejas que abusan emocional y económicamente de ella.

Esa energía llega a ti, que a menos que hagas un trabajo personal y de karma, eres potencial objetivo de nuevos abusos y explotación por parte de otras personas. Estas circunstancias se pasan de padres/madres a hij@s de la misma forma que lo hace la opresión, perpetuando el sistema y manteniendo la consciencia a un nivel muy bajo.

5 Señales de que eres Portador@ del Karma Familiar

El/la portador(a) del karma familiar tiene las siguientes características:

- Eres la persona más evolucionada espiritualmente de la familia y la más consciente entre tus padres y herman@s.
- Sientes que eres muy diferente del resto de los miembros de tu familia.
- Eres muy sensorial, percibes las cosas de una forma más profunda que muchas personas.
- Cuando has entendido la historia de tu familia, te has entendido a ti mism@.
- Has reconocido un patrón de familia recurrente en tus padres, abuelos,.. y quieres cambiarlo.

Karma comunitario

Te parecerá extraño pero el lugar en donde vives desde tu nacimiento, y en los siguientes años de tu vida, juega un papel muy importante en tu evolución como Alma en esta vida. Has encontrado muchas personas que tienen en común momentos de vida parecidos y por alguna importante razón: compartieron un pedacito de vida, que también puede ser sanado a nivel comunitario.

Karma del país

De igual manera tu Alma decidió nacer en "Tu país" y muchas de tus "Heridas Sagradas" tienen origen en ese lugar: la injusticia, la violencia, la corrupción, etc., son karmas del país a los cuales deberías dar atención para soltar y sanar enredos energéticos. Por algún motivo tu Alma decidió encarnarse en este país y no en el oriente, ¿quieres saber porque? y ¿cuánta ayuda necesita tu país para sanarse?

En realidad somos los responsables de que en este planeta se susciten este tipo de eventos y es por ello que el karma es una situación de "pago" Cada pequeña cosa que ocurre en el universo tiene una acción y para cada acción hay una reacción. Si es negativa, la negatividad le será devuelta a quien la emitió. Esto ocurre con la gente y con los grupos colectivos (países) que son una sola mente o que están juntos por alguna razón.

Quizá se piense que esto no es verdad, pero ante los ataques, la naturaleza ejerce su defensa. Si no es así, ¿Por qué existen países que son más karmáticos que otros?

Por ejemplo, los muy pobres como India, y otros países africanos. Mientras que Bosnia, Israel, e Irak son países guerreros con problemas constantes y han sufrido privaciones y carencias tremendas de alimentos y de educación, donde grupos de personas están pagando un karma de dolor, de sufrimiento y de guerras constantes para saldar deudas contraídas en el pasado. Es en definitiva la Ley del Karma que no es otra cosa que la Justicia Divina.

El yo interior de cada ser humano es una energía vital única, estrechamente unida a todo el universo porque todo lo que existe está relacionado entre sí y nuestro yo pertenece al Universo Cósmico de la misma manera que una gota de agua pertenece al océano. A medida que vamos aprendiendo y avanzando espiritualmente nos percatamos de esta gran verdad y entendemos que cada persona, en una etapa determinada está viviendo lo que en esa etapa tiene que vivir según todo aquello bueno o malo que haya hecho. No se trata de un castigo de el Universo, Ala, Dios o cómo quieras llamarle...ni de nada injusto sino simplemente de recibir el efecto de una causa.

Karma y almas gemelas

El karma es algo que tiene mucho que ver con el alma gemela de cada una de las personas que habitan el planeta, ya que la misma es el complemento de cada individuo, y es importante tener en cuenta que esto no significa felicidad absoluta, sino la posibilidad de que, una vez que se realicen los “acoples internos”, podremos emprender junto a otra persona un camino evolutivo que nos permita a ambos avanzar sin que ninguno entorpezca el camino del otro. Según el karma, lo más probable es que entre ambas personas exista un amor infinito y un enorme respeto del amor y la confianza del otro, pero es importante tener en cuenta el hecho de que el acople también puede presentar todo tipo de rupturas y desencuentros, pero lo que la ley del karma indica es que si es cierto que ambos comparten un objetivo en común, las almas gemelas siempre estarán dispuestas a encontrar la fórmula para continuar avanzado el camino de la vida juntos.

Por otro lado, es importante también destacar que muchas veces, en un determinado punto del camino, puede surgir la situación en la cual se considere una posibilidad de separación ya que así lo requiere la ley del karma, y muchas veces esto sucede porque los destinos de ambas personas se bifurcan, pero el amor y su recuerdo los acompañará el por el resto de la eternidad ya que a pesar de que la separación sea inducida incluso por la muerte, cuando se trata del alma gemela estamos hablando de una parte de nosotros mismos,

por lo que es imposible que una se olvide de la otra y aunque esto pueda sonar ridículo para muchas personas, este hecho representa una ley universal. Por último no podemos ignorar el hecho de que hay personas que creen reconocer a su alma gemela en la primera persona que se les pasa por adelante, pero no es así.

Muchas veces sentimos mucha empatía con alguna persona en especial y se debe a que en otras vidas hemos vivido momentos muy felices o muy enriquecedores con ese ser y que están grabados en nuestros registros akashicos². Por ese motivo podemos confundirlos con un alma gemela.

Lo que es común en todas estos diferentes tipos de aprendizajes es que la relación con esa persona en particular es escogida desde el punto de vista de las vidas pasadas para crecer internamente, saber cómo desarrollar un lazo afectivo completo y también para aprender a liberarse de una relación que en esta o en las vidas pasadas no implica duración para la relación (por juramentos y pactos hechos en las vidas pasadas que incluyen otras personas que encontramos en esta vida, por ejemplo).

Todo el proceso de aprendizaje en las relaciones personales incluye pruebas y errores antes que el crecimiento personal, desarrollo espiritual y su evolución se completen. La diferencia en el nivel espiritual puede causar, para uno o ambos miembros de la relación, un desbalance que trae infelicidad, depresión y grandes dificultades, incluso tragedias para la relación a pesar de los fuertes lazos afectivos. Pero el resultado final tiende a ser que la pareja internalice las lecciones de sus experiencias compartidas en una manera particular para cada cual.

Conclusión

El conocimiento nos hace libres. La firme convicción y el conocimiento de esta ley del karma, nos da tranquilidad ya que sabemos que todo lo que nos suceda, es fruto de nuestras acciones. Sean en esta vida o en vidas pasadas. El conocimiento y buena o correcta utilización de esta Ley, nos lleva a acelerar la evolución de cada uno de nosotros.

2 Registros akashicos: Son una memoria universal de la existencia, representan un espacio multidimensional dónde se archivan todas las experiencias del alma incluyendo todos los conocimientos y las experiencias de las vidas pasadas, la vida presente y las potencialidades futuras



Dedicado a quienes están, en búsqueda de la
verdad.



DESVELANDO CONCIENCIAS,

Queda prohibida, salvo excepciones previstas en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados pueden ser constitutivas de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Esta edición, es totalmente gratuita y así lo han decidido los alumnos y autores de esta promoción, porque se trata de un trabajo de final de promoción. Un material 100% gratis para elevar conciencias en las personas que decidan leer este libro.