



Hermes Trismegisto
Mosaico del suelo de la Catedral de Siena

Introducción

La tradición antigua dice que una vez existió un dios llamado **Hermes Trismegistus** (del Griego "Hermes el Tres Veces Grande"), también conocido como el dios **Thoth** en Egipto y **Mercurio** en Romae. También se lo ha identificado como **Enoch**, **Serapis** y **Hermanubis** en diferentes culturas.

Algunos dicen que Hermes Trismegisto no fue un dios sino un extraterrestre, y algunos otros dicen que en realidad fue tan grande porque

podía conversar con Dios, y esto fue lo que hizo posible que descubriera Las Leyes del Universo.

Pero las Leyes que descubrió y escribió en **La Tabla Esmeralda**, también conocida como **El Secreto de Hermes**, que es un antiguo texto que se proponía revelar el secreto de la sustancia primordial y sus transmutaciones, aunque era su legado a toda la humanidad, fueron conservadas en secreto por una línea de adeptos que pertenecieron a las antiguas Escuelas de Misterio y a la tradición hermética.

Hermes escribió varias leyes, pero en este libro solo les voy a contar lo que él nos enseñó acerca de **La Ley Secreta de la Atracción**.

La Ley Secreta de La Atracción realmente fue mantenida en secreto durante miles de años aunque mucha gente la utilizaba y la sigue utilizando hoy en día, y también fue metafóricamente mencionada en el cuento de La Lámpara de Aladino

Recordemos el cuento...

Aladino es uno de los cuentos de origen Sirio más conocidos y está incluido en el cuento de Las Mil y Una Noches.

En realidad el cuento se originó en " China " pero nos recuerda más el mundo musulmán medieval de las historias de las noches árabes, por lo cual sus orígenes chinos rara vez se conocen.

La historia se refiere a un pobre y perezoso joven llamado Aladino, que vivía en una ciudad China, el cual fue reclutado por un brujo proveniente del oeste, del Maghreb, quien se hace pasar por hermano del fallecido padre de Aladino; para conseguir una maravillosa lámpara de aceite desde una caverna mágica con trampas.

Después que el brujo intenta engañarlo, Aladino se queda con la lámpara por sí mismo, y descubre que sirve para convocar a un genio que está listo para conceder los deseos de su dueño. Con la ayuda del genio, Aladino se vuelve rico y poderoso y hasta logra casarse con la princesa Badroulbador.

El brujo regresa y logra poner sus manos en la lámpara engañando a la esposa de Aladino, que no conoce la importancia de la misma. Aladino descubre entonces otro genio menos amable contenido en un anillo que le fue prestado por el brujo, quién olvidó reclamarlo después del engaño. Asistido por este genio menor, Aladino logra finalmente recuperar la lámpara y a su esposa la princesa.

En realidad, el tema de un embaucador que es engañado por otro embaucador de menor importancia, es en realidad un tema largamente explotado en las fábulas.

Pero analicemos ahora qué es lo que esta historia nos está intentando enseñar en una velada manera. Recuerda que El Secreto no debía ser revelado a cualquiera sino solo a aquellos capaces de entenderlo.

¿QUIEN FUE ALADINO?

"La historia se refiere a un pobre y perezoso joven llamado Aladino" no era alguien genial, ni una persona poderosa, ni una persona especial, él era simplemente un hombre común.

Y esto significa que CUALQUIERA puede hacer lo mismo que él hizo

¿QUÉ HIZO ALADINO?

El frotó y limpió la lámpara mágica

Y esto significa que para poder obtener provecho de "la lámpara" necesitamos remover la suciedad, necesitamos remover los obstáculos que mantienen oculto al "genio"

¿QUÉ SUCEDIA CUANDO ALADINO FROTABA Y LIMPIABA LA LÁMPARA MÁGICA?

Un genio salía de la lámpara y decía: "Tus deseos son órdenes" y luego le otorgaba a Aladino cualquier cosa que deseara.

El genio es en realidad una metáfora de nuestro poder interior, del poder del Universo, del poder de Dios que yace en lo

**profundo de todos nosotros, o como lo
llamamos en este libro:
La Ley de Atracción**

¿Y QUÉ DECÍA EL GENIO?

El genio decía: "Tus deseos son órdenes", y a la luz de La Ley de Atracción esto significa que...

**LO QUE DESEES Y SOSTENGAS EN TU
MENTE, ES LO QUE RECIBIRÁS**

He escrito este libro con el profundo deseo de que te sirva como un paso hacia el éxito, porque voy a poner en tus manos uno de los secretos más celosamente guardados...

El Secreto de La Ley de Atracción

Si nunca has sentido hablar de la misma, te sentirás sorprendido e impactado, y si ya has oído hablar acerca de **El Secreto**, tendrás ahora las herramientas que le permiten a cualquier persona conseguir resultados con el mismo.

Dr. Roberto A. Bonomi

La Mente Interior

LA FUERZA DE LA MENTE INTERIOR

Se que el término subconsciente no se suele utilizar en psicología, sino que usualmente se estila distinguir entre la mente consciente, preconsciente e inconsciente, pero prefiero simplificar el vocabulario distinguiendo solo dos estados:

● **El consciente:** que corresponderá al estado de vigilia normal, y...

● **El subconsciente:** que será el propio de los niveles más profundos de la mente, el de nuestra poderosa Mente Interior.

Ahora, tal como haré repetidas veces a lo largo del texto, me gustaría transcribirte el testimonio de una de mis alumnas:

TESTIMONIO:

"Durante cincuenta y cinco años me la pase soñando con tener una pareja; en varias oportunidades a lo largo de dicho lapso llegué a tener festejantes transitorios, pero que nunca llegaban a formalizar.

Realmente ya había arribado a un punto de mi existencia, en el cual me resignaba a permanecer "solterona"; pero luego de practicar durante un año lo que me enseñaste, sucedió lo increíble; mi personalidad comenzó a cambiar poco a poco, según me comentaban todas mis amigas.

En este momento puedo decirte con gran alegría, que ya hace un mes que estoy casada con un hombre maravilloso, que ha cambiado el sentido de mi vida"

Nora

Todos nosotros en algún momento de nuestras vidas, hacemos un montón de planes sobre el camino que pretendemos recorrer en nuestra existencia, y nos decimos por ejemplo:

- "me gustaría casarme"(como se dijo Nora durante cincuenta y cinco años)
- "me gustaría tener varios hijos", o...
- "quisiera ser una persona sana" o...
- "pretendo tener un ingreso mensual tal, que me permita poder reservar todos los meses una parte de lo que gano, para destinarlo a viajes u otros gastos superfluos"
- etc. etc.

Tal vez luego de esto pensemos que lo más conveniente para lograr nuestras metas sea que sigamos una carrera universitaria y así lo hagamos, y al final de un período de tres, cuatro, cinco o más años de estudio, finalmente llega un día en que nos ponemos a trabajar con toda la fuerza de nuestra voluntad, con nuestra energía física, con todos los conocimientos adquiridos, y con todo nuestro diez por ciento de capacidad cerebral

¿Diez por ciento?

Si, diez por ciento (algunos incluso hablan de un 5%) es lo que la ciencia estima que es el máximo que utiliza la gente ordinaria.

Supongamos ahora por un momento, que a nuestra mente interior, a nuestro poderoso subconsciente, por alguna experiencia desagradable que hayamos tenido en nuestra infancia, por una de esas cosas que suelen pasar... se le ocurra que:

- No desea casarse ni tener hijos, o que...

- No desea ser una persona sana porque le gusta mucho que lo cuiden y mimen, o que...

- Solo desea tener un nivel económico como para llegar justo a fin de mes, y nada de que nos sobre la plata

Y para lograrlo, comience a poner en juego las energías del noventa por ciento de la capacidad cerebral que normalmente no utilizamos

¿Quién crees tú que habrá de ganar en esta puja?

Creo que no te cabrán dudas de que en una cinchada de nueve contra uno, habrá de ganar quien tiene más fuerza, o sea nuestra mente interior (el subconsciente).

Y que tal vez, a lo sumo, consigamos solo consuelos transitorios (como los festejantes de Nora).

Luego de leer este párrafo, seguramente comenzarás a darte cuenta porqué en muchas oportunidades de la vida, uno se dice a sí mismo: "ahora voy a ir hacia el norte" y termina yendo hacia el sur, y cuando se percata... Nuevamente se propone ir hacia el norte y termina yendo hacia el sur una vez más...

Pues a nuestros buenos propósitos y aun a nuestro accionar aparentemente efectivo, puede muy bien oponerse una fuerza muy superior a la de nuestra voluntad: la fuerza de nuestra Mente Interior (la mente subconsciente).

¡Pero entonces tenemos el enemigo en casa! Podrán pensar algunos, y la respuesta es en parte SÍ y en parte NO.

El subconsciente no es en realidad nuestro enemigo, pues nunca va a hacer algo que

considera nocivo para nosotros, desde su propio punto de vista. Pero ya que dicho punto de vista puede coincidir o no con el que nosotros tengamos **AHORA**; según coincida o no, podrá su fuerza convertirse en nuestro mayor aliado, o en nuestro peor enemigo.

Es interesante observar que he destacado la palabra **AHORA**, pues las decisiones que toma el subconsciente, no se pueden definir como simplemente caprichosas, sino ajustada a la lógica del individuo **en el momento** en que fueron tomadas.

EL CONOCIMIENTO DEL FUTURO

Desde tiempos inmemoriales el hombre ha recurrido a toda clase de adivinos para conocer su futuro.

Desde siempre el porvenir ha constituido una de las fascinaciones más intensas del ser humano, quien se ha aplicado al desarrollo de enorme cantidad de técnicas supuestamente aptas para conocerlo.

Y el hombre moderno, el hombre de la era cibernética ¿en qué se diferencia de sus antepasados ante la consideración de este tema?

¡Pues en nada, sigue tan fascinado como siempre!, solo que existe si, hoy en día, un abordaje menos mágico del mismo, al haber pasado de la creencia de un destino inscripto en

alguna clase de libro planificador de nuestra existencia, a la creencia de que este libro no es más que nuestro subconsciente. En el cual, quienes escribimos el argumento, somos nada más que nosotros mismos.

Tal vez algunos, fieles a las antiguas creencias, nos podrán decir: ¿Y si mi destino no está escrito, como es posible que el adivino fulano de tal me haya podido hacer las predicciones que me hizo?

Siempre tendremos que atender a una pregunta de este tipo partiendo de dos clases de consideraciones:

Primero, que dichos "adivinos" suelen medrar con la dificultad de comprobación, y la ayuda de fragilidad de memoria de quienes concurren verlos. Pues la gran mayoría de quienes trabajan de pitonisa, no tiene en realidad más facultades que la astucia para embaucar mentes crédulas, que en el futuro recuerdan solo lo que les gustó recordar.

Segundo, debemos dejar una puerta abierta a la consideración de que realmente existen tales dotados, y que lo que en realidad ellos hacen, sin saber, es leer clarivamente, el Argumento de Vida que cada uno ha inscripto en su subconsciente.

El Argumento de Vida

Es importante enfatizar que a diferencia de ciertos animales inferiores, que poseen un mínimo margen para desviarse de la clase de vida que traen a este mundo programada genéticamente, el ser humano va construyendo poco a poco su Argumento de Vida, a partir de sus primeras experiencias infantiles.

Esta valorización de la experiencia de nuestros primeros años, como la determinante de la clase de vida que nos tocará vivir, nos lleva pues inevitablemente, a concluir que, venimos a este mundo con la más amplia disponibilidad para la clase de vida que tendremos, y que esta disponibilidad inicial, ira siendo poco a poco menoscabada por:

- La clase de padres que nos han tocado
- El hecho de tener o no hermanos, cuantos sean y en qué puesto nos haya tocado nacer (hermano mayor, hermano del medio, hermano más chico)
- Los parientes que tengamos
- La escuela a la cual concurramos o no...

En resumidas cuentas, todas aquellas relaciones sociales que nos permitirán convertirnos en un ser humano autónomo, desarrollado al tope de sus capacidades, o en un robot sumiso, restringido en su libertad por mil determinantes externos. (He omitido la mención del Karma, que también determina las características de nuestra existencia, para simplificar la comprensión de este libro)

Este Argumento es, según el Dr. Eric Berne:

"Un programa en marcha, desarrollado en la primera infancia, bajo la influencia parental, que dirige la conducta del individuo en los aspectos más importantes de su vida".

En esta definición es necesario aclarar que el Dr. Berne entiende como "la influencia parental": la que ejercen sobre un niño no solo sus padres, sino también los hermanos mayores, abuelos, tíos, primos, maestros, y demás mayores importantes en la infancia de ese niño

Dicho plan inconsciente, se irá construyendo desde muy temprana edad, con la escasa capacidad para valorar adecuadamente la realidad, que puede tener un niño pequeño.

Por eso el Argumento de Vida resultante no será siempre adecuado a los estímulos recibidos (a juicio de un adulto)

En realidad lo único que realmente importa, es cómo ha sentido el niño esas situaciones, que es lo que ha pensado y sentido el niño.

Eso podrá ser algo muy diferente de lo que sentirá otro hermano de la misma familia, ya que...

La experiencia individual, no depende de la cantidad de situaciones que hemos atravesado, sino de nuestra elaboración intelectual y emocional

La experiencia en realidad depende de lo que nos impresione, y de lo que nosotros sintamos y pensemos (consciente o inconscientemente) sobre esas situaciones.

La conclusión de estas afirmaciones es realmente sobrecogedora, pues resulta que:

Cada uno de los aspectos más importantes de nuestra existencia, serán decididos, condicionados, por nuestras experiencias infantiles dentro de los cinco primeros años de nuestra vida.

Y las investigaciones hechas al respecto hasta la fecha, parecen confirmar dicha teoría, dejando para nuestro consuelo una pequeña rendija de posibilidades de evitar dicha programación:

- Cuando los mensajes no han sido demasiado intensos
- Cuando se viven ciertas experiencias que por su intensidad pueden conmover los cimientos de nuestro argumento (como vivir un gran amor, una guerra, etc.)

● También podemos modificar nuestro Argumento por medio de la psicoterapia y el auto análisis

● Si aprendemos a dominar **La Ley de la Atracción**.

A esta altura del planteo parece lógico preguntarse ¿por qué se forma nuestro Argumento de Vida?

Y la respuesta es que cada familia se mueve dentro de sus propios puntos de referencia, dentro de su propia escala de valores y costumbres, y desea que los niños que traigan al mundo se adapten a su propia visión de la existencia.

Entonces la familia se dedicará tesoneramente a reforzar todas las conductas, pensamientos y emociones del niño que se encuadren dentro de su esquema, y castigará o ignorará todas las que se aparten de él.

Así poco a poco, los niños tomarán consciencia de qué es lo que se espera de ellos, y comenzarán a adaptarse a los mandatos parentales, para de esta forma gozar de la complacencia y las caricias de aquellos adultos que son importantes para ellos (las figuras parentales según Berne); aunque tengan que resignar sus preferencias personales, y hasta su propia salud o su vida, en casos extremos.

En etapas posteriores del desarrollo, se sigue manteniendo el mismo Argumento por dos motivos:

● Porque el tener un Argumento, nos evita la sensación de incertidumbre, que se produciría al tener que tomar una decisión nueva ante cada situación que se nos presenta.

● Porque en nuestro afán de complacer a las figuras parentales, nos iremos rodeando del entorno humano necesario, para poder llevar adelante nuestro Argumento, y éste a su vez será luego un factor condicionante, para que no salgamos del Argumento, porque nos volveríamos inadaptadas al medio que hemos elegido.

Con esto no quiero, en ningún momento caer en la idea de un futuro predeterminado, ya que somos los artífices de nuestras propias vidas:

**Ten presente que tu vida actual
NO ES
el producto de
LO QUE TU ERES,
sino una consecuencia de tus pasados
pensamientos y acciones**

El Argumento de Vida no lleva a un futuro predecible, sino que es algo parecido a una cinta grabada, que reproducirá la misma melodía cada vez que se la ponga. Un cassette que nos facilitará la misma reacción cada vez que se presente el mismo estímulo, y que además, nos llevará a elegir los estímulos que nos permitan utilizar ese cassette, dentro de un cierto margen de creatividad y libertad.

El máximo exponente de la libertad que tenemos, es nuestra capacidad para cambiar nuestro argumento infantil, por otro que se adapte más a nuestras necesidades adultas.

Todo esto nos lleva pues a tomar consciencia de la enorme importancia que tiene en nuestras vidas, algo sobre lo que estamos tan poco acostumbrados a pensar: Nuestra mente interior subconsciente

Nuestro subconsciente trabaja durante las veinticuatro horas del día, y de esta forma puede transformarse en el más formidable aliado con el cual pudiéramos soñar, o en el más terrible enemigo, cuando su Argumento de Vida no coincide con nuestros planes de vida actuales.

No obstante la estructuración interna fundamental que nos proporciona el Argumento de Vida, éste no significa de ninguna manera el punto final a la planificación de nuestra existencia, sino que la misma se desenvuelve con una constante realimentación de las tendencias programadas.

Esta realimentación se produce:

- A través del contacto con las personas adecuadas
- Con el constante discurrir dentro de esquemas de pensamiento, que nos llevan a lograr aquello que nuestra programación necesita, y a evitar lo que pueda alterarla.

Dicho de otra forma:

Nuestra programación para poder seguir siendo efectiva, necesita nuestro constante apoyo cotidiano, a través de las formas de pensamiento que la refuerzan.

TODO LO QUE EXISTE ES EL RESULTADO DE LO QUE HEMOS PENSADO

Buda

NOTA: Si Tú deseas **acelerar** los efectos de La Ley de Atracción, deberías considerar seriamente trabajar también con el **CD de Argumento de Vida** que puedes encontrar en:

<http://www.drbonomi.com/temas/tema38.php>

La Ley de Atracción

ESTUDIOS INICIALES

La Ley de Atracción aunque ha sido utilizada durante siglos, siempre ha permanecido como un conocimiento oculto, solo reservado para los círculos de iniciados...

Pero en el año 1944, un investigador privado, Don José Silva, se sintió sorprendido del concepto médico generalmente aceptado, que nos dice que el ser humano normal utiliza como máximo el diez por ciento de su capacidad cerebral.

Al tomar contacto con esta idea, comprendió intuitivamente, que algo no andaba del todo bien, cuando en una naturaleza con más de un millón de criaturas diferentes, el ser humano, aquel que se considera que está a la cúspide de la creación, no utiliza el noventa por ciento de su capacidad cerebral.

Y pensó que y si él descubría alguna forma para utilizar más nuestro cerebro, esto cambiaría la forma de vida del ser humano

Sin darse cuenta estaba comenzando la investigación sobre **La Ley de Atracción**.

Su interés por conocer el funcionamiento de La Ley Oculta lo llevó a experimentar en los más diversos campos del saber humano, para descubrir que una de las herramientas que más útil le resultaría sería el electroencefalógrafo

LA LEY Y EL CONTROL MENTAL

¿Qué es el Control Mental?

En una rápida definición podemos decir que:

El Control Mental es una técnica que nos permite poner nuestros ciclos cerebrales bajo el control de nuestra voluntad, para así entrar en una frecuencia meditativa profunda, que nos permite poner a nuestro servicio la fuerza de La Ley de Atracción, para así solucionar más rápida y fácilmente, los problemas de nuestra vida.

Existen muchísimos sitios donde se pueden tomar cursos de Control Mental, pues el curso se dicta en dieciséis idiomas diferentes en más de setenta países del mundo, y millones de personas lo han tomado ya.

Pero ¿para qué lo han tomado?

Para poder contestar esta pregunta tenemos que centrar nuestra atención en los dos conceptos principales de la definición enunciada:

●1) Que el poner nuestros ciclos cerebrales bajo el control de nuestra voluntad, solo se puede lograr si se tiene previamente un profundo control de la relajación. No basta con poder relajar las grandes masas musculares, no alcanza siquiera si logramos controlar los músculos más pequeños, lo que en realidad se necesita es una relajación tan profunda que llegue hasta las mismas células.

¡Tenemos que aprender a relajar las células! Y esto solo se logra con una profunda relajación.

¡Tenemos que desarrollar la capacidad de cambiar la química de nuestra sangre en instantes! Recién entonces estaremos realmente en condiciones de hablar de un auténtico Control Mental.

●2) El segundo punto que tenemos que analizar es la idea de que el poner a nuestro servicio la fuerza de **La Ley de Atracción** nos permite solucionar más rápida y fácilmente nuestros problemas cotidianos.

En realidad la mejor forma de entender porqué la gente desea aprender a controlar la fuerza de **La Ley de Atracción** es escuchando los testimonios de algunos de mis alumnos.

TESTIMONIO:

Mis papás decidieron divorciarse en el mes de Abril, así que ese mismo mes les pedí que me pagaran un curso de Control Mental, y siete meses después de trabajar todos los días sobre este problema que me afligía tanto, volvimos a estar todos juntos.

Verónica (8 años de edad)

TESTIMONIO:

Mi forma de ser ha mejorado mucho, estoy más optimista, y he logrado mejores resultados en el colegio, donde me va mucho mejor.

También son notables los cambios en la relación con mis padres, ahora somos más compañeros, y no discutimos tanto. En general toda mi vida ha cambiado al cambiar yo.

BB (adolescente)

TESTIMONIO:

Hacia ocho años que quería viajar al Caribe; así que decidí trabajar con La Ley de Atracción con ese objetivo, con la ayuda de otras personas que también habían estudiado con Roberto.

Cuatro meses después pude hacer un viaje de 40 días con suficiente dinero como para disfrutar todas sus posibilidades, y hacer muchas compras.

Graciela B.

TESTIMONIO:

Me propuse hacerme una operación de cirugía plástica carísima.

Poco tiempo después una amiga me comentó que su primo era cirujano; así que me lo presentó y este consintió en hacerme la operación por menos del 50% de su valor normal, en un sanatorio que yo pudiera pagar.

Otra amiga me ofreció prestarme sus ahorros para que me operara, y mi marido que no quería ni oír hablar del tema, comenzó a cambiar de actitud, y no solo pudimos dialogar sobre ello, sino que hasta comenzó a apoyarme.

De más está decir que me hice la operación, y a pesar del gasto extraordinario que la misma nos ocasionó, las cosas se dieron de tal forma, que pudimos continuar con la construcción de nuestra casa.

Todo esto lo logré en solo cuarenta y cinco días de trabajo desde mis niveles mentales profundos

Johana

TESTIMONIO:

Desde que aprendí esta técnica, no he vuelto a tomar jamás remedio alguno, ni siquiera aspirinas.

Duermo muy bien, en comparación con el año pasado en que dormía pero no descansaba.

Físicamente me siento fantástico, y me he convertido en deportista, lo cual es de destacar, si se tiene en cuenta que anteriormente era muy gordo.

Mi actitud hacia los demás es ahora muy optimista, y sin duda estoy aprendiendo a vivir mejor.

N.N. (28 años)

TESTIMONIO:

Vendí mi departamento en solo 4 semanas de programación. Antes de que supiera como despertar mi fuerza interior, lo había intentado en vano durante 18 meses.

En solo cuatro semanas logré cobrar una deuda prácticamente incobrable, cuando antes lo había estado intentando durante 6 meses.

Por último solo deseo agregar que en unos pocos meses he logrado mejorar un 100% mi situación económica en la empresa donde trabajo.

Jack

¿PERO CUAL ES EL SECRETO DE LA LEY DE ATRACCIÓN?

La Ley de Atracción es lo que hace que el mundo se mueva, todos estamos regidos por esta misma ley que dice que "Lo semejante atrae a lo semejante", y la Ley de Atracción está siempre trabajando sobre ti y sobre toda otra persona, ya sea que creas en ella, la comprendas o no.

EL SECRETO ES LA RESPUESTA A TODO LO QUE HA SIDO, TODO LO QUE ES, Y TODO LO QUE SERÁ

Ralph Waldo Emerson

Hemos sido hechos a imagen y semejanza de Dios, según dice la cita bíblica:

"Hagamos al hombre a imagen nuestra, según nuestra semejanza (Génesis 1,26)

Pero cuando nos ponemos a meditar sobre ello, no podemos dejar de percatarnos que existen blancos, negros, asiáticos y otros, y que al mismo tiempo existen gordos y flacos, altos y bajos, rubios, morochos, pelirrojos, hombre y mujeres, etc.

O sea, que la afirmación bíblica no puede nunca tomarse como referida a nuestras características físicas, sino a nuestros aspectos espirituales.

No obstante si consideramos la parte espiritual, tampoco podemos pensar en la omnipotencia, omnipresencia y omnisciencia.

Ya que somos semejantes a Dios en nuestra capacidad creadora. Toda la creación fue simplemente primero pensada por Dios, y luego tomó forma ante un acto de su voluntad; y de la misma forma este libro que estas leyendo, primero fue pensado por mí, y luego llegó a ti.

Y la ropa, los autos, las casas, y cada una de las cosas de las cuales nos servimos día a día (salvo las que generosamente nos provee la naturaleza) vivieron en la mente de un ser humano antes de aparecer en éste mundo.

Por esto podemos decir que:

SOMOS EL PRODUCTO DE NUESTROS PENSAMIENTOS

NUESTRA VIDA ES EL PRODUCTO DE NUESTROS PENSAMIENTOS

Si quisiéramos ampliar este concepto podríamos decir que **nuestras emociones y estados psicológicos son el producto de nuestros pensamientos**; y en este sentido, a nadie le caben dudas de cómo nos puede llenar de entusiasmo por ejemplo, planear nuestras vacaciones, o el programa que haremos el próximo fin de semana, y como nos puede sobrevenir la angustia y hasta la desesperación, si pensamos en nuestros fracasos y limitaciones.

Podemos decir también que **nuestra falta de salud es un producto de nuestros pensamientos** Hoy es un concepto perfectamente aceptado, que para que se produzca o nos contagiemos una enfermedad, es necesario primero un estado de susceptibilidad, alguna clase de anomalía o predisposición previa en el paciente, y si esto no fuera así; cuando sobreviene una epidemia de cualquier tipo, debería contagiarse el 100 % de la población, y sabemos que esto nunca sucede.

También podemos decir que **nuestra salud o la recuperación de nuestra salud, es el producto de nuestros pensamientos**, y aunque en esta afirmación, tal vez no nos veamos tan masivamente apoyados por el cuerpo medico, podemos recurrir a la experiencia cotidiana.

¿Cuántas veces una persona, que según todos los estándares debía morir, no lo hace?, pues existe una fuerza mayor que cualquier enfermedad, y esta es: el deseo de vivir. Y cuando este deseo se retira a un segundo plano - como frecuentemente sucede cuando en una pareja de ancianos muere uno de ellos- de alguna forma o de otra, el sobreviviente termina muriendo en un plazo no muy prolongado.

Pero no solo nuestros estados emocionales y psicológicos, nuestra salud y nuestra enfermedad dependen o son el producto de nuestros pensamientos, sino que podemos decir también que **el trato con las personas que frecuentamos todos los días, también es el producto de nuestros pensamientos** y ellas

terminaran haciendo o dejando de hacer las clases de cosas pensadas por nosotros.

TESTIMONIO:

Mi mayor logro ha sido el cambio de carácter de mi hijo adolescente, quien luego de sufrir con nuestro divorcio estuvo depresivo, sin ganas de estudiar ni de vivir; bebía en exceso, fumaba marihuana y era irresponsable. Ahora ha retomado sus estudios y su sentido de responsabilidad, ha dejado la droga; y se preocupa por mí, y me ayuda en el negocio.

M.G.

Frente a esta realidad no siempre patente, podemos presentar dos clases de explicaciones: una es que nuestro cuerpo todo es sensible a nuestros pensamientos, como se ha comprobado tantas veces mediante el uso del detector de mentiras.

Pero no solo nuestra piel reacciona frente a lo que nosotros o los demás dicen, sino que por ejemplo nuestro rostro tiene una increíble cantidad de músculos que le permite una amplísima gama de movimientos imperceptibles, que no son percibidos por nosotros ni por los demás conscientemente, pero sí, son captados subliminalmente por los demás, quienes reaccionaran en consecuencia.

También podemos encontrar una segunda explicación que nos dice que todos nosotros somos animalitos socialmente adaptados, que fuimos educados en el deseo de agradar, de ser

aceptados por los demás; y así, cuando me invitan a una fiesta:

- Iré vestido de la forma que se espera que vaya
- Haré las cosas que se espera que haga
- No haré las que no son de esperar en una persona de mi educación
- Diré lo que se espera
- Hablaré de la forma que se espera
- No diré las cosas que no se espera que diga -aunque tal vez las piense-

¿Y todo esto para que? : Simplemente por el placer o el deporte de tratar de caerle bien a la gente.

No obstante, todos solemos aceptar este juego. Suele suceder que de repente, una persona que veo en esa fiesta por la primera vez, de entrada, me cae mal.

Supongamos entonces que a dicha persona la he de seguir viendo frecuentemente, pues tenemos un círculo de amistades comunes. ¿Cuánto tiempo creen que pasara antes de que dicha persona se dé cuenta que no me cae bien? ; Seguramente no mucho.

Al principio esa persona podrá decirles a sus amistades "me parece que a Roberto no le caigo bien", y luego de un tiempo suficiente, terminara diciendo "no sé por qué, pero estoy segura de que a Roberto no le caigo bien" y entonces comenzara a cambiar su forma de relación conmigo.

Y esto sucederá así, porque nosotros ciertamente podemos camuflar nuestra presencia o nuestra forma de actuar; pero cuando nos presentamos a nivel consciente a otra persona, también nos presentamos a nivel subconsciente.

Y aquí ya no es posible disfrazarnos de ninguna forma, nos mostramos íntegramente tal cual somos en lo más profundo de nuestro ser; y allí podremos entonces captar las características que me llevarán a decidir que dicha persona no me cae bien.

Así que entonces, nuestros estados emocionales, y psicológicos, nuestra salud, nuestra enfermedad y el trato con las personas que frecuentamos todos los días dependen o son el producto de nuestros pensamientos

TODO LO QUE SUCEDE EN TU VIDA, ES ATRAIDO POR TUS PENSAMIENTOS

Y también el trato con las personas que no frecuentamos, más aún, el trato con las personas que no solo no frecuentamos, sino que nunca hemos visto ni conocido en nuestra vida, es el producto de nuestros pensamientos.

¿Acaso no te ha sucedido alguna vez que en medio de una reunión conoces "por casualidad" a una persona a la cual sin saber bien cómo,

comienzas a contarle algún proyecto o necesidad que tienes en mente; y dicha persona "por casualidad" resulta justo la persona indicada o con las amistades indicadas para solucionar tu problema?

TESTIMONIO:

Mi cambio al éxito fue total. Hace trece años que hacía cerámica y a pesar de tener un taller muy conocido, nunca lograba gran éxito.

Desde que aprendí a usar la fuerza de La Ley de Atracción, me invitan constantemente a exposiciones y hasta me invitaron a fundar un grupo de expositores privados, con tanta resonancia, que estamos por fundar otro.

He logrado que concurriera más gente que nunca, pude conectarme con un montón de personas famosas, y las puertas no cesan de abrirseme.

Silvia S.

EL PODER CREADOR DEL PENSAMIENTO

Somos poseedores de la herramienta más increíble, del arma más poderosa con la cual pueda soñar ser humano alguno, y esta es:

EL PODER DEL PENSAMIENTO

No obstante lo cual, vemos no sin tristeza como la mayoría de la humanidad no logra la clase de existencia que desea, o dicho tal vez en una

forma cruda y directa; son los verdugos de sus propias vidas.

¿Y por qué?, Porque este poder como muchos otros, puede ser tanto la fuente de la riqueza, el amor, la salud y la felicidad en todos los planos, como también la raíz de nuestra más profunda desgracia si no se sabe utilizar en forma adecuada.

El pensamiento es una forma de energía con un sentido o un signo dado por su emisor, con una facultad particularmente interesante, que es la de ser al mismo tiempo como un imán y como un bumerán.

● **Como un imán**, pues una vez emitido, atraerá hacia sí pensamientos afines emitidos por otras personas, a los cuales se unirá, aumentando así su potencia.

● **Como un búmeran**, pues volverá a su fuente emisora haciéndole beneficiario o víctima de la clase de energía atraída

A lo largo de todo el día estamos constantemente emitiendo una frecuencia que atrae los pensamientos predominantes que mantenemos en nuestra mente, ya sea que lo hagamos consciente o inconscientemente.

LOS PENSAMIENTOS SE TRANSFORMAN EN COSAS

Ya sea que tú recuerdes, observes o imagines cosas, tú estás activándolas y atrayéndolas

hacia tu vida, ya que las estás creando con tu pensamiento.

La ciencia ya ha probado adecuadamente que cuando se visualiza algo se lo materializa. Si tú conectas a un deportista a un equipo de biofeedback, y le pides que se imagine que corre, él activará la energía de los mismos músculos que utilizaría si realmente estuviera corriendo.

Nuestra mente interna no distingue entre la imaginación y la vida real, cuando tú piensas en algo, La Ley de Atracción lo crea y lo vuelve real en tu vida diaria

**"LA IMAGINACION LO ES TODO.
ES UNA VISTA PREVIA DE LO QUE TE
TRAERÁ LA VIDA"**

Albert Einstein

Por eso debemos distinguir entre:

- Pensamientos positivos, y...
- Pensamientos negativos

Los pensamientos positivos la fuente de la riqueza, la fama, la salud, el amor, etc. y los pensamientos negativos la fuente de la frustración, la aflicción, el sufrimiento, la ira, la culpa, el aburrimiento y las cosas malas de tu vida.

Los pensamientos positivos ejercerán su efecto bienhechor con más rapidez, cuanto menos nos exponamos al efecto de los pensamientos contrarios, y cuanto más busquemos fuentes exteriores que nos sirvan de refuerzo en nuestra línea de pensamiento.

El refuerzo que nos proporciona el ejemplo, tiene tanta importancia, que aquel que no se sienta suficientemente seguro de su auto dominio, deberá evitar por todos los medios a su alcance, el contacto con persona de mente negativa, o personas temerosas en exceso; procurándose el contacto con aquellos que ya han logrado triunfar en sus propósitos, para que su ejemplo le sirva de aliento y aliciente en su búsqueda.

Porque todo lo que te rodea en tu vida, aún aquellas cosas de las cuales te quejas, ha sido atraído por ti.

**LO QUE SEA QUE EL HOMBRE PUEDA
CONCEBIR PUEDE CONSEGUIR**

W. Clement Stone

El Estado Alfa

TESTIMONIO:

Concurrí a tomar un curso sobre La Ley de Atracción con Roberto, pues mi exceso de peso me llevo a tener un infarto, y esto me alarmo mucho.

Una vez que aprendí a controlar el funcionamiento de los niveles profundos de mi mente, comencé a sentirme tan bien, que alrededor de un año después deje de ejercitarme; comencé a engordar nuevamente y poco tiempo después tuve mi segundo infarto, esta vez seriamente grave.

Mientras me hallaba internado en terapia intensiva con un bloqueo cardiaco, recordé lo bien que me habían hecho los ejercicios, y le pedí a mi mujer que le pidiera consejo a Roberto, sobre cual sería el ejercicio mas indicado para una persona en mi condición.

A partir de la respuesta a esta pregunta, comencé a practicar en forma rigurosa tres veces por día, durante cierta cantidad de días,

hasta que llego el momento de uno de mis chequeos rutinarios.

Como de costumbre, el medico solicitó que se me realizara un electrocardiograma, pero cuando se lo entregaron dijo que pensaba que debió haber un problema con la máquina, así que encargó un segundo electro.

Cuando vio los resultados del segundo, entre confundido y molesto solicitó un tercer electrocardiograma; y con este se convenció finalmente, de que el bloqueo cardiaco no existía más en absoluto; y que yo estaba perfectamente sano; tanto que me dio de alta ese mismo día y me permitió retomar mi vida normal.

José Luís Otero

TESTIMONIO:

Cuando me enteré que era posible auto ayudarme, decidí imaginar que me aplicaba un producto especial, que unido a un masaje imaginario, me permitía disolver mi celulitis, y eliminar unas feas estrías que me habían quedado en el estómago luego de mis embarazos.

Solo dos días después de hacerlo, mi marido recibió tal impacto al comprobar que se habían ido mis estrías y tenia una apabulladota

reducción de mi celulitis, que ese mismo día se fue a anotar para aprender este método

Graciela

TESTIMONIO:

Cuando Roberto me dijo que no solo podíamos ayudarnos en forma increíble nosotros mismos, sino que también podíamos ayudar a los demás, esto supero mi capacidad de aceptación.

Realmente no podía creer que simplemente sentada haciendo ejercicios en el living de mi casa, pudiera producir ninguna clase de cambios fuera de mi propio ser. Pero me dejo clavada la espina de la duda, así que decidí trabajar sobre las imágenes del perro de mi hermana. Un animal viejo con mucha artrosis, que desde hacia años se movía en forma lenta y torpe.

Luego de crear un par de imágenes mentales tal como se me había enseñado, me sentí francamente ridícula, deje de hacerlo, y me olvidé del tema.

Un par de días después, mientras hablaba con mi hermana de las ultimas novedades en la vida de ambas, esta me dijo que no podía entender que era lo que le pasaba a su perro; pues desde hacia un par de días, estaba absolutamente transformado, como si le hubieran dado una poderosa inyección de vitalidad, ya que por primera vez en muchos años se lo veía sumamente activo corriendo de aquí para allá.
N.N.

Tal vez la posibilidad que tenemos para funcionar conscientemente en los niveles mentales Alpha y tomar control sobre La Ley de Atracción, sea una de las realidades actuales cuya proyección hacia el futuro es tan formidable, que no podemos siquiera llegar a imaginarnos las posibilidades que esto le abre al ser humano.

No obstante la increíble relevancia del tema, para el ser humano standard, esto es algo absolutamente desconocido; por ello comenzaremos a bucear en este tema, partiendo de una cierta cantidad de aspectos técnicos que nos permitirán comprenderlo bien.

LAS ONDAS CEREBRALES

Nuestras ondas cerebrales son el indicio más evidente de la fabulosa actividad que despliega el cerebro humano durante las veinticuatro horas del día, y lo fabuloso de esta actividad cerebral no es que sea química y eléctrica - ya que casi todos los órganos y partes del cuerpo humano generan electricidad - sino las características de su funcionamiento, que solo lo hacen comparable a una deficientísima computadora, con mayor capacidad de procesamiento de datos que cualquier otra conocida por el ser humano hasta ahora.
(Escribí esto en el año 1987)

No obstante la increíble capacidad generadora de energía que posee nuestro cerebro, la mayor

parte de dicha energía se disipa, ya que aún no hemos aprendido a dominarla plenamente.

Cada vez que una neurona descarga su información sobre otra neurona, le proyecta energía eléctrica, no sabemos aún a donde va dicha energía. Tal vez en algún momento del futuro se la utilice como una fuente de poder para el funcionamiento de cierta clase de aparatos.

Hasta hace no muchos años, la única manera de enterarse de las diversas formas de funcionamiento de nuestro cerebro, era por medio de los estudios electroencefalográficos; pero hoy en día se nos abre una perspectiva mucho más apasionante, que es la de estudiar el funcionamiento del cerebro desde adentro.

El electroencefalógrafo es un aparato que consta de una bobina de papel, que circula sobre una superficie plana, enroscándose en otra bobina; y sobre este papel se pueden observar las gráficas producidas por una o más lapiceras conectadas por medio de electrodos al cráneo del paciente.

Los dibujos de la gráfica surgen luego como consecuencia de los saltos que pegan las lapiceras bajo el impulso de la corriente eléctrica captada por los electrodos.

Todo esto es posible pues el ser humano posee en su cráneo 20.000 millones de células nerviosas denominadas neuronas, y cada vez que una de estas células funciona, emite una descarga eléctrica, que contemplada individualmente es sumamente pequeña, pero si

tomamos en consideración, los millones de neuronas que están activadas en todo momento, resulta que durante las veinticuatro horas del día, estamos generando por medio de nuestras neuronas, una corriente eléctrica capaz de mantener encendida una lamparilla de veinticinco wats.

Cuando este aparato es creado por el Dr. Hans Berger en 1926, él se puso a buscar cuál podía ser la unidad de medida más adecuada para la fijación de patrones estándar, y descubrió que a diferencia del corazón que late sesenta a setenta veces por minuto, o de los pulmones que nos permite respirar quince o dieciséis veces por minuto, la unidad de medida adecuada para las neuronas era el segundo.

Luego la observación de numerosos electroencefalogramas permitió determinar que existen cuatro formas básicas para el funcionamiento del cerebro humano:

- Las frecuencias Beta
- Las frecuencias Alfa
- Las frecuencias Theta
- Las frecuencias Delta

Las frecuencias Beta:

Las frecuencias Beta (de más de 14 latidos, pulsos, o ciclos por segundo como más comúnmente se los llama), son las de todo ser humano adulto en su estado de vigilia, resultando el estado normal tener alrededor de veinte ciclos si se está calmado, o más aún si la persona se pone nerviosa.

El rango que va de los veinte a los catorce ciclos, lo cubre el ser humano cuando comienza a adormecerse.

Las frecuencias Delta:

Si nos orientamos desde las Beta que son las frecuencias más altas, a las Delta, nos encontramos que Delta (de medio a cuatro ciclos por segundo) es la forma de funcionamiento más lenta que puede tener un cerebro humano.

En gran medida las frecuencias Delta siguen siendo una incógnita, pues pese a haber transcurrido sesenta años de investigaciones, todo lo que sabemos de Delta es que:

- Por debajo de cero ciclos se halla la muerte
- Cuando un bebido dentro del seno materno comienza a tener ciclos cerebrales - alrededor del tercer mes de gestación- los primeros ciclos que tendrá serán de frecuencia Delta
- También son de frecuencia Delta los últimos ciclos que tiene un ser humano al abandonar esta vida. O sea que Delta parece ser algo así como la puerta de entrada y de salida a este mundo.
- Todas las noches todos nosotros en algún momento tenemos ciclos cerebrales Delta
- También sabemos que cuando una persona tiene ciclos cerebrales Delta, se halla absolutamente inconsciente.

El hecho de que con frecuencias cerebrales Delta estemos inconscientes, es precisamente la fuente de las dificultades que se presentan para

el estudio de estas frecuencias, pues cuando se despierta a una persona que esta teniendo ciclos cerebrales Delta y se le pregunta que sentía en ese momento, nos contestará que:

- No sentía ni frío, ni calor
- No sentía dolor
- No sabría decirnos si mientras estaba en Delta la luz del cuarto estaba prendida o apagada
- Tampoco puede decirnos si mientras estaba en Delta hubo gente conversando en la habitación
- Tampoco puede relatarnos ninguna clase de recuerdo de sueños.

Parecería pues, que cuando una persona esta con frecuencias cerebrales Delta, llega el momento del reposo absoluto, tanto físico como cerebral.

Pero sin embargo, cuando una persona tiene frecuencias cerebrales Delta, puede tener hasta cuatro ciclos cerebrales por segundo, hasta cuatro saltos de la aguja del electroencefalógrafo por segundo. Es decir que no existe tal periodo de reposo absoluto del cerebro en ningún momento.

Las frecuencias Theta:

Sobre las frecuencias Delta podemos encontrar las Theta (de 4 a 7 ciclos por segundo).

Estas frecuencias son particularmente interesantes, pues a pesar de pertenecer o ser

propias de los periodos del dormir, a partir de Theta puede existir el pensamiento consciente para la resolución de problemas

Theta también es la frecuencia cerebral de los niveles de anestesia; es decir que cuando se le da anestesia a un individuo, esta hace que el cerebro del mismo comience a pulsar en alguna frecuencia Theta; y esto es lo que lo vuelve insensible al dolor, o sea, que la capacidad de insensibilidad frente al dolor, es una facultad innata en todo ser humano.

Este por supuesto es un tema que ha podido ser aprovechado por la ciencia médica, y seguramente todos tienen conocimiento de algún médico que hace extracción de muelas o parto sin dolor mediante hipnosis.

Lo que el médico hace en esos casos, es llevar al paciente de sus veinte o más ciclos cerebrales Beta, a las frecuencias cerebrales Theta por medio de las técnicas hipnóticas, y de esta forma el médico sabe, que un paciente que se encuentra con dicho ciclaje cerebral, puede ya ser operado sin ningún sufrimiento ni ningún otro tipo de anestesia.

Las frecuencias Alfa

Sobre las frecuencias cerebrales Theta, entre los 7 y los 14 ciclos cerebrales, nos encontramos con las frecuencias cerebrales Alfa, que es donde se centra la atención de las técnicas de este libro.

Existen muchas formas de llegar a las frecuencias cerebrales Alfa. Podemos producir frecuencias cerebrales Alfa:

- Simplemente durmiendo
- Tomando fuertes dosis de alcohol
- Tomando psicofármacos
- Tomando drogas psicodélicas
- En un estado de oración que no haya comenzado con situaciones de angustia
- Con algunos métodos orientales como el budismo Zen, la meditación trascendental y algunas clases de Yoga
- Mediante el control mental

No obstante el panorama se nos presenta como sumamente lleno de posibilidades, si nos dedicamos a analizar un poco más en profundidad las características de todas estas opciones, rápidamente nos damos cuenta que:

- Aunque ciertamente producimos frecuencias cerebrales Alfa todas las noches, no nos resulta esto de especial utilidad, y solo podremos entrar en situación de controlar nuestra mente, si aprendemos a estar conscientes durante el sueño.
- Si nos dedicamos a tomar psicofármacos, drogas psicodélicas o fuertes dosis de alcohol, ciertamente produciríamos frecuencias cerebrales Alfa, al mismo tiempo que destruiríamos nuestro organismo; por lo tanto debemos descartar estas vías por ser nocivas.

Si queremos producir frecuencias cerebrales Alfa por medios no nocivos, podemos pensar en la oración, los métodos orientales o en cursos de control mental.

- Respecto de la oración, cabe destacar que aunque no caben dudas de que este es un medio natural para producir frecuencias cerebrales Alfa, de toda la población que habita este planeta, solo una pequeña parte se dedica a la oración, y de esta pequeña parte, son muy pocas las personas capaces de rezar con el grado de concentración y ensimismamiento, que hará posible la producción de frecuencia cerebrales Alfa.

- Los métodos orientales serios son una fuente segura de posibilidades de producción de frecuencias cerebrales Alfa, pero el grave problema que presentan dichos métodos para un occidental, es que fueron creados por orientales, pensando en orientales. Este es un detalle de particular importancia, sobre todo cuando nos ponemos a pensar cuanto tiempo transcurriría desde nuestro entrenamiento mental, hasta cuando pudiéramos recoger los frutos de dicho entrenamiento.

Entre las múltiples variedades de frecuencias cerebrales existentes, las frecuencias Alfa son la más fácilmente observables, pero no son las ondas más frecuentes, ni tampoco las más

grandes; aunque sí son las más sincronizadas, constantes o estables.

Ya desde 1935 se sabe que las ondas Alfa están relacionadas con la ausencia de la actividad visual y de la atención; pero aún después de tantos años se sigue sin saber a ciencia cierta si la actividad cerebral Alfa esta relacionada con el esfuerzo mental o con su ausencia

Peor aún, cada día se afirma más la creencia de que no existe una única clase de ondas Alfa sino una infinita cantidad de ellas, cada una relacionada con múltiples significados en cuanto a las emociones, la actividad mental o la conducta del individuo.

Existen incluso especulaciones sobre que los ritmos cerebrales pueden ser parte de un conjunto suprahumano, que refleje los cambios atmosféricos los estados sociales de tensión, y hasta las actividades rítmicas del universo.

Sin embargo, sean cuantas sean las clases de frecuencia cerebral Alfa y su significado último, tal vez lo más apasionante de ello es que cuando un ser humano aprende a percibir sus propias actividades Alfa, también puede aprender a controlarlas.

Y sea cual sea la forma que el hombre utilice para la producción de frecuencias cerebrales Alfa, estas se asocian con sensaciones agradables; algunas personas mencionan incluso la aparición de un desfile incesante de imágenes como en un sueño.

Los mejores productores de Alfa suelen ser las personas que más se desconectan del medio ambiente, llegando incluso a la pérdida de la noción del tiempo, como así también puede darse una sensación de despersonalización, o de separación del universo material.

Pero lo más importante de la frecuencia cerebral Alfa es que pone en las manos del hombre La Ley de Atracción, mediante la cual podemos:

- Mejorar nuestra salud
- Adquirir la posibilidad de comunicarnos con Dios
- Resolver todos los problemas de nuestra vida
- Llevarnos directamente frente a las puertas del éxito ilimitado
- Y ayudar a aquellos que más amamos

El Control Mental y El Estrés

El Control Mental nos provee de una fabulosa capacidad de relajación, y la posibilidad de eliminar el estrés de nuestras vidas.

¿Pero qué es el estrés?

A comienzos del siglo, cuando alguien hablaba del estrés, generalmente se pensaba en los dueños de empresa y los grandes ejecutivos.

Pero el siglo fue transcurriendo y el modo de vida occidental se fue haciendo cada día más competitivo y acelerado; hoy en día, cuando hablamos de estrés, no solo pensamos en grandes ejecutivos o en dueños de empresa, sino también en jefes de nivel intermedio, en empleados, en obreros, en amas de casa y en niños de la escuela primaria.

Pienso que todo aquél que tiene hijos pequeños habrá tenido la oportunidad de llevar un niño enfermo al médico y ha escuchado cosas como: "quédese tranquilo el niño solo tiene nervios".

¿Qué nos quiso decir el médico cuando nos dijo: quédese tranquilo, solo tiene nervios?

Nos quiso decir: el niño no tiene un preinfarto, ni un principio de úlcera, ni arteriosclerosis, ni cáncer; solo tiene nervios.

Pero también es cierto que ese mismo medico en otra oportunidad nos dirá que no menos del noventa por ciento de las enfermedades que conoce la ciencia médica, son originadas por excesos de tensión nerviosa, por estrés.

El estrés es no solo la enfermedad más común en nuestra época, sino probablemente la peor de todas.

¿Porqué digo esto?... Porque supongamos que el estrés se pudiera medir en centímetros, y yo tuviera estrés cero cuando el medidor se ubica en cero.

En una existencia normal pronto veríamos como el medidor empieza a subir y supongamos que llega a setenta u ochenta centímetros de altura, y en ese nivel, empiezo a tener dolores de cabeza, o dolores de estómago, o contracturas en los músculos de la espalda, o contracturas en los músculos de los hombros, o en los del cuello, o insomnio.

En fin, supongamos que cuando el medidor llega a ochenta tengo alguna de las más frecuentes manifestaciones de un exceso de tensión nerviosa.

Como es de suponer, frente a tal circunstancia iría a ver al médico para que me diera ansiolíticos, o tranquilizantes, o mis relajantes; o comenzaría a tomar clases de gimnasia, o empezaría a practicar deportes violentos, o me anotaría en sesiones de masaje.

Lo concreto es que algo haría para quitarme de encima las molestas consecuencias de un exceso de tensión nerviosa.

Supongamos que como consecuencia de una o más de estas cosas, mi tensión nerviosa comienza a bajar hasta llegar al punto en el cual nuevamente me sienta sano, como tal vez te sientas tu lector en este momento: perfectamente sano.

Si miro el medidor de tensión nerviosa posiblemente vería que el mismo no llegó nuevamente a cero, sino que está estacionado, digamos a la altura de veinte o treinta. Es decir que sigo teniendo tensión nerviosa, aunque no percibo ninguna clase de consecuencias al respecto.

Esto puede perfectamente suceder y de hecho sucede, y así fue descubierto recién en mil novecientos ocho por el fisiólogo Edmund Jacobson, quien nos dijo que existen dos clases de tensión nerviosa:

- La que se siente, la que molesta
- La tensión nerviosa residual, que no molesta ni se siente en ninguna forma, pero que es en realidad la madre de

todas las enfermedades; solo que para producir su efecto destructor, necesita que transcurra suficiente tiempo.

Podríamos comparar los efectos de la tensión nerviosa residual con el efecto de una gota de agua sobre una piedra.

Supongamos que dejamos caer una gota de agua sobre una piedra durante un día entero; si vamos luego a contemplar la piedra ¿qué veremos?... nada.

Y si en vez de dejarla solo un día la dejamos correr una semana ¿qué veremos?... nada

Y si en vez de una semana la dejamos correr un mes ¿qué veremos?... nuevamente nada

Pero si la dejamos correr durante un par de años, entonces SI veríamos que la piedra tiene una cavidad, pues como dice el dicho "la gota de agua orada la piedra".

Pero nosotros chequeamos la piedra un par de veces y no había pasado nada, ¿querrá acaso decir esto que las gotas de agua que cayeron después, fueron más fuertes que las primeras?

Evidentemente la respuesta es NO, lo que realmente pasó es que desde un principio, cada gota de agua produjo su efecto erosivo en la piedra, pero se necesitó un sinnúmero de gotas para que dicho efecto se pudiera ver.

Cuando decimos que creemos estar perfectamente sanos pero no lo estamos, queremos entonces decir que el estrés, el exceso de tensión nerviosa, no se siente; pero que si le damos suficiente tiempo, igual que la gota de agua, terminará produciendo un profundo daño en nuestro organismo.

NUESTRO CUERPO ES EL PRODUCTO DE NUESTROS PENSAMIENTOS

Y una enfermedad sobreviene cuando el cuerpo está descentrado, cuando tiene estrés.

Pero las enfermedades no pueden vivir en un cuerpo que está en un estado emocional saludable, porque todos los días producimos millones de células que reemplazan partes de nuestro cuerpo, y si removemos el estrés de nuestro cuerpo, entonces nuestros cuerpos hacen aquello para lo que están preparados: se curan a sí mismos.

COMO SE PUEDE APLICAR LA LEY

Hemos visto como el control de la tensión nerviosa será entonces solo uno de los múltiples motivos por los cuales alguien puede desear estudiar control mental, pero aprender a utilizar la fuerza de La Ley de Atracción también le servirá para: :

- Quitarse dolores tensionales sin tomar ninguna clase de medicamentos

- Dormir sin tomar píldoras para el insomnio
- Combatir los hábitos indeseables (como fumar en exceso, comer en forma indebida, beber en exceso, etc.
- Aprender a no dormirse sin tener necesidad de tomar anfetaminas, fuertes dosis de café, té u otros excitantes
- Despertarse mediante el propio autocontrol del sueño sin pasar por el efecto excitante del despertador
- Calmar otro tipo de dolores no tensionales mediante un adecuado control de los ciclos cerebrales
- Mejorar las relaciones con nuestros semejantes
- Pasar más fácilmente un examen
- Conseguir más fácilmente un empleo o trabajo
- Resolver nuestros problemas de pareja
- Mejorar la capacidad de memoria y concentración
- Ganar más dinero
- Etc.

Podrá verse también como el cerebro es un órgano ciertamente paradójico, pues en cierta manera funciona al revés que el resto del organismo.

Supongamos que yo deseo sacar el máximo provecho de un músculo. ¿Qué es lo que me conviene hacer?...

Pues usarlo la mayor cantidad de veces posible, hacer gimnasia y si es posible con sobrepeso; y al poco tiempo veré como mi masa muscular

aumenta y mi fuerza junto con ella; es decir, que los músculos funcionan mejor cuanto más trabajan, pero el cerebro funciona mejor cuanto más bajo es su ciclaje.

Esto que a primera impresión resulta raro se podrá comprender fácilmente con un ejemplo.

Pensemos en un estudiante que tenga que dar un examen, y supongamos que es un excelente estudiante que estudia todos los puntos de todas las bolillas, y se presenta a la mesa examinadora; pero cuando así lo hace, se comienza a poner nervioso de tal manera que entonces sufre una "laguna", el blanco total de su mente; y como consecuencia de ello lo aplazan.

Este estudiante luego de un cierto lapso, cuando comienza a calmarse, pensando en su examen se dice: "pero si el gráfico que me pidieron que dibuje es el mismo que vimos en la semana pasada, que era así, así y así; y esa otra pregunta que me hicieron... pero si era ese cuadro sinóptico que decía tal y tal cosa"; y entonces se da cuenta que sabía todas y cada una de las respuestas, a las mismas preguntas que antes no pudo contestar.

Y si sabía las respuestas, ¿Por qué le fue mal? Lo aplazaron pues cuando fue a dar su examen abandonó sus veinte ciclos cerebrales habituales, y dejó de funcionar en niveles mentales centrados y armoniosos, pasando a una situación de bloqueo, provocada por su des-sincronización y niveles cerebrales más altos.

Este ejemplo nos deja ver bien, como hay cosas que puedo hacer o saber muy bien a veinte ciclos cerebrales, pero no las puedo hacer o saber cuando tengo más ciclos.

De la misma forma, cuando mi cerebro funciona a catorce ciclos, estaré mejor que a veinte y a diez mejor que a catorce.

PODEMOS ACTIVAR MAS FUERTEMENTE LA LEY DE ATRACCION CUANTO MAS BAJOS SON NUESTROS CICLOS CEREBRALES

Si nos ponemos a analizar el funcionamiento normal del ser humano, no podemos menos que sorprendernos con la ironía de saber que durante nuestra vigilia normal, estamos con veinte ciclos cerebrales; que por debajo de los veinte ciclos y hasta los catorce, nos adormecemos o estamos solo medianamente despiertos, y que por debajo de los catorce ciclos nos dormimos y entramos en un sueño cada vez más profundo, cuanto más bajos sean nuestros ciclos cerebrales.

Pero cuando bajamos de los catorce ciclos cerebrales, es decir cuando nos quedamos dormidos, es cuando funciona a pleno la fuerza de nuestro subconsciente. O sea que tenemos nuestra máxima potencia mental, precisamente cuando no la podemos usar.

La Ley de Atracción siempre trabaja para nosotros, cuando estamos dormidos, cuando estamos despiertos, y aún cuando nos encontramos estresados, pero para poder maximizar nuestra posibilidad de aprovecharla,

necesitamos aprender a permanecer despiertos en los niveles profundos de la mente.

Cuando uno aprende a permanecer consciente en los niveles mentales Alpha, entonces por primera vez en la vida tiene la posibilidad de trabajar al mismo tiempo con sus dos mentes: la mente consciente y la mente interior o subconsciente.

Y es en ese momento, tal vez por primera vez en tu vida, cuando tendrás un auténtico control de tu existencia, y serás capaz de decirte a ti mismo, quiero ir hacia allá e irás exactamente hacia donde deseas, porque...

**TU ERES EL CREADOR DE TU PROPIA
EXPERIENCIA**

El Pensamiento Positivo

Cuando se menciona el tema del pensamiento positivo, no podemos dejar de pensar en Emil Coué que no obstante no es el único ni tampoco en el primero en abordar dicho tema, si es, probablemente uno de los que lo hicieron con mayor creatividad y eficacia, mediante la enunciación de "**La Ley del Esfuerzo Adverso**" que dice:.

Todo lo que uno se proponga lograr, debe hacerlo evitando el esfuerzo

La sola idea de lograr cosas mediante la fuerza de nuestra voluntad, ya es negativa, al llevar implícita la sugerencia de que existen obstáculos que hay que vencer.

Por lo que la famosa fuerza de voluntad, no tiene tanta fuerza, ya que la sola idea de ese esfuerzo, nos quita energías mentales.

Emil Coué fundó en 1910 una clínica en Nancy - Francia-, que resultó famosa en la curación de miles de casos de tuberculosis, parálisis, úlcera, tumores, etc., no por la cantidad de personas

que de allí salieron curadas - que por otra parte fueron miles- sino por la forma en que se trataba a los pacientes.

Cuando al Sr. Coué se le presentaba una persona con una determinada dolencia, él luego de tomar meticoloso registro de su nombre y apellido, sexo, edad, dirección y descripción de su enfermedad, le decía al paciente que se arrellanara en su silla y comenzara a repetir cuarenta o cincuenta veces la frase:

"CADA DIA QUE PASA ESTOY MEJOR MEJOR Y MEJOR"

Y entonces el Sr. Coué también les decía a sus pacientes: Mientras repites esta frase imagínate como te verás, qué harás, como será tu vida desde el momento en que vengas a tu mal.

Una vez concluida esta sesión de repeticiones y pensamientos positivos, Coué despedía a su paciente, al cual seguía sometiendo a la misma clase de tratamiento los días subsiguientes, hasta que el mismo se restablecía completamente, solamente con afirmaciones y pensamientos positivos.

Sé que esta narración no puede menos que despertar el escepticismo de algunos, y también lo hizo en aquella época. No es fácil creer que alguien puede curarse de una enfermedad seria simplemente repitiendo pensamientos positivos. Afortunadamente aún hoy en día se conservan los registros médicos que atestiguan esta verdad.

Aceptamos que nuestros pensamientos generan estados de ánimo, y todo estado de ánimo estimula o deprime el tono nervioso regulador de la resistencia a los agentes patógenos. Y por ello:

AQUELLOS QUE MAS LE TEMEN A LA ENFERMEDAD, SON LOS QUE MAS RAPIDAMENTE SE ENCAMINAN HACIA ELLA

Mientras que:

QUIEN CON SERENA CONFIANZA GENERA PROFUSAMENTE IMÁGENES MENTALES DE SALUD Y FORTALEZA, SERÁ QUIEN MÁS ESTABILICE SUS FUERZAS Y PROLONGUE SU EXISTENCIA

TESTIMONIO:

Me fije la meta de mejorar mi salud, y en solo dos meses deje de tomar un analgésico que había tomado durante años debido a mis constantes jaquecas.

Las jaquecas me venían hasta dos veces por semana y en esas oportunidades tomaba hasta dos de esas grageas especiales, aunque muchas veces, aún así, no se me iba el dolor

Hoy puedo decir con gran alegría que este problema pertenece a mi pasado.

NN (44 años)

CADA PENSAMIENTO PONE EN MOVIMIENTO UNA CLASE ESPECIAL DE ENERGÍA, LA CUAL TARDE O TEMPRANO SE VUELVE UNA REALIDAD TANGIBLE, Y CUANTO MAS ES SOSTENIDA DICHA IDEA EN TU MENTE, MÁS SUCEDERÁ

Por lo tanto, podemos hacer uso de este conocimiento, buscando generar conscientemente la realidad soñada por nosotros, solamente poniendo empeño en el aprovechamiento de esta ley natural.

No obstante es innegable que dicha ley se cumple, es también un hecho incontestable, que la mayoría de nosotros debe reiterar innumerables veces estos pensamientos, a fin de que realmente se incrusten en nuestro espíritu, y se hagan uno con nuestro fuero interno, para que luego de un cierto tiempo de incubación produzcan el efecto deseado.

El tiempo de incubación o elaboración interna que requiere nuestra mente subconsciente para la materialización de un cierto pensamiento, es nuestra mayor incógnita; ya que un mismo pensamiento puede producir sus efectos luego de un tiempo totalmente diferente, según se lo propongan distintas personas.

No obstante lo cual, la experiencia indica, que:

TODO PENSAMIENTO SUFICIENTEMENTE SOSTENIDO ACABA POR IMPONERSE, GENERANDO A LARGO PLAZO LOS CAMBIOS CORRESPONDIENTES

Esta es una idea sumamente importante, pues es lastimosamente común ver como muchas personas que hacen su primera incursión dentro de estas líneas de pensamiento, luego de un breve plazo de práctica, suelen abandonar el intento.

Y luego critican esta teoría que no les ha resultado benéfica, sin pararse a considerar que la fuerza de nuestro Argumento de Vida sumada a toda la colaboración que cotidianamente podamos haber prestado en forma inconsciente, a los aspectos más desagradable de nuestra existencia, no pueden ser simplemente borrados de un plumazo, salvo que diéramos de repente con alguna clase de recurso mágico, y ciertamente este no lo es.

Cuando una misma imagen se presenta frecuentemente a nuestra mente, esa imagen se convierte en generadora de eventos conformes a ella misma, terminando siempre en la dominación del determinismo provocado por la costumbre.

TU TE TRANSFORMAS EN AQUELLO EN LO QUE PIENSAS MÁS

Y TAMBIÉN ATRAES AQUELLO EN LO QUE PIENSAS MÁS

La gente vive quejándose de que reciben de la vida lo que no desean, ellos continúan pensando en lo que no desean, y luego se sorprenden porque eso se les presenta una y otra vez

Si continúas pensando en lo que te hace sentir mal, si continúas contándole a tus amigos lo que te hace sentir mal, entonces estás atrayendo más de ello, y cuando tus amigos se acuerden de ti, y recuerden lo que les has contado, entonces ellos proyectarán sobre ti energía negativa que atraerá a tu vida más de lo que te hace sentir mal.

Si tú piensas que la vida no es bella para la mayoría de la gente, si tú continúas mirando algo que no deseas en tu vida y le gritas NO, tú no estás quitándolo de tu camino, tú lo estás activando, lo estás atrayendo hacia tu vida.

La negatividad y el enojo atraen negatividad y enojo

**PIENSATE A TI MISMO VIVIENDO EN LA
ABUNDANCIA, SIENTETE COMPARTIENDO
LA ABUNDANCIA DEL UNIVERSO, Y LO
ATRAERÁS.**

Tu Puedes Ser Hacer O Tener Todo Lo Que Desees

Estamos perfectamente dotados para salir victoriosos de todas las dificultades que se presenten en el campo de nuestra existencia. Todos nuestros sueños pueden volverse realidad poco a poco, si tan solo nos dedicamos pacientemente al manejo eficiente de la fuerza de La Ley de Atracción.

Lo importante para tomar consciencia es que:

**CUESTA EL MISMO ESFUERZO FISICO Y
MENTAL FRACASAR QUE TRIUNFAR**

Nuestra vida se desenvuelve en ciclos semejantes a una espiral, y nosotros podemos recorrer dicha espiral hacia arriba o hacia abajo.

Cuando una persona desaprovecha o utiliza inadecuadamente la fuerza de su mente, la vida lo conduce hacia el fracaso.

El amargo recuerdo de ese fracaso constantemente presente en su mente, funciona como el abono que prepara el terreno en forma propicia para que allí crezcan constantes

sentimientos de ese tipo. Los cuales inexorablemente, tarde o temprano, le llevarán a otro fracaso.

Este nuevo fracaso le deprime aun más, le hace dudar aún más de su capacidad para triunfar, y de esta forma, favorecido por la brecha abierta por su pobre auto imagen, se hará presente un nuevo fracaso.

Este proceso auto destructivo no tiene mas limites que los que el mismo individuo atine a ponerse, y así como en algunas personas lleva a la más profunda miseria o el suicidio, en otros, puede servir como el acicate para una toma de consciencia de que "algo hay que hacer", "no pienso seguir más así" o otros pensamientos por el estilo, y servir de base para la profunda transformación de su existencia.

Pero esto solo ocurre cuando se toca fondo; cuando la persona se siente tan frustrada, tan destrozada por la miseria existencia, que sus vanos esfuerzos le han proporcionado, que precisamente de allí, de esta profunda sensación de fracaso, sale la energía necesaria para el cambio.

Pero si la misma persona a través de su auto control logra un éxito, el sentimiento que el mismo produce, puede servir de base para que haga otro intento que nuevamente le conduzca a otro éxito, y de esta nueva sensación, de esta re descubierta confianza en sí mismo, surgirá un creciente ensanchamiento del campo de sus posibilidades.

TESTIMONIO:

Siempre tuve un promedio de 10 ventas mensuales; pero el primer mes después de descubrir el poder de mi mente, subí a 18, el mes siguiente a 27 y el mes siguiente a 52.

Lo cual ha significado que pase de ganar \$ 600 por mes a ganar \$ 4000.

Graciela (42 años)

LA IDEA CUYO MOMENTO HA LLEGADO

Cierta vez leí una frase de Víctor Hugo que me pareció particularmente importante:

**"NADA ES TAN PODEROSO COMO LA IDEA
CUYO MOMENTO HA LLEGADO"**

Víctor Hugo

Todos de una forma o de otra vivimos en la búsqueda de la felicidad, y yo no sé si te habrá sucedido a ti, pero yo durante muchos años me he cuestionado a mí mismo, juzgando como insuficientes mis logros en casi todo terreno.

Y en muchas, en muchísimas oportunidades, me he sentido impotente y profundamente deprimido, al pensar que tantas otras personas, que aparentemente tenían menos cualidades

que yo, lograban fácilmente lo que yo tanto me esforzaba vanamente en conseguir.

Sin embargo, hubo un par de facetas de mi personalidad, que creo son las que me permitieron salir de esa situación, luego de casi cuarenta años de frustraciones:

- Tener firmes determinaciones
- Tener un profundo deseo de superación

Mis firmes determinaciones me permitieron ponerme ciertas metas, y luchar buscando conseguirlas de mil formas diferentes; y soportar fracaso tras fracaso, reaccionando luego de cada uno, con una nueva decisión de triunfar.

Creo que, precisamente el haber conocido bien el fracaso y la adversidad, es lo que permite a muchos entrar en la búsqueda de una superación que tal vez de otra forma no les hubiera interesado.

Yo sabía que había una vida mejor, veía por todos lados los ejemplos de gente que había logrado vivir la clase de vida que anhelaban y quería saber cómo lo habían logrado.

Pienso que muchas veces me crucé con la solución adecuada, pero no la supe reconocer, porque como diría Víctor Hugo, aún no le había llegado la época a mi idea, o porque la solución parecía tan simple que no podía creen en ella, o porque yo pensaba que las verdades que habían

descubierto otros, no me servirían, pues yo debía descubrir "mi verdad

Y todo el secreto se podía resumir en una sola idea:

OBTENEMOS DE LA VIDA LO QUE PONEMOS EN ELLA

La vida es como una quinta, y en cualquier quinta se cosecha lo que se siembra, junto con algunos yuyos.

Cuando sembramos pesimismo, y pensamientos mediocres, cosechamos el fracaso. Pero si sembramos pensamientos positivos, con fe en Dios y en nuestras propias fuerzas, si nos ponemos a trabajar concienzudamente con los ejercicios expuestos en este libro, entonces, seguramente veremos que cuando llegue la época de nuestra idea, cuando llegue la época de la cosecha, el éxito germinará con tal fuerza, que no habrá yuyos, no habrá contrariedades, no habrá obstáculos que nos puedan frenar, porque:

"NADA ES TAN PODEROSO COMO LA IDEA CUYO MOMENTO HA LLEGADO"

EXITO = ENERGIA = FRACASO

Si A es igual a B y B es igual a C, por carácter transitivo A es igual a C, nos enseñaban en el colegio. ¡Pero si aplicamos esta ley al encabezado de este párrafo, resultaría que el éxito es igual al fracaso!

Y en cierta forma ¡así es! Cuando medimos el éxito y el fracaso con relación a la energía desplegada para conseguirlos, el éxito es igual al fracaso, pues, aunque la mayoría de la gente no suele darse cuenta de ello:

**SE GASTA LA MISMA CANTIDAD DE
ENERGIA PARA FRACASAR QUE PARA
TRIUNFAR**

¿Y cual es entonces la diferencia entre el éxito y el fracaso? La diferencia está dada solo por la orientación que le damos a la energía que desplegamos.

Con la misma facilidad con que la energía negativa atrae las desgracias, las enfermedades, los contratiempos y las derrotas, la energía positiva, nos deparará, la suerte, la salud, la amistad, la felicidad y el éxito.

**¡PIENSA EN EL EXITO Y ATRAERAS EL
EXITO!**

**¡PIENSA EN LO QUE DESEAS Y NO EN LO
QUE NO DESEAS!**

Cada Fracaso Nos Da Experiencia Para Un Éxito

Una de las cosas que más fuertemente sorprende a quienes toman por primera vez un curso de Control Mental, es el hecho de que una persona sentada en un cuarto, pueda no solamente influir sobre sus estados de ánimo, equilibrio emocional o salud física sino sobre todo el mundo que se encuentra más allá de su piel.

Frecuentemente, quienes tienen poco conocimiento del tema, o quienes medran con dicha falta de información, atribuyen la posibilidad de influencia sobre terceras personas, a toda clase de sortilegios o actividades mágicas, que solo actúan cuando de alguna forma, ponen en movimiento La ley de la Atracción, que es la única y verdadera explicación.

Esta ley nos dice que:

- El contenido mental y emocional de un individuo suscita vibraciones análogas en quienes se ponen en contacto con él, y poseen menor potencia psíquica

- Los estados mentales que son perseverantemente mantenidos aumentan la potencia psíquica en tal forma, que no solo contagian a quienes se ponen en contacto con la persona que los genera, sino que se convierten en una fuerza centrípeta, que al igual que un remolino, atrae a las personas y circunstancias afines a la energía generada por el emisor.

- La persona que centra su mente en una meta, y cree firmemente que la logrará, repele a quienes mantienen una vibración opuesta.

Esto implica que las vibraciones producidas por nuestro pensamiento, afectan no solo a aquellas personas que viven en nuestra proximidad, sino también a otras adecuadamente receptivas, que están más distanciadas del emisor.

Por otra parte, dado que las energías semejantes se atraen, vemos como aquellos hombres con el valor de encarar empresas elevadas, movilizan tal caudal de energía, que en los momentos más críticos de su lucha, sienten como sus fuerzas se multiplican, pues se les unen las vibraciones de todos aquellos, que tienen pensamientos de la misma índole en un nivel inferior.

De esta forma, cuando el deseo se ve acompañado de una clara imagen mental, empieza a suceder que personas, cosas y circunstancias, comienzan a acomodarse a nuestros propósitos, haciendo que como mágicamente, encajen una a una las piezas del rompecabezas de nuestra meta.

Es una realidad de todos los días, el ver como individuos aparentemente muy bien dotados para vérselas con la lucha cotidiana, van a un fracaso tras otro, mientras que otros objetivamente mediocres, logran éxitos contundentes, y esto es así porque:

**CADA UNO DE NOSOTROS
LLEGA A SER
LO QUE CREE QUE PUEDE SER**

Si creemos no poder, no podremos, por más capaces que seamos, y por mas que se sorprendan quienes nos conocen bien; más si creemos que podemos, seguramente podremos; aun cuando una fría evaluación de nuestra capacidad no lo indique.

Cualquier individuo mediocre con una profunda confianza en sí mismo, logrará cosas que otros mucho más capaces (pero carentes de dicha confianza) no lograrán nunca; y así será, pues animado por la confianza en su éxito, considerará los fracasos como simples pasos inevitables hacia su destino de éxito; y luego de suficiente cantidad de tanteos, logrará hacerse del conocimiento que le permitirá arribar a su meta.

Mientras que otros, más capaces, frente a los mismos contratiempos, sentirán un tan profundo abatimiento, que les quitará las energías necesarias para volver a intentarlo hasta triunfar.

"YA SEA QUE CREAS QUE PUEDES O QUE NO PUEDES, DE AMBAS FORMAS TIENES RAZON"

Henry Ford

A las mentes pequeñas el éxito del prójimo les suena a cachetada. Y por esto, cuando emprendas tus primeros pasos hacia el éxito, no te inquietes por el qué dirán, pues seguramente te lloverá las críticas "bien intencionadas" que intentarán regresarte a tu punto de partida.

Conviene tomar las críticas con sabiduría y comprensión, sabiendo que a todo ser humano (y cuanto más años tenga peor) le asustan los cambios, ya que tras las críticas de los seres queridos se anida el temor que les ha impedido a ellos lograr lo que tu intentas; pero que esta crítica es el producto de una debilidad que los supera (aunque a veces también de la envidia)

No permitas el acceso a tu espíritu más que de pensamientos sanos, concibe tu plan y ponte en marcha. Pronto te darás cuenta que la mayor parte de los consejos acerca de cómo deberías hacer las cosas, vendrán de las legiones de fracasados, de esas personas que suelen emplear mas tiempo juzgando el buen obrar de los demás, que haciendo ellos.

Pero atiende siempre a las personas de éxito, porque estas generalmente, alientan a los demás; ya que la seguridad que poseen en si mismas, no les hace temer la competencia.

No te aflijas demasiado si debes ir contra la opinión general, porque cuanto mayor sea el éxito que deseas, la simple lógica indica, que más diferente deberá ser lo que tú haces, de lo que hace el general de la gente.

Haz de tener en mente también, que hasta el presente solo has logrado lo que tu Argumento de Vida te permitía; y que si tus nuevas metas le supera, en algún momento tu subconsciente hará sentir sutilmente su presencia; luchando contra tus propósitos, bajo el simple tramite de hacerte recordar antiguos fracasos, o sugerirte toda clase de dudas acerca de la eficacia de tus ejercicios.

Y este es el momento en que habrás de hacer valer tu voluntad. Jamás consientas detenerte a analizar la posibilidad del fracaso o de un éxito incompleto, ni te dejes abatir por los esfuerzos aparentemente infructuosos; porque ellos no serán en vano.

Si así te lo propones, te darás cuenta que:

**CADA FRACASO NOS DA EXPERIENCIA
PARA UN EXITO**

Haz Que La Ley Trabaje Para Ti

LA COMPUTADORA BIOLOGICA

Cuantas veces habrás escuchado comparar nuestro cerebro con una computadora.

Si pensamos que una computadora es una maquina capaz de almacenar y procesar enorme cantidad de información, ciertamente, la comparación es acertada, ya que nuestro cerebro es una autentica computadora biológica.

Pero toda computadora para poder funcionar, necesita que le digamos qué es lo que deseamos que haga. Hasta la fecha nuestro cerebro es la única clase de computadora capaz de pensar y crear, pero aún así, cuando deseamos obtener provecho en algún campo específico del pensamiento, no tenemos más remedio que ponernos a trabajar en él

Y si en algún momento deseamos tomar control de nuestros pensamientos y emociones, no

tenemos más remedio que hacer algún esfuerzo consciente para ello.

Hemos comentado en un capítulo anterior como nuestro subconsciente trabaja durante las veinticuatro horas del día, y como puede ser nuestro mejor aliado o nuestro peor enemigo, según coincidan o no sus líneas de pensamiento con nuestros deseos conscientes, ya que el subconsciente es quien pone en funcionamiento La Ley de Atracción.

Partiendo entonces de este conocimiento, es necesario que nos aboquemos a la idea de ponerlo de parte nuestra.

Ciertamente podemos generar conscientemente toda clase de pensamientos, pero estos solo actuarán con su máxima potencia sobre nosotros, cuando se nos ocurran o nos sean sugeridos, en un momento en que nuestras disposiciones mentales, se encuentren en máxima armonía con ellos.

**SOLO LA PALABRA ACERTADA DICHA EN EL
MOMENTO OPORTUNO, ES LA QUE
PROVOCA EL RESULTADO ESPERADO**

La Ley de la Atracción hace que el mundo en que vivimos sea el reflejo de nuestros pensamientos previos.

Para poder ponernos bajo la influencia de los pensamientos, que deseamos ver luego convertidos en realidad concreta, mediante La Ley de la Atracción, debemos procurar ponernos en un estado psíquico especialmente receptivo.

Este estado similar al de la hipnosis, donde se borra o desactiva temporalmente la actividad consciente, para dejar que nuestro inconsciente sufra pasivamente una sugestión, es el que debemos conseguir.

Debemos lograr un estado caracterizado por la somnolencia, y una pasividad tan completa como sea posible, de nuestras facultades conscientes (voluntad, juicio, razonamiento, etc.), además de una efectiva dirección de nuestros pensamientos pasando por cada una de las siguientes etapas:

- **Disposición y concentración**
- **Relajación**
- **Imaginación y proyección**
- **Repetición**

LA DISPOSICION Y CONCENTRA-CION

Consiste en la elección del sitio y postura en la cual realizaremos nuestra ejercitación.

Para que se produzca ese estado físico especial que buscamos, es conveniente situarse en un ambiente libre de distracciones, en una semi penumbra u oscuridad, ligeramente atenuada por una débil luz, como por ejemplo la de una vela.

La postura física ideal para hacer esto, puede variar entre la posición horizontal, o el estar cómodamente sentados en un sillón.

Cabe destacar que quienes prefieran hacerlo tendidos, pueden hacerlo boca arriba o boca abajo, o de costado. Siendo solamente importante vigilar que nuestra excesiva comodidad no sea una invitación demasiado fuerte a quedarnos dormidos.

Es conveniente realizar nuestros ejercicios en un ambiente silencioso. Libre de interrupciones ni distracciones, producidas por el movimiento o la conversación de terceras personas, o tal vez acompañados por el tic tac de un reloj, o de una suave música clásica barroca, que nos favorecerá la generación del estado de pasividad mental buscado.

Si se decide por un acompañamiento musical, se debe tomar en cuenta que si nuestro objetivo fundamental es el favorecer un ambiente adecuado para la relajación, cualquier música suave puede resultar adecuada, aun cuando no se trate de música clásica.

Mas si luego de logrado esto se desea utilizar la potencia de los estados mentales especiales, para la más rápida y mejor incorporación de conocimientos, entonces vemos severamente limitadas nuestras opciones musicales, ya que la única música que ha demostrado ser adecuada para este fin es la música clásica lenta, con un compás de sesenta unidades por minuto.

Puesto que la elección de los autores y temas adecuados puede ser una tarea muy difícil, e aquí una selección musical con la cual se puede trabajar:

Bach, J. S.:

- Aria para las variaciones Goldberg
- Largo del concierto de clavicordio en fa menor
- Largo del concierto de solo de clavicordio en sol menor, do mayor o fa mayor

Corelli, A.:

- Preludio (largo) y zarabanda (largo) del concierto numero 8 en mi menor.
- Zarabanda (largo) del concierto numero 10 en fa mayor Haendel, G.F.
- Largo del concierto número 1 en fa (instrumentos metálicos de viento)

Telemann, G.:

- Largo del concierto en sol mayor para viola y orquesta de cuerda

Vivaldi, A.:

- Largo del invierno en Las cuatro estaciones
- Largo del concierto en do mayor para mandolina, cuerda y clavicordio
- Largo del concierto de flauta número 4 en sol mayor.

Nuestra permanencia en los niveles mentales profundos se verá favorecida, si tomamos la precaución de ubicarnos en un ambiente climáticamente confortable, es decir: En un sitio ni demasiado frío, ni demasiado caluroso, ni demasiado húmedo.

Si eliges sentarte, solo cabe recomendar al respecto que adoptes una postura en la cual puedas sentirte cómodo durante un tiempo suficientemente prolongado, como para no tener que moverte en el medio de un ejercicio.

Una postura clásica al respecto (y que resultará cómoda para un occidental), es aquella en la cual el individuo se sienta contra el fondo del sillón o silla, permitiendo el posicionamiento vertical de su columna, y tomando la precaución de no cruzar ni piernas ni brazos, coloca la palma de las manos (mirando hacia arriba o hacia abajo, como se prefiera) apoyadas sobre las piernas, mientras la cabeza permanece erguida o solo ligeramente inclinada hacia delante.

Si se deja caer la cabeza hacia delante, atrás o los costados, es posible terminar el ejercicio con dolores en el cuello y hasta en la espalda.

Es sumamente aconsejable que (en la medida en que nos vayamos sintiendo capaces) intentemos liberarnos de toda dependencia con el medio, y comencemos a practicar sentados, con cualquier clase de luz ambiente, y sin ningún preparativo especial respecto de la temperatura o los ruidos normales que pudieran acompañarnos.

Pues al acostumbrarnos de esta forma, podremos dotarnos de una poderosa herramienta que llevaremos dentro de nosotros mismos a cualquier lado que vayamos.

LA RELAJACION

La relajación es la base de nuestros ejercicios, y como tal merece una serie de explicaciones

especiales. Por lo tanto en este capítulo se la menciona al solo efecto de destacar que es el paso siguiente a la Disposición y Concentración, y luego se la explica en detalle en el capítulo acerca de la relajación.

Para una adecuada práctica del ejercicio mencionado en el capítulo La Relajación, es conveniente que lo leas recién luego de haber leído completamente los capítulos "Cómo Programarte" y "Hazte Rico".

LA IMAGINACION Y PROYECCION

Para poder hacer tus ejercicios es necesario que previamente desarrollemos el concepto de "**La Pantalla Mental**", la cual - según opino - será una de las herramientas más poderosas que hayas usado en tu vida para el modelado de tu destino.

"UNA IMAGEN VALE MAS QUE MIL PALABRAS"

Confucio

Y esto es así pues ya desde la época de Confucio, y mucho antes, se sabe que nuestro cerebro se comanda con el lenguaje universal, el lenguaje de las imágenes.

Imagínate ahora que eres un director de cine, y como tal decides hacer una toma de los objetos que se encuentran en este momento frente a ti.

Tu estás sentado en medio de tu cabeza y la cámara son tus ojos; así que comienza a dirigir tu cámara hacia todos aquellos objetos que deseas registrar en la película de tu mente.

Como probablemente no tengas demasiada experiencia en este arte, haz primero una corta toma donde solo se vea un objeto de los que tienes delante.

Presta atención detenidamente a la forma, colores y detalles de dicho objeto, y luego de un instante, cierra tus ojos, imagínate que ya te encuentras en el cine, y proyectas sobre la pantalla lo que has filmado.

Mientras tú estas cómodamente sentado en la platea, juzgando la calidad de tu trabajo. Tal como en el cine, debes imaginarte la pantalla como ubicada más arriba que tu cabeza, como a una altura de unos veinte grados sobre el plano horizontal de tu visión.

Luego abre tus ojos y vuelve a observar el objeto; seguramente te darás cuenta de que se te han pasado por alto algunos detalles, así que imagínate que lo filmas de nuevo y que una vez más lo proyectas sobre la pantalla de tu mente.

Continúa repitiendo este proceso con un solo objeto, hasta que sientas como se ha desarrollado en ti esta capacidad; y entonces puedes intentarlo con dos objetos a la vez y luego más, hasta que puedas filmar y proyectar bien todos los objetos que se encuentran enfrente de ti.

Puedes realizar esta práctica en cualquier momento del día, incluso en los momentos perdidos, como cuando debes hacer alguna cola para pagar algo, o mientras andas en el ascensor, o en cualquier otra oportunidad que a ti se te ocurra, ya que este ejercicio no solo desarrollará tu capacidad de memoria y concentración, sino que te abrirá las puertas para el uso de la poderosa Pantalla Mental

En la Pantalla Mental, tal como en los ejemplos anteriores, deberás imaginarte proyectando lo que tú deseas ser, hacer o tener.

La Pantalla Mental es muy importante, pues es el punto de contacto entre tus deseos conscientes y tu mente subconsciente. Es el puente de comunicación entre la vida que tu vives en este momento y la clase de vida que tú deseas que La Ley de Atracción traiga hacia ti.

Este puente de comunicación entre ambas mentes se abre cuando desde un estado de inmovilidad física, se deja libre la entrada a los niveles más profundos de la mente, mediante la práctica de la relajación.

LA REPETICION

La frecuencia de las sesiones es más importante que su duración y no obstante se pueden realizar en cualquier momento del día, hay un momento especialmente interesante para eso, y es aquel en que nos vamos a dormir.

Pues las sugerencias entregadas al subconsciente inmediatamente antes de dormirmos, proseguirán su obra durante el transcurso del sueño, que es el estado pasivo por excelencia, y dejarán en el alma una huella profunda, que pone en marcha los mecanismos que posibilitan su concreción.

Hay una idea de fundamental importancia que siempre deber tenerse presente, y esta es que:

NINGUN INTENTO ES INUTIL

Por más dudosa que pueda ser una sesión, no es la perfección sino la reiteración de la técnica la que produce los resultados.

Aunque tal vez para algunos, pudiera resultar dudoso o cuestionable el que tal técnica funcione, es indudable que nuestro cerebro se estructura experiencia tras experiencia, con determinadas formas de reacción, frente a determinadas situaciones o estímulos, para luego reaccionar en forma similar, cuando frente a una nueva situación, sufrimos un estímulo semejante a otro que ya tuvimos antes.

En otras palabras, sabemos que nuestro subconsciente se manifiesta con cierto tipo de reacciones frente a determinados estímulos. Por lo cual no debe sorprendernos que la estimulación del mismo, mediante la reiteración de imágenes o ideas, generará una cierta forma de respuesta interna, de la cual, tal vez, no tengamos conocimiento, hasta su última fase de maduración.

Y como dicho proceso es sutil e interno, es posible que más de una vez nos cuestionemos si lo que estamos haciendo tiene algún sentido, ya que no nos será posible percibir ningún cambio, hasta que el proceso se haya completado.

Es este mismo pensamiento derrotista y negativo, el que nos lleva a abandonar muchos proyectos, solo porque han tardado demasiado en producirse, cuando lo que realmente había pasado, es que nuestro imperceptible proceso de transformación interior, aún no había terminado de operarse.

Pero me pregunto: Si tú descubres estas leyes cuando tienes veinte, treinta o cuarenta años de vida, ¿Qué crees que será peor? Pasarte otros cuarenta años dentro de una vida de frustraciones, o tal vez en el peor de los casos, invertir un cierto tiempo en ejercitaciones que CON SEGURIDAD darán su fruto (a su debido tiempo)?

Para mí la respuesta es clara y una sola:

**¡CONTINUA INTENTANDOLO HASTA QUE
TENGAS EXITO!**

LA SUGESTIONABILIDAD

Durante largo tiempo se pensó que la sugestionabilidad, es decir la facultad de sufrir la impregnación de las ideas hetero o auto sugeridas, era solo una característica propia de

la hipnosis; pero numerosas experiencias en los últimos años han demostrado cabalmente, que esta es una facultad normal del espíritu humano.

Para que la sugestionabilidad alcance su máxima expresión, son necesarias dos condiciones:

- El monoideísmo: que la idea sugerida ocupe exclusivamente el campo del pensamiento.
- La pasividad de las facultades objetivas

El estado de pasividad objetiva, es el que se logra cuando realizamos los ejercicios de relajación, y precisamente ese estado es el que nos abre la entrada al subconsciente.

El monoideísmo es ya más complicado, pues supone que en el momento de autosugestionarnos, no debe estar oculta dentro de nosotros mismos una contra sugestión negativa.

Esto puede lograrse de dos formas:

- Teniendo una creencia tan acentuada en la técnica que se practicará que neutralice toda contra sugestión
- Con una expectativa que nos llene del sentimiento de que tarde o temprano va a suceder lo que deseamos.

Sin embargo, la fe y la atención expectante se dan más fácilmente en las mentalidades primitivas, mientras que las personas más cultas tienden a no creer nada gratuitamente. Y la duda, da nacimiento a contra sugerencias, las cuales, aunque no se expresen con un antagonismo manifiesto, no por ello dejan de producir su efecto negativo.

Por lo tanto a falta de ese sentimiento de atención expectante y de esa fe creadora, se deberá buscar por lo menos, la confianza razonable. Dicha confianza puede adquirirse de varias formas:

- Aceptando la autoridad de la persona que me imparte los conocimientos
- Conociendo experiencias positivas que algunos han tenido poniendo en práctica dichas técnicas

Y para poder sugerirle cosas a nuestra mente subconsciente para que ponga en movimiento La Ley de Atracción, necesitamos utilizar imágenes mentales, pensamientos positivos y frases positivas

Las Frases Positivas

No todas las frases son igualmente efectivas, y por ello es necesario aclarar este punto. La mejor forma de hacerlo es con un ejemplo. Supongamos que una persona desea tener un ingreso mensual de 3000 dólares.

Dicha persona debería hacer su afirmación de la siguiente forma:

"Estoy ganando 3000 dólares por mes, tengo dinero suficiente para todos mis gastos, he superado mis problemas económicos, etc."

Esta formula producirá efectos mucho antes que otra donde se diga: **"ya no tengo problemas económicos"** y muchísimo mejor que decir **"no quiero tener problemas económicos"**.

El decir **"ya no tengo problemas"** llevará indirectamente al pensamiento "Ojalá fuera cierto, porque en realidad los tengo", ya que esta es la realidad de la experiencia cotidiana de la persona; y su impresión es mucho más fuerte que el intento de programar el subconsciente.

El decir "**No quiero tener problemas económicos**" lleva inevitablemente a la indirecta conclusión de que "Actualmente tengo problemas que quiero superar" y esta afirmación, también cargada de la correspondiente emoción, es la que en definitiva se impondrá en la mente, provocando un estancamiento en el proceso de recuperación.

CUANDO TRATAS DE EVITAR LO NO DESEADO SIMPLEMENTE LE AÑADES PODER, PERO CUANDO TE CONCENTRAS EN LO QUE SI DESEAS, LO QUE NO DESEAS DESAPARECE

Una vez que hemos desarrollado una frase que represente adecuadamente nuestro deseo, es necesario comenzar a repetirla, buscando que nuestra atención se absorba en ella.

Esta repetición que se volverá maquinal luego de un rato, nos ayudará a mantener el contacto del subconsciente con la idea sugerida, posibilitando así la adquisición de un monoideísmo, que nos permitirá cancelar los pensamientos contrasugestivos.

Es muy importante que mientras nos encontramos empeñados en la repetición de las frases positivas, hagamos el mayor esfuerzo por descartar de nuestra mente las ideas negativas que habitualmente nos asaltaban; y una de las formas más simples de lograrlo, es el imprimirle velocidad a la repetición de las fórmulas. La misma velocidad, impedirá el deslizamiento de

contra sugerencias dentro del campo de nuestro pensamiento.

Al procedimiento de la simple repetición, es imprescindible acompañarlo con la imaginación, del estado que se desea alcanzar, tratando de figurarse al mismo tiempo, la satisfacción que se experimentará al lograrlo.

La gran ventaja de la repetición acompañada de la imaginación, es que permite el nacimiento de la emoción que es el más poderoso movilizador del subconsciente.

Si se da el caso de que tienes tan poco control de tu imaginación que lo consideras un verdadero obstáculo para la práctica del método precedente, puedes reemplazarlo por la simple práctica de escribir tus frases positivas en vez de repetirlas mentalmente.

Para que esta técnica resulte efectiva con toda su potencia, es conveniente que previamente, se busque la entrada a niveles profundos de la mente (como se explica en el capítulo que trata sobre la relajación); y cuando se logre un estado de perfecta relajación, se abrirán los ojos y se comenzará a escribir la idea elegida en forma de una corta frase que sintetice tu propósito, como por ejemplo: "cada día estoy más delgado".

Esta corta frase debes escribirla una y otra vez durante un lapso suficientemente prolongado (10 o más minutos), para que al volverse el movimiento de la mano algo maquinal, esta

caiga bajo el control de tu subconsciente, con el consiguiente efecto de impregnación

Dios y La Ley De Atracción

Una vez alguien me dijo: "Yo soy una persona religiosa, y hasta el día de hoy he estado acostumbrado a recurrir a Dios por ayuda, mediante la oración; y luego de estudiar como controlar mi mente me pregunto ¿Qué lugar le queda reservado a Dios, si yo solo puedo obtener todo lo que necesito?"

Preguntas como esta u otras de similar tenor, me han sido planteadas frecuentemente por distintas personas; por ello creo conveniente que hagamos algunas reflexiones al respecto.

No obstante es cierto que para enseñar Control Mental no hago referencia a Dios, no lo hago porque no crea en Dios, sino por el contrario, deseo respetar las creencias de cada uno.

Pero ya que la pregunta puede suscitarse, creo conveniente analizar el contenido filosófico de estas técnicas, a la luz de la religión cristiana.

La base sobre la que deben apoyarse los ejercicios, es un trípode dado por:

- El deseo
- La creencia
- Y la esperanza

A partir de la energía acumulada por esto tres factores, luego de un objetivo análisis del problema en la pantalla de la mente, tenemos que pasar a imaginarnos el logro de nuestra meta.

Luego, la confianza y la persistencia nos darán el fruto buscado, mediante la ley de la atracción psíquica que dice que:

"LOS SEMEJANTES SE ATRAEN"

Vemos entonces que la creencia (o fe) es una actitud mental que da resultados si se mantiene; y Mateo (9,29) nos dice:

"Hágase en vosotros según vuestra fe"

Mientras que Marcos (11,23) sostiene:

"En realidad os digo que si alguno dijere a este monte, quítate y arrójate al mar, y no vacila en su corazón; a quien creyere que lo que ha dicho se ha de hacer, se le hará".

Estas son afirmaciones muy claras que nos dicen que dentro nuestro está la fuerza y la inteligencia necesarias para curar nuestras enfermedades, para terminar con nuestra

pobreza, y para olvidarnos del pesar y la soledad.

A la luz de la fe, ¿Debemos creer entonces en los ejercicios propuestos en este libro?

La Biblia nos está diciendo que SI, que debemos esperar contra toda contrariedad que lo que hemos programado se nos dará a su debido tiempo.

¿Y qué prueba existe, qué seguridad podemos tener de que está en camino lo que pedimos?

La respuesta a esta pregunta la podemos encontrar en San Pablo quien en su carta a los hebreos (11,1) dice que:

"La fe es la garantía de lo que se espera, la prueba de las cosas que no se ven"

Si creemos que **"Para Dios todo es posible"** (Mateo 19,26) podremos entonces encontrar nuestro sosiego en las palabras de Juan (14,12)

"El que cree en mi hará las obras que yo hago, y aún mayores"

Siempre podemos preguntarnos: ¿Porqué habrá Dios de escucharme, cuando simplemente me relajo entro a los niveles profundos de mi mente, y comienzo a representarme imágenes para poner en movimiento La Ley de Atracción?

La respuesta (para una persona religiosa) podría ser que El Reino de Dios está dentro de nosotros

y que por lo tanto no somos nosotros el poder infinito de Dios que reside dentro de nosotros quien nos da las cosas que buscamos por medio de nuestros ejercicios.

**"TODO ES POSIBLE PARA AQUEL QUE
DESCUBRE SU RIQUEZA INTERIOR"**

Mateo (10,7)

**"EL REINO DE LOS CIELOS ESTA CERCA,
SANAD ENFERMOS, RESUCITAD MUERTOS,
LIMPIAD LEPROSOS, EXPULSAD
DEMONIOS"**

Podría encarar este análisis bajo la óptica de muchas otras religiones, con idéntico resultado, porque la verdad es una sola, le demos el nombre que le demos y la fuerza de la Ley de Atracción no distingue entre religiones.

Y aún si eres ateo, tú sabes que las fronteras de aquello que somos capaces de hacer todavía no han sido descubiertas, y si practicas los ejercicios mencionados en este libro, pronto descubrirás que La Ley del Universo, La Ley de Atracción o cualquier otro nombre que le desees dar, te abrirá las puertas a cualquier cosa que desees en tu vida

¡Hazte Rico!

LA FIJACION DE OBJETIVOS

Es frecuente ver como especialmente en épocas de crisis, algunas personas corren y corren desarrollando jornadas agotadoras, verdaderas maratones de trabajo y pese a todo ello, no logran mas que acumular los recursos justos para terminar cada mes.

Pero para lograr el éxito, es imprescindible la reflexión, y aunque a algunos les parece que el sentarse a leer un libro o una revista inspiradora, o el solo sentarse a pensar, es una pérdida de tiempo, en realidad se equivocan, pues a la larga, cada minuto dedicado a la reflexión sobre nuestros propósitos y la forma en que pensamos lograrlos, es la base sobre la que luego construiremos todo lo demás.

¿Cuánto tiempo necesitamos invertir en esta actividad? Pues no más tiempo que el que nos lleva una profunda relajación, solo quince minutos por día.

Y una vez embarcados en esta campaña, es importante tomar nota de cada idea que se nos ocurra, especialmente de aquellas que se nos presenten en los momentos de nuestra ejercitación, o durante los períodos del sueño.

¡HAZTE RICO!

No cabe dudas que esta frase sonará a música en la mayor parte de los oídos; pero una vez pasado el primer impacto emocional, habría que preguntarse: ¿Qué se entiende por hacerse rico? O ¿Hazte rico en qué?

Porque si tomamos esta expresión en su acepción más amplia, tenemos que aceptar que lo que hace sentirse rico a una persona, puede no ser ni el comienzo de la satisfacción de otro; y no me estoy refiriendo solo al aspecto cuantitativo, sino también al aspecto cualitativo.

Porque...

- ¿Cuál es el monto de dinero que puede hacer feliz a un moribundo?
- ¿Cuál es la suma que necesitamos para conformar a una madre que no puede quedar embarazada, de forma tal que nunca más vuelva a pensar en ello?
- ¿Qué regalo podemos darle a una persona que no ha podido hallar una pareja para disfrutar de la dicha de amar y ser amado, para que deje de preocuparse por ello?
- ¿Qué clase de bienes debemos ofrecer a una persona dedicada a su superación espiritual, para convencerla de que

abandone su búsqueda y se sumerja en el mundo materialista?

Es evidente que es muy difícil, sino imposible, dar una respuesta a estas preguntas, y ello es así, porque aunque como leí alguna vez "el dinero no hace la felicidad (cuando es poco)", también es cierto que hay muchas cosas que no se compran con dinero.

Entonces, nuestro primer y más obvio paso hacia la riqueza anhelada será pues, definir con exactitud cuál es la meta en pos de la cual realizaremos nuestros ejercicios.

Pero cuando hablamos de fijar metas, también es muy difícil dar rápidamente una respuesta, pues una vez decidido que me gustaría conseguir un trabajo mejor, o me gustaría bajar de peso, o quisiera tener un auto nuevo, etc. Siempre cabría preguntarse

● ¿Qué clase de trabajo es un trabajo mejor? ¿Un trabajo en el que me sienta feliz con lo que hago, o un trabajo en el cual gane más de lo que gano ahora?

● ¿Por qué crees que es necesario bajar de peso?

- Porque el medico dice que tu peso no es el que figura en las tablas estadísticas para una persona de tu edad y estatura
 - * Porque a tu pareja no le gusta tu peso actual
 - * Porque a la sociedad no le gusta
 - * ¿O porque a ti no te gusta?

- ¿Por qué tienes que comprar otro auto si ya tienes uno?
- Porque el que tienes ya no funciona bien
 - * Porque la familia creció y necesitas uno más grande
 - * Porque a tu pareja no le gusta el que tienes
 - * Porque tus amigos se burlan de él
 - * Porque no queda bien andar en un modelo tan viejo
 - * O porque independientemente de las modas y las influencias exteriores (que siempre existen) tú deseas tener un modelo de auto diferente ¿estas seguro que lo deseas por ti? ¿Eres tú realmente el que está detrás de estos deseos o simplemente estas dejando que nuestra sociedad, a través de sus muchas forma de coerción decida por ti, qué es lo que te conviene más?

Claro que no es necesario contestarse estas preguntas para hacer los ejercicios propuestos en este libro; pero yo siempre me preguntaría: Esta nueva meta que me pongo

- ¿Quién la ha fijado, **he sido realmente yo?**
- ¿No será que en vez de vivir mi vida desde adentro hacia fuera, estoy dejando que me convenzan que se vive desde afuera hacia adentro?
- ¿No será que estoy comprando patrones culturales de conducta?
- ¿No será que lo que estoy eligiendo es lo que eligen frecuentemente todos los

demás, y ello me ha llevado al error de creer que si la mayoría lo elige, entonces debe ser bueno y deseable?

• ¿No será que en vez de conservar mi integridad como ser humano, en vez de usar la capacidad pensante con la cual fui creado, estoy dejando que los demás piensen y decidan por mí, qué es bueno, qué es malo, y qué es lo que no puedo dejar de tener?

Pero como ya dije antes, lo más importante de todo, es que ya sea que tu elección haya sido meditada o no, los ejercicios te llevarán igualmente a tu meta.

LAS METAS

Un punto sumamente importante para lograr nuestras metas, es que estén adecuadamente clarificadas; porque como dijo Emerson:

**"CUIDADO CON LO QUE PIDAS, NO SEA
COSA QUE LO CONSIGAS "**

Ralph Waldo Emerson

Debemos aprender a fijarnos objetivos, pues quien no sabe exactamente a dónde va, puede terminar en cualquier lado; y los pasos a seguir

para fijar correctamente, y luego lograr nuestros objetivos son siete:

1) Anotarlos: esto que parece una nimiedad, reviste una gran importancia, pues el acto de pensar y escribir, contribuye a la formación de una fuerte impresión en nuestra mente, que es la responsable por cristalizar nuestro pensamiento

2) Ponerse metas altas: Las metas aparentemente demasiado fáciles de conseguir, son las que nos permiten considerarlas con ligereza, mientras que aquellas que exigen un trabajo arduo y constante, que a veces parece superar nuestra capacidad de lograrlo, nos exigen tal grado de concentración de esfuerzos, que solo por ello son posibles de lograr.

DEBES PEDIRLE A LA VIDA TANTO COMO CREES MERECER

3) Desglosar nuestro objetivo final en metas mediatas e intermedias, que nos esforzaremos al máximo por cumplir con tal o cual plan; que es el que en este momento se nos presenta como lógico y posible, sabiendo que tal vez tengamos que mejorarlo con el tiempo.

Esta es una tarea que se centra entre dos actitudes extremas igualmente peligrosas:

- Poner frenéticamente manos a la obra, sin reparar en futuras consecuencias; apurarnos y apurarnos para lograr cuanto antes nuestros propósitos, con el enorme riesgo implícito de no

lograrlos, por falta de una adecuada planificación.

● Detenernos a meditar pacientemente, buscando hacer las cosas en forma perfecta, para que ninguno de nuestros esfuerzos se vea luego malogrado, con el riesgo implícito de caer en el engaño de creer que estamos trabajando por nuestro propósito, cuando en realidad nos la pasamos postergándolo por miedo a que el plan no sea perfecto; y de esta forma, estaremos perdiendo más que si hubiéramos empezado y tenido que efectuar un par de correcciones sobre la marcha.

4) Comenzar ya mismo: Por supuesto que cuando las metas son elevadas, lo más probable es que no tengamos ni idea de cuales son todas y cada uno de los pasos que nos llevarán hasta ellas;

Pero ello tampoco es necesario; todo lo que necesitamos es ponernos una meta elevada para este mes, y cuando lo logramos, nos ponemos otra más elevada para el mes siguiente, y de esta forma todo lo que tenemos que saber, es de dónde partimos y hacia dónde nos dirigimos, y dar cada día un paso en esa dirección.

UN VIAJE DE MIL MILLAS COMIENZA CON UN PASO

Lao Tze

La historia nos muestra que los grandes hombres son aquellos que no solo tuvieron la valentía de no detenerse frente a la adversidad, sino que cerraron el camino a la idea del fracaso.

Cuentan que cuando Hernán Cortés llegó a México, sabiendo que el ejército con el cual contaba no tenía muchos deseos de pelear, sino más bien, de procurarse una vida en libertad (la mayoría eran ex convictos), decidió quemar sus naves para impedir que lo mataran y desertaran, y luego de hacerlo les dijo:

"señores, detrás nuestro solo nos queda el mar; a partir de ahora, solo nos quedan dos caminos: triunfar en nuestro propósito o morir en el intento; pues si mostramos debilidad frente a los indios, cuando huyamos de un combate, nos encontraremos muertos, por aquellos mismos indios que antes nos dejaron pasar"

**SOLO CUANDO SE QUEMAN MENTALMENTE
LAS NAVES DE LA DERROTA, TENEMOS
ASEGURADO EL EXITO**

5) Escribir una declaración clara y concisa, que verse sobre nuestro objetivo Por ejemplo la cantidad de dinero que pensamos tener, la fecha para la cual lo pensamos tener, y el servicio que prestaremos para lograrlo.

Por ejemplo: "con mi trabajo de ingeniero, en el mes de Enero estaré ganando tantos dólares por mes"

El solo hecho de sentarte a pensar como ponerlo por escrito, en forma clara y con la menor cantidad de palabras posible, te obligará a clarificar absolutamente tu meta, y esto hará que te acerques a ella sin darte cuenta.

6) Entrar al nivel alfa, como mínimo una vez por día, y repetir mentalmente nuestra declaración, mientras nos visualizamos en posesión de la meta deseada.

Y si ello es posible, es conveniente que en vez de mentalmente, repitas tu declaración en voz alta. Ya que el oír tu propia voz afirmando lo que deseas, te infundirá gran confianza.

Es importante que esto no se realice como una cábala mágica, que por su simple aplicación dará el resultado esperado, sino haciendo todo lo posible por imbuirnos del sentimiento de gozo y realización, que tendríamos si fuera ya verdad lo que nos proponemos.

**ES EL SENTIMIENTO LO QUE CREA LA
ATRACCIÓN**

Siente la alegría y la emoción del éxito, porque si mantienes un sentimiento optimista acerca de tus metas, las continuarás atrayendo

7) Repetir incesantemente: es necesario que a toda hora, en todo lugar, en cada momento que nos sea posible, repitas en voz alta o mentalmente, y **no menos de cien veces por día**, la declaración que has escrito, y que debes hacer carne en tí.

Hazlo carne, hazlo que forme parte de tí mismo...

**TODO AQUELLO QUE HOY CONSIDERAS
QUE SI LO TUVIERAS ESTARIAS TOCANDO
EL CIELO CON LAS MANOS, SERÁ UNA
REALIDAD**

Si sigues estas indicaciones, también verás que cuando tu declaración se haya hecho carne en ti, te animarás a proponerte cosas, que hoy solo te parecen un delirio.

**¿QUIEN DE UDS DESEA SER
MONETARIAMENTE RICO?**

Mientras escribo estas líneas, me imagino enorme cantidad de voces contestando: ¡yo, yo espero ser rico el día de mañana! O, ¡yo quiero ser rico el día de mañana!

Y ante este grito, ante este anhelo continuamente presente en el corazón de la

mayoría de los hombres, no puedo menos que moverte a reflexionar, que solamente lo lograrán aquellos pocos que ante mi pregunta hayan contestado:

¡Yo soy rico!

Y si dejamos de lado el elemento fe implícito en esta afirmación, es conveniente que nos concentremos en los aspectos imprescindibles, para transformar nuestro deseo en riqueza.

Con cuanta frecuencia oímos decir a la gente lo que les gustaría sacarse la lotería; sin embargo, por lo general, esa misma gente, si de buenas a primeras se encontrara con la suma soñada, no sabría qué hacer exactamente con cada peso, y recién se pondrían a pensar seriamente qué hacer, cuando se encuentren con la cifra en la mano.

Por supuesto que esta falta de meditación sobre el tema, trae inmediatamente dos consecuencias:

- Que no conocen cuál es la real suma que satisfaría sus deseos
- Que como no conocen la suma no pueden proponerse seriamente tenerla, y por lo tanto, son muy pobres las energías canalizadas hacia su consecución, y también muy pocas las probabilidades de que logren sus anhelos.

También es común oír que la gente que desea tener un brusco cambio en su standard de vida, desea que ello sea como consecuencia del azar,

de una herencia o de un casamiento provechoso; y en realidad...

NO SE PUEDE OBTENER ALGO POR NADA

Continúa ejercitándote, continúa intentándolo, y te preguntes COMO conseguirás tus objetivos porque del como se encargará La Ley de Atracción, y tarde o temprano verás que como consecuencia de tu trabajo subjetivo (en tu nivel Alpha), toda tu realidad externa comenzará a acomodarse como las piezas de un rompecabezas, hasta terminar siendo un duplicado de lo que visualizas.

LA FE

La fe es un elemento de tan vital importancia para el logro de lo que deseamos, que es interesante hacer algunas reflexiones sobre ella.

La fe es una fusión de pensamientos y sentimientos tan completa, que ningún acontecimiento externo puede conmovier.

Existe dentro de ti una fuerza y una sabiduría que pueden colocarte en el camino directo de la felicidad, y el logro de tus propósitos más deseados, y esta fuerza puede resumirse en la siguiente frase:

LA LEY DE ATRACCIÓN TE DARÁ DE ACUERDO CON LO QUE PIENSES ACERCA DE TI MISMO

Porque...

TU CREAS TU PROPIO UNIVERSO A MEDIDA QUE AVANZAS

Winston Churchill

Por lo cual debes buscar identificarte mental y emocionalmente con lo positivo.

Todo el mundo tiene fe en algo...

- Algunos creen en Dios, y la fuerza de su amor
- Otros creen en la desgracia
- Otros en fuerzas ocultas que lo orientan hacia el fracaso
- Solo unos pocos creen en una fuerza infinita e inexorable que los arrastra hacia el éxito.

Por esto recuerda, que lo que tú necesitas ahora no es fe, sino orientar la fe que ya posees hacia el sendero del éxito y la felicidad.

Debes saber que todos tus proyectos son reales en tu pensamiento (aunque sean invisibles), y

que la fuerza para su realización es la fuerza de su concepción.

Vamos a repetir esto otra vez:

TODOS TUS PROYECTOS YA EXISTEN EN EL CAMPO DE TU PENSAMIENTO, Y LA FUERZA PARA SU REALIZACION, ES LA FUERZA DE SU CONCEPCION

Repite ahora en voz alta:

MI FE EN LO BUENO, AUMENTA MIS POSIBILIDADES DE ÉXITO

Y cada vez que en tu rutina te sientas invadido por la depresión y las ideas negativas, repítete varias veces:

MI FE EN LO BUENO, AUMENTA MIS POSIBILIDADES DE ÉXITO

Verás como instantes después, se detendrán los pensamientos malignos y regresará la paz a tu espíritu.

Si lo que tú deseas es formar una buena pareja, o vender más de algún producto o servicio, debes tomar en cuenta que todo lo que necesitas es dejar que la infinita inteligencia interior te guíe a ofrecérselo a quien lo está buscando y que si hasta ahora no lo

conseguiste, fue solo porque no te has puesto en contacto con la gente que necesita lo que tu ofreces; pero que esa gente sí existe, y está esperando que la llames con tu fe.

Para encauzar la energía de tu fe, debes entrar a nivel Alfa como mínimo una vez por día, y disfrutar mentalmente del logro de tus propósitos; para que cada día estés más cerca de ellos.

Ahora repite una vez más en voz alta:

**MI FE EN LO BUENO, AUMENTA MIS
POSIBILIDADES DE ÉXITO**

Relájate

QUE ES LA RELAJACION

Durante muchísimo tiempo se ha pensado que relajarse consiste simplemente en no utilizar los músculos, cuando en realidad esto solo es descansar o dormir; mientras que la verdadera relajación profunda de los músculos puede producir grandes cambios, no sólo en nuestros músculos, sino también en nuestros estados de consciencia y conocimiento.

El solo hecho de no moverse, no indica necesariamente que estemos relajados, sino que tal vez en el mejor de los casos que estamos simplemente manteniendo nuestro sistema muscular en equilibrio. (1)

La realidad es que no somos conscientes de la magnitud del esfuerzo muscular y cerebral que conlleva el solo hecho de mantener cierta postura.

Por ejemplo, cuando un acontecimiento nuevo nos lleva a una situación de tensión, que nos prepara para las respuestas de lucha y huida; nuestro sistema muscular reacciona frente a esta tensión, llevándonos a buscar un nuevo equilibrio muscular, a un nivel de tensión superior; y lo peor de todo es que nuestro cuerpo tiene tal capacidad de adaptación, que luego de un cierto tiempo, simplemente nos acostumbramos a ese nuevo nivel de tensión, y dejamos de tener consciencia de él.

Otro aspecto que es interesante destacar es que, como decía el Dr. Frederick Alexander (2)

EL HABITO AFECTA EL FUNCIONAMIENTO

Frederick Alexander

Esto quiere decir que cuando un individuo, por diversos motivos, desarrolla un estado de agitación y estrés, aunque luego se coloque en una situación pasiva, esta inmovilidad es solo aparente y exterior, pues interiormente continúa con el mismo estado de agitación.

Esta falta de resolución de los efectos residuales del estrés, a través de una buena técnica de relajación, es lo que muchas veces lleva a las personas a afirmar, que han intentado relajarse varias veces, y que nunca lo han logrado; afirmación esta que se debe aceptar no como una imposibilidad de relajarse, sino como una simple mala experiencia de relajación.

Hasta 1908 la gente creía que la relajación era la sensación de placer que derivaba de la

diversión, pero en ese año, el fisiólogo Edmund Jacobson (3) empezó sus investigaciones en Harvard, hasta llegar en 1920 a la conclusión de que:

La tensión es tan importante, que la mayor parte de las dolencias que conocemos, se deben a excesos de tensión nerviosa

Jacobson también comprobó que era realmente enorme la vinculación entre la relajación de nuestros músculos y nuestro estados mentales y emocionales; llegando a demostrar experimentalmente, la relación entre nuestra imaginación y los estados de tensión muscular.

Hoy en día puede por eso afirmarse que, aprender a controlar nuestra tensión muscular, es nuestra mejor defensa contra la numerosa familia de las enfermedades psicósomáticas.

Fue precisamente Jacobson quien se dio cuenta por primera vez, que inmovilidad no es sinónimo de relajación, sino que se puede estar tenso aún en los momentos de mayor inmovilidad, como por ejemplo, el momento del sueño.

También fue Jacobson el que pudo establecer definitivamente el vínculo entre la relajación y la imaginación, con experimentos como el hacer que un sujeto se imagine levantar un peso, y comprobar así la explosión de actividad eléctrica que se registraba en el músculo, aún cuando este no se moviera en absoluto.

Es interesante destacar como aún cuando ya contamos con excelentes trabajos de

investigación sobre la tensión nerviosa y sus efectos sobre el organismo, todavía es común escuchar como la gente se queja del agotamiento que le producen sus estados de tensión, mientras que:

Lo que agota no es la tensión, sino la falta de relajación (4)

Solo el mantenimiento de nuestro equilibrio entre estrés y relax a través de la relajación, nos permite el adecuado rejuvenecimiento del cuerpo y de la mente, que nos posibilita enfrentarnos luego a nuevos estímulos estresantes sin consecuencias nocivas para nuestra salud.

Debemos entender, pues que la relajación no consiste en la ausencia de actividad, sino en un estado en que nuestro organismo realiza toda una serie de actividades orientadas hacia nuestra superación del estrés; y por lo tanto, al consistir en una actividad, es pasible de mejoramiento con la práctica, tal como sucede con cualquier otro ejercicio.

Nuestros estados naturales de relajación y equilibrio pueden ser alterados por los estresores (estímulos exteriores que ocasionan estrés) y el estrés (palabra de origen ingles sinónimo de tensión nerviosa) es la respuesta de nuestro organismo frente a dichos estímulos.

El restablecimiento del equilibrio interno alterado por los estados de estrés, se llama **"Síndrome de Adaptación General"** (tal es el

nombre dado por el Dr. Hans Selye) (5) y consiste en tres fases:

- La fase de alarma
- La fase de resistencia
- La fase del agotamiento

● Se entra en la fase de alarma cuando uno define a cualquier estímulo externo como algo negativo, peligroso o perjudicial (independientemente de que realmente lo sea o no).

● La fase de resistencia también se conoce como etapa de adaptación biológica funcional, y está constituida por todas las reacciones generales no específicas, provocadas por la acción de los estímulos estresantes, ante los que el organismo busca alguna forma de adaptación.

● La fase de agotamiento o sumisión, se produce cuando decae la efectividad del organismo para sobreponerse a la prolongada acción de los factores estresantes.

De acuerdo con las observaciones del Dr. Selye, por regla general, se pasa por las dos primeras fases, y solo cuando estas no bastan para solucionar nuestro estrés, es que entramos en el agotamiento, que es un estado de fatiga física y empeoramiento del individuo, que si se prolonga durante demasiado tiempo, puede llevar incluso a la pérdida de la vida.

Hemos dicho anteriormente que el hombre al igual que el resto de los animales, viene a este mundo preparado biológicamente por dos respuestas frente al estrés: la lucha y la huida; no obstante el hombre como animal racional tiene una tercera opción que es la de re-definir la situación.

Hace ya dos mil años el filósofo Epicteto observó que:

"El ambiente no es totalmente responsable de nuestras perturbaciones, sino que son nuestras percepciones las que nos causan el dolor psicológico"

Y es precisamente por ello que el hombre puede protegerse de un medio agresivo, no-solo huyendo o luchando, sino también ignorándolo, restándole importancia, re-definiendo el suceso como algo no tan nocivo, o tal vez hasta positivo.

No obstante es importante destacar, que sea cual fuere el método que usemos para enfrentarnos al estrés (lucha, huida, o re-definición), solo la relajación nos permite eliminar los efectos desequilibrantes del estrés; y la relajación, aunque es la mejor forma de lucha contra los efectos nocivos del estrés, solo elimina sus consecuencias, es decir que siempre se hace necesario un análisis de la situación, para ver en qué medida podemos evitar la incursión en nuevas situaciones estresantes.

Ejercicio de Relajación

Un ejercicio de relajación se debe dividir en dos fases:

- La fase de la relajación activa
- La fase de la relajación pasiva

En la fase activa, el participante se dedica a la ejecución específica del ejercicio elegido; mientras que en la fase pasiva, se le pide al individuo que sea un mero espectador de su propia relajación, dejando que funcionen automáticamente los mecanismos innatos naturales que nos llevarán al estado de recuperación.

El ejercicio que mencionaré a continuación está efectivamente dividido en tales dos fases, y sirve para el cumplimiento de varios objetivos:

- La relajación
- El aumento de la concentración
- El desarrollo de la imaginación
- El mejoramiento de sí mismo

● **La solución de los problemas mediante La Ley de Atracción**

Y para un efectivo uso de **La Ley de Atracción** es conveniente que escuches el **CD de Relajación y Programación** que encontrarás en <http://www.drbonomi.com/temas/tema1.php> tantas veces como te sea posible, hasta que seas capaz de realizarlo utilizando solo tu memoria.

Puedes imaginarte como ya logrados tantos proyectos como tengas en tu mente, pero a fin de que tus dudas y temores actuales no conspiran contra la profundidad de tu pensamiento, no te detengas en cada proyecto más que el tiempo necesario para un rápido flash mental.

Una pregunta que probablemente te surja, es:

¿Cuánto tiempo debo practicar esta clase de ejercicios, para comenzar a sentir sus efectos benéficos?

La respuesta es que, posiblemente sientas dichos efectos, desde la primera vez que practiques; pero que como todo ejercicio físico, se mejora con la práctica, y mientras el dominio desde un nivel principiante puede llevar uno a dos meses, a medida que se continúa practicando el ejercicio, los efectos benéficos continúan extendiéndose, llevándote a un mejoramiento de toda tu vida.

En cuanto al tiempo que debe durar cada ejercicio, las experiencias del Dr. Benson parecen dar un claro indicio de que es posible provocar modificaciones físicas intensas, con solo quince minutos de práctica diaria, en cualquier momento del día.

LA SENSACION DE RELAJACION

Aunque es imposible presentar una demostración científica absoluta, es una creencia, hoy en día bastante generalizada, que con la relajación se produce una disminución de la información, que los sensores de las células musculares transmiten al cerebro; lo cual provoca que una menor cantidad de neuronas se distraigan con el proceso del equilibrio muscular.

Desde el punto de vista neurofisiológico, se cree que una menor ocupación de la corteza cerebral con la información muscular, conduce a una disminución del control que esta ejerce en las áreas inferiores del cerebro, responsables del control de funciones más primitivas; como consecuencia de lo cual, al liberarse los centros controladores más primitivos, se produce una serie de impulsos de carácter motor hacia abajo, provocando en el sujeto sensaciones como:

- "Aflojarse"
- Estremecimientos
- Hormigueos
- Sensaciones de flotar
- Pesadez del cuerpo acompañado también muchas veces con la producción

de imágenes, o luces, o colores

- Pudiendo provocar incluso, una liberación de energía revitalizante, que en algunos casos llevará al individuo a un estado de euforia y gran placer.

Hoy en día son bastante numerosos los métodos empleados para relajarse, pero cabe destacar que la diferencia radica más en la forma de encarar el tema, que en sus consecuencias fisiológicas.

Independientemente de lo que los diversos sujetos perciben en un estado de relajación, que puede variar desde una o varias sensaciones de las mencionadas, hasta ninguna, siempre se produce una serie de respuestas orgánicas, excelentemente detalladas en los estudios realizados en el Thorndike Memorial Laboratory de la Universidad de Harvard, por el Dr. Herbert Benson (6) que incluyen:

- La disminución del ritmo respiratorio
- La disminución del consumo de oxígeno, a niveles inferiores a los que se logran con el sueño más profundo
- La disminución del ritmo cardíaco
- La disminución de la presión arterial
- La disminución de la tasa de metabolismo hasta en un 18% con solo 15 minutos de relajación
- La disminución en la cantidad de lactato sanguíneo (este es uno de los instigadores de la ansiedad)
- El desarrollo de un estado de descanso al nivel más profundo
- El aumento de las frecuencias

cerebrales Alfa (correspondientes a estados relajados)

- Variados cambios benéficos en los estados emocionales de los practicantes
- Un considerable incremento en la capacidad de recuperación y prevención de las enfermedades

Referencias bibliográficas:

- (1) Brown, Bárbara B. "New Mind, New Body Biofeedback: New Directions for the mind". Bantam Books, Incs. U.S.A., 1976
- (2) Barlow, W. "The Alexander Technique" New York: Knopf, 1979
- (3) Jacobson, E. "Progressive Relaxation" Chicago: University of Chicago Press, 1938
- (4) Muse, Mark Dana "Estrés y Relax" Editorial IPPEM, 1983
- (5) Selye, H. "La tensión en la vida (El Estrés)" Compañía General Fabril Editora, 1960
- (6) Benson, H. "The Relaxation Response" New York, William Morrow, 1975

La Armonía de Alpha

EL SONIDO ALPHA

El sonido Alpha es un suave golpeteo de 10 ciclos por segundo, que mediante un proceso de imitación lleva al cerebro a frecuencias cerebrales más bajas y estables, que facilitan la relajación y la práctica del Control Mental para dominar La Ley de Atracción.

Nuestro cerebro desea imitar cada impulso que escucha. Un sonido por segundo produce un ciclo cerebral por segundo, dos sonidos por segundo producen dos ciclos cerebrales y diez sonidos producen diez ciclos cerebrales, porque el cerebro responde imitando a lo que escucha.

El sonido Alpha es un sonido constante, y al escucharlo el cerebro desea imitar el mismo

ritmo, y esto es lo que produce el efecto deseado de entrar en los niveles profundos de la mente.

Algunas personas dicen que si uno se intenta relajarse y meditar mientras se escucha en el fondo una música suave, esto hará que se relaje. Pero la música suave se dirige al hemisferio cerebral izquierdo, y de esta forma relaja nuestro cerebro pero no nuestra mente, y por lo tanto no logra reducir las frecuencias cerebrales del cerebro.

La música suave no produce una frecuencia constante, sino que es fluctuante. Y para practicar el control de La Ley de Atracción, y para una profunda relajación, no queremos que nuestro cerebro se encuentre fluctuante, yendo y viniendo con la frecuencia de la música que escucha.

Necesitamos que el cerebro descienda sus pulsaciones imitando una frecuencia baja y constante, un hipnótico sonido monótono.

Y cuando nuestro cerebro detecta 10 sonidos por segundo - con el sonido Alpha - reacciona 10 veces cada segundo. Y así es como el sonido Alpha nos puede ayudar a alcanzar los niveles profundos de la mente.

¿SE PUEDE ESCUCHAR EL SONIDO ALPHA?

En realidad no se puede escuchar el sonido Alpha, ya que Alpha tiene una frecuencia de 10 ciclos por segundo, y el cerebro humano tiene una frecuencia de audición que va desde los 20 a los 20.000 ciclos. Por lo tanto el sonido Alpha se encuentra por debajo de nuestro límite de audición.

Lo que se conoce como el sonido Alpha es un sonido producido por un generador de audio a 600 ciclos por segundo, interrumpido 10 veces por segundo. Por lo tanto no es realmente Alpha lo que escuchamos, pero produce el mismo efecto.

¿PARA QUÉ SIRVE EL SONIDO ALPHA?

A los estudiantes de Control Mental se les enseña que para poder obtener el máximo de beneficio deben ingresar a los niveles profundos de la mente tres veces al día, y el sonido Alpha resulta una efectiva ayuda para alcanzar y mantener dichos niveles.

Cuando tu practicas durante 15 minutos tres veces al día, eso fortalece su sistema inmunológico y le permite permanecer más sano.

Usando el sonido Alpha tu puedes permanecer centrado mientras realizas las programaciones mentales a tu propio ritmo: Y cuando lo haces,

puede alcanzar aún mayores profundidades, ya que te vuelves más independiente de la grabación, y más involucrado con tí mismo.

Si La Ley de Atracción está trayendo a tu vida lo que no deseas, si no te sientes feliz con lo que estás recibiendo, entonces Tú te encuentras des - alineado, des - centrado, no te encuentras alineado con el Universo, y necesitas centrarse por medio de la utilización del sonido Alpha, para comenzar a sentirte bien y pensar en lo que deseas y NO en lo que no deseas. Entonces La Ley de Atracción traerá ESO a tu vida.

Muchos de mis estudiantes me han contado que ellos han recibido efectos sanadores utilizando el sonido Alpha. Algunos de ellos dicen que el sonido Alpha produce una más rápida recuperación de heridas y enfermedades.

La forma de utilizar el sonido Alpha para inducir sanaciones es sosteniendo el parlante muy cerca del cuerpo (a un centímetro) mientras se escucha el sonido Alpha a todo volumen.

¿Tiene esto alguna fundamentación científica?

Los científicos dicen que las pulsaciones electromagnéticas provenientes de un campo magnético, puede estimular (excitar) las partículas subatómicas, y que dicha estimulación es lo que produce la corrección de los problemas.

Cualquier parlante tiene un campo magnético que debe ser modulado para producir un pulso de diez ciclos por segundo si se escucha el

sonido Alpha. Y si se lo coloca lo suficientemente cerca del cuerpo (no contra el cuerpo pues de esta forma enmudeceríamos el sonido), entonces cada célula del área afectada va a recibir el masaje de un campo magnético de diez ciclos por segundo.

¿Cuánto tiempo debes hacer esto?

Lo mejor es aplicar el sonido Alpha sobre el área afectada durante quince minutos cada vez.

Luego de eso quince minutos de estimulación con el sonido Alpha, debemos darle tiempo a las partículas subatómicas para que se calmen y naturalmente regresen a su saludable estado original.

Alguna gente cree que si algo de estimulación con el sonido Alpha resulta bueno, entonces mucha estimulación resultará mejor. Pero esto no es necesariamente así. Debes darle tiempo al cuerpo para que realice las correcciones, y ellas se supone que suceden entre las sesiones.

El CD de Sonido Alpha y Theta no contiene ninguna clase de ejercicio guiado con instrucciones sobre como alcanzar los niveles profundos de la mente, porque ha sido creado para permitirte realizar tu propia programación a tu propio ritmo o para que lo uses como un elemento de sanación.

NOTA: Toda la información referida a su salud se emite solo con fines educacionales. Para un consejo médico efectivo, junto con el

diagnóstico que corresponda, consulte con su médico.

El CD de sonidos Alpha y Theta se puede encontrar en:

<http://www.drbonomi.com/temas/tema2.php>

El Profundo Sonido Theta

ACERCA DEL SONIDO THETA

El sonido Theta se utiliza como una guía a los niveles cerebrales Theta.

Mucho más profundos que Alpha (Alpha son 7 a 14 ciclos por segundo) se encuentra el nivel Theta (4 a 7 ciclos por segundo), y podemos recibir un gran beneficio utilizando este nivel.

Cada vez que activamos nuestra mente, busca ubicarse en el primer nivel desde el cual pueda funcionar deductivamente. Si nos encontramos meditando en el nivel Alpha, cuando la activamos nuestra mente sube a Beta, pero si la activamos cuando nos encontramos en el nivel Theta, entonces solo sube hasta Alpha, donde aún nos encontramos a un nivel profundo.

El sonido Theta también puede utilizarse para realizar los ejercicios de control mental que se supone deben realizarse en el nivel Alpha, puesto que como el sonido Theta pulsa

exactamente a la mitad que el sonido Alpha, le resulta fácil a nuestro cerebro el tener una pulsación Alpha por cada dos pulsaciones del sonido Theta.

Y mientras el sonido Theta pulsa a un nivel más bajo, el cerebro es atraído hacia un nivel más bajo de pulsación, y esto le permite permanecer más fácilmente en el nivel Alpha.

¿PARA QUÉ SE NECESITA EL SONIDO THETA?

Los problemas que deseamos corregir por medio de las técnicas de control mental, deben encontrarse a nuestro alcance. Nuestra mente necesita tener suficiente información acerca de un problema para ser capaz de corregirlo, y si nunca hemos alcanzado el nivel Theta, entonces se encuentra fuera de nuestras posibilidades.

Cada vez que entramos en el nivel Theta conscientemente, eso abre dicho nivel para nosotros, es decir lo coloca dentro de nuestro alcance.

Y si tú aprendes a dominar el nivel Theta, serás incluso capaz de controlar el dolor físico sin necesidad de tomar medicamentos.

¿QUE CLASE DE PROBLEMAS PODEMOS SOLUCIONAR EN EL NIVEL THETA?

Se dice que nuestro sistema de ideas limitadoras puede estar ubicado allí, puesto que generalmente se siembran en los primeros años de nuestra existencia.

Si a un niño de 5 años se le dice que es un estúpido, él simplemente lo aceptará, porque a esa edad no tiene la capacidad como para reaccionar en forma deductiva. Él ama a sus padres, él cree en sus padres y por lo tanto simplemente graba en su cerebro lo que sus padres le dicen.

A esa edad sus frecuencias cerebrales predominantes son las de 5 ciclos por segundo (las frecuencias de los niños son mucho más profundas que las de los adultos), por lo que cada impresión se realizará a esta profunda frecuencia cerebral.

Cuando dichos niveles quedan dentro de nuestro alcance, entonces podemos programarnos para el logro de nuestras metas, y si el sistema de ideas limitadoras se encuentra enraizado en Theta, entonces nuestra mente puede corregirlo.

Existe otra buena razón para poner los niveles Theta a nuestro alcance, y es el poder trabajar sobre nuestra inteligencia biológica.

Mientras que los problemas psicológicos se encuentran enraizados en el nivel Alpha de diez ciclos por segundo, nuestra salud biológica se

encuentra enraizada en el nivel Theta de cinco ciclos por segundo.

El nivel Theta es el que utilizan los hipnotizadores para extraer muelas y aún practicar operaciones sin utilizar anestesia.

Nuestro cuerpo sabe como sanarnos, pero muchas veces necesita que removamos las interferencias con nuestra sanación, para así dejar que la naturaleza pueda seguir su curso.

ORIENTE Y EL NIVEL THETA

En Control Mental utilizamos el nivel Alpha para realizar nuestros ejercicios, pero ¿Los yoghis también utilizan el nivel Alpha?

No, no lo utilizan, ellos usan el nivel Theta.

El nivel Alpha es bueno para una mente que desea ser activada, pero el nivel Theta es el nivel deseado por aquellos que quieran practicar la meditación pasiva del Yoga.

Por lo tanto si tú practicas Yoga, si tú deseas trabajar sobre tu Argumento de Vida, o quieres practicar el Viaje Astral. Entonces debes aprender a dominar los niveles Theta, y la forma más sencilla de realizarlo es escuchando el CD de Sonido Alpha y Theta

NOTA: Toda la información referida a su salud se emite solo con fines educacionales. Para un

consejo médico efectivo, junto con el diagnóstico que corresponda, consulte con su médico.

El CD de sonidos Alpha y Theta se puede conseguir en:

<http://www.drbonomi.com/temas/tema2.php>

El Sistema De Creencias

Sabemos entonces que el Argumento de Vida es quien nos lleva a pensar lo que pensamos respecto de nosotros mismos y respecto de nuestra relación con el mundo, pero...

¿Qué es lo que hace que se manifieste la fuerza de La Ley de Atracción?

La respuesta a esta inquietante pregunta fue recientemente descubierta por la Física Cuántica la cual nos dice que:

**SON NUESTROS PENSAMIENTOS Y NO
NUESTRAS ACCIONES
LO QUE CREA NUESTRA REALIDAD**

En realidad frente a cada experiencia de nuestra vida se abren innumerables posibilidades, innumerables opciones entre las cuales podemos

elegir, y cada una de ellas nos llevará a vivir vidas totalmente distintas.

Pero frente a todas esas supuestas opciones, en realidad solo elegimos aquellas opciones que nos permiten confirmar nuestro argumento de vida y que coinciden con la clase de imágenes que tenemos grabadas en el subconsciente. Es decir que en el 90% de los casos es nuestro subconsciente quien dirige el show.

La mayoría de la gente cree que **lo que hace o deja de hacer** es lo que produce la clase de vida que están viviendo, pero no es así, en realidad la clase de vida que están viviendo es solamente el reflejo de las imágenes que han grabado previamente en sus células, es solo **el reflejo de sus pensamientos**.

Y con pocas excepciones aquello que pensamos acerca de nosotros y nuestra relación con el mundo, nuestras posibilidades y nuestras limitaciones; generalmente **no son ideas nuestras**, sino que son ideas que la ciencia, la historia, la religión, nuestras figuras parentales, en síntesis **OTRA GENTE** nos pone en la cabeza.

Siempre que se le plantea este concepto a alguien que está teniendo problemas, contesta que el o ella nunca han estado pensando que iban a tener esta clase de problemas. Pero en realidad los pensamientos que provocan la creación de la realidad mediante la acción de La Ley de Atracción pueden ser tanto conscientes como inconscientes.

Por ejemplo para que a una persona le vaya mal en un negocio, no es necesario que piense que le va a ir mal en su negocio, sino que basta con que tenga miedo de que le vaya a ir mal, y lo que es peor aún, basta con que en su subconsciente tenga grabadas imágenes que le produzcan miedo a lo que está haciendo, aunque no haya tenido ninguna clase de experiencias que justifiquen ese miedo, y en realidad ese miedo sea solo heredado.

Por ejemplo supongamos que una persona realiza un viaje en avión y sufre un terrible accidente del cual logra salir con vida. Esa persona no ha muerto como consecuencia de un viaje en avión, pero si ha quedado aterrada por una experiencia que casi le cuesta la vida.

Este terror a volar queda impreso en las células de la persona con mil imágenes espantosas que justifican su miedo a volar, y cuando más tarde esa persona tenga hijos, sus descendientes heredarán el terror a volar que ese terrible accidente ha impreso en las células del sobreviviente.

Y cada vez que a uno de sus descendientes le surja la idea de subirse a un avión, se verá abrumado por un intenso pánico para el cual no encuentra explicación lógica.

Y no se encuentra ninguna explicación lógica, pues esa persona (el descendiente) en realidad nunca antes ha volado, y nunca ha tenido ningún accidente aéreo que motive el miedo que siente.

Es decir que esa persona no ha grabado ninguna imagen de accidentes aéreos en su consciencia, pero no sabe que SI tiene imágenes de miedo grabadas en su subconsciente, debido a una experiencia por la cual ni siquiera ha pasado.

Y para completar el cuadro, esta clase de pensamientos limitadores puede provenir no solo de los antepasados de un individuo, sino también de las vidas pasadas del mismo individuo. Pero si a tí te resulta difícil creer en la idea de la reencarnación, quedémonos solo con la idea de que podemos heredar imágenes limitadoras que están grabadas en nuestro subconsciente

El problema es que de la totalidad de pensamientos que tiene cada día una persona, no menos del 90 % de esos pensamientos no son conscientes, es decir que provienen de su subconsciente, y son precisamente esos pensamientos los que determinan la clase de experiencias de su vida.

Tal vez te podrías preguntar:

¿Y porqué el subconsciente actúa en contra nuestra?

En realidad no actúa en contra nuestra, nuestro subconsciente siempre está intentando protegernos de las cosas que teme. Pero debido a La Ley de Atracción, cuando una persona concentra su atención en sus miedos y piensa todo el tiempo en lo que no quiere, lo único que hace es atraer a su vida eso en lo cual está pensando.

Existe un dicho popular que dice "El que se quema con leche, ve una vaca y llora" y esto es verdad.

Puede ser que no lllore, pero lo que si es cierto es que al ver a quien produce la leche se acuerda del sufrimiento que experimentó al quemarse con la leche.

Por eso cuando un niño se quema tocando el fuego, difícilmente vuelva a tocarlo en el futuro, porque le quedan grabadas las imágenes de la desagradable experiencia por la cual ha pasado antes.

Y estas imágenes que luego de algunos años pueden olvidarse y desaparecer de la mente consciente, nunca desaparecerán de la mente subconsciente y le continuarán protegiendo toda su vida.

Es decir que ese niño no tocará nuevamente el fuego, porque en alguna parte de su cuerpo existen grabadas imágenes que le recuerdan que el tocar el fuego es una experiencia dolorosa y desagradable.

Es decir que EL MIEDO de quemarse y volver a sufrir, es lo que determinará la forma en que actuará en el futuro cuando se encuentre con el fuego.

Y conociendo este mecanismo la pregunta más importante que podría hacerte es:

¿CUALES SON TUS IDEAS LIMITADORAS?

Piensa un poco, suspende momentáneamente la lectura y contesta a esta pregunta: ¿A qué le tengo miedo?

Tal vez tengas miedo a volar, o a ser pobre y sufrir necesidades, o a enfermarte, o a no conseguir pareja, o no conseguir una pareja con la cual puedas ser feliz, o tal vez tengas miedo de no poder tener hijos, o tengas miedo que no te den el ascenso con el cual sueñas.

Deténte un momento, piensa y escribe la respuesta a esta pregunta ¿A qué le tengo miedo?

(Pausa. No sigas leyendo. Escribe la respuesta esta pregunta pues el lograr lo que esperas lograr de tu vida está en juego)

Cuanto más claramente sepas a qué le temes, más fácilmente podrás solucionar tu vida y lograr lo que desees, porque **Tú Atraes a tu vida precisamente aquello a lo cual temes.**

Tú vas creando cada día tu futuro en base a la clase de imágenes que tienes grabada en tu mente.

La gente se enfrenta con los problemas cotidianos y cree que luchando firmemente para resolverlos podrá mejorar su vida, pero no es así.

Los problemas que hoy tienen han sido creados por las imágenes que están en su mente, por eso no tiene demasiado sentido que solo se concentren en solucionar las consecuencias de sus pensamientos, tienen que aprender a solucionar LAS CAUSAS, tienen que aprender a reprogramar su mente y dominar el subconsciente.

El voluntarismo, el intentar solucionar la vida por medio de la fuerza de voluntad y el trabajo arduo, realmente no tiene ningún sentido, pues Tú no tienes ninguna posibilidad de dominar a tu subconsciente simplemente luchando contra él.

Una vez escuché un ejemplo de la lucha entre la mente consciente y la mente subconsciente que es sumamente gráfico y por lo tanto te lo voy a contar.

Suponte que estás durmiendo y que cuando despiertas descubres que uno de tus pies se encuentra atado a la pata de un caballo.

De repente el caballo se pone a correr y comienza a arrastrarte de un lado al otro golpeándote contra todos los obstáculos del camino.

Entonces tú decides controlar los movimientos del caballo, y cada vez que te encuentras con un obstáculo, una piedra, un pozo un tronco o lo que sea, te agarras fuertemente del mismo para modificar la dirección hacia la cual se dirige el caballo.

Como te podrás imaginar, cuanto más te aferras a los obstáculos del camino, más golpes sufres, y de todas formas el caballo sigue galopando imperturbado por tus esfuerzos.

En realidad esta es solo una metáfora y quien está atado a la pata del caballo es tu Mente Consciente, mientras que el caballo representa la fuerza de tu Mente Subconsciente, la cual fácilmente te lleva de un lado al otro aunque tú no lo desees.

Hasta que no aprendas a montar ese caballo y tomes las riendas, no podrás decidir hacia donde quieres que vaya.

Pero no te inquietes pues para eso te encuentras leyendo este libro, y este libro ciertamente te proveerá del conocimiento y las herramientas necesarias como para saber dominar a tu desbocado caballo, y tú podrás transformar cualquier idea limitadora que te esté frenando.

Nuestras ideas limitadoras son en realidad lo único que nos impide tener la clase de vida que deseamos y merecemos, pues nuestro estado natural como seres humanos es un estado de abundancia, paz y felicidad.

La Física Quántica

EL CAMPO QUANTICO

Milagrosamente el tumor que se podía observar en la ecografía y que tenía el tamaño de una pelota de baseball, comenzó a achicarse a medida que los sanadores (1) de un hospital de Beijin entonaban una simple frase, y en solo tres minutos un paciente que era incurable y terminal vio, como desaparecía su cáncer.

Esto que parece un cuento de ciencia ficción, fue un video que presentó en una conferencia en Phoenix (2) el autor Gregg Braden y el renombrado biólogo celular Dr. Bruce H. Lipton.

La forma en que vivimos nuestra vida se basa en lo que pensamos acerca de nosotros mismos y acerca de nuestra relación con el mundo (esto es lo que llamamos El Argumento de Vida), pero...

¿Qué pasa si estamos equivocados?

¿Qué pasaría si descubrimos que en realidad la clase de opciones que se presentan en nuestra vida, y nuestras respuestas a dichas opciones, son solo grabaciones que pueden ser modificadas a voluntad?

Contra todo lo que se ha supuesto hasta ahora, nuestros pensamientos no están almacenados en nuestro cerebro, sino que forman parte del campo cuántico.

Cada vez que pensamos algo, se genera una vibración que interactúa con estructuras armónicamente resonantes de nuestras células.

Y de esta forma atraemos a nuestras vidas aquello en lo que más pensamos.

Pero lamentablemente los estudios psicológicos revelan que más del 70 % de nuestros pensamientos son negativos o redundantes (repetitivos).

En la física, la palabra **Quantum** es una entidad indivisible de energía, es el último componente o el componente más pequeño y esencial del universo en el cual vivimos, ya que los átomos están compuestos por partículas sub-atómicas, las partículas sub-atómicas están compuestas por los Quarks (que son paquetes de energía) y los Quarks están compuestos por el Quantum.

Por lo tanto...

EL QUANTUM ES AQUELLA ENERGIA DE LA CUAL TODO LO QUE EXISTE ESTA HECHO

Según los últimos descubrimientos científicos, el campo cuántico es algo que siempre ha existido, que existe en todas partes, y que responde a los pensamientos humanos.

En realidad no existe un acuerdo generalizado sobre el nombre que hay que darle, algunos hablan del "Campo Cuántico", otros como Lynne McTaggart lo llaman simplemente "El Campo"(3), otros le llaman El Holograma Cuántico (3), La Mente de Dios, La Conciencia Universal, o La Divina Matriz (4).

Existen muchos nombres para denominar esta misma cosa, pero lo que realmente es importante destacar, es que aunque no se hayan puesto de acuerdo con el nombre, la existencia del Quantum no es ya una teoría científica, sino un hecho científicamente comprobado.

El Quantum es la matriz de todo lo que podemos experimentar en este mundo, desde la salud, la paz, el amor, la abundancia y el éxito, hasta la crueldad, las enfermedades y la destrucción.

Todo existe como potencia, como posibilidad en el Quantum, y las elecciones que hacemos en cada momento son lo que hacen que una cosa u otra cobre vida en nuestro mundo.

¿Y qué es lo que hace que una u otra realidad sea traída al plano de la existencia?

Para las antiguas religiones y escuelas de ocultismo, la respuesta a esta pregunta es bastante simple y conocida: Lo que cada ser humano piensa, siente o hace influye sobre la vida de todos los demás seres humanos, pues todos formamos parte del mismo campo de energía.

Por lo tanto entre todos le damos vida y traemos a la existencia concreta las infinitas posibilidades existentes en el campo cuántico.

¿SOMOS OBSERVADORES PASIVOS O CREADORES?

Una vez alguien preguntó: ¿Es Ud. Un observador pasivo o un creador?

En realidad hoy la física sabe que no existe tal cosa como un observador pasivo, pues es imposible observar el mundo sin pensar y sentir algo al respecto, y en el momento en que comenzamos a pensar y sentir, comenzamos a modificar lo que estamos observando.

¡NUESTRO PENSAMIENTO SIEMPRE ESTA CREANDO LA REALIDAD!

Puede ser que nos demos cuenta de ello o no, puede ser que estemos esperando la aparición de un determinado resultado o no, pero...

¡NUESTRO PENSAMIENTO SIEMPRE ESTA CREANDO LA REALIDAD!

En realidad no existen lecciones por aprender, cada uno de nosotros está dotado de todo lo que necesita para vivir una vida de abundancia y felicidad, solo que no lo sabe y que además en muchos casos se nos ha enseñado a pensar en la forma inadecuada, concentrando nuestra atención en nuestros temores y en el lado desagradable de la existencia.

Y lo que es más interesante aún es que **no es necesario que todo el mundo tome consciencia de esto**, sino que basta con que una pequeña parte de la población mundial tome consciencia de ello para modificar el mundo en que vivimos.

Existe una experiencia realmente interesante para comentar realizada por los seguidores de Maharishi Mahesh Yogui creador de la Meditación Trascendental. (5)

Durante la guerra entre Israel y el Líbano en el comienzo de los años 80, un grupo de personas que habían sido entrenadas para tener un sentimiento de paz en su cuerpo por medio de la Meditación Trascendental, produjo un notable cambio en los efectos de la guerra tanto en sus cuerpos como en el medio circundante.

En los momentos en que este grupo de personas se dedicaba a generar un sentimiento de paz, el nivel de violencia en el área se modificaba en forma sensible en términos estadísticos.

Los crímenes, la cantidad de casos en la sala de emergencia de los hospitales, los accidentes de tránsito y las actividades terroristas, todo se

detenía, para volver a recomenzar cuando los ejercicios se interrumpían.

Los resultados obtenidos fueron tan claros y contundentes que hasta se pudo calcular estadísticamente cuanta gente se necesitaba para producir este efecto en una ciudad, y el número resultante resultó tan impactante como el experimento, ya que solo se necesita la raíz cuadrada del 1 % es decir solo 100 personas por cada millón de habitantes para modificar el medio ambiente.

No importa si se trata de lograr la paz en una zona de guerra o de curar el cáncer de una mujer, los efectos son los mismos cuando se proyectan las ideas adecuadas sobre el campo cuántico.

COMO SE GRABAN LOS MIEDOS

Lo que podemos o no podemos lograr en nuestras vidas, depende de la clase de ideas limitadoras que tenemos en nuestro subconsciente pero...

¿COMO SE GRABAN LOS MIEDOS EN NUESTRO SUBCONSCIENTE?

Todos tenemos miedos grabados en nuestro subconsciente desde nuestra concepción, pero la física cuántica nos dice que en realidad esos miedos están grabados aún antes de nuestra concepción, pues se trata de memorias que se

graban en las células y que se pasan de una generación a otra por medio del ADN, de la misma forma en que se hereda el color del pelo o de los ojos.

Nuestros pensamientos son cosas tan reales como las que podemos ver con nuestros ojos, solo que pertenecen a otro plano de la existencia, al plano de las ideas o plano mental que se encuentra fuera de nuestro cuerpo y desde allí le influye.

Toda nuestra vida consiste en un aprendizaje, y lo que tenemos que aprender es a tomar consciencia acerca de nuestra verdadera realidad, y su relación con el mundo que nos rodea.

La física cuántica nos ha proporcionado una interesantísima información y es que existe una gran variedad de planos de consciencia.

Nos dice que no solo podemos estar conscientes o inconscientes como seres humanos, sino que nuestras células son en realidad la más pequeña unidad de consciencia, es decir que cada célula tiene una consciencia propia, puesto que cada célula es capaz de almacenar en sí misma "formas de pensamiento"

Cada pensamiento que hemos tenido, cada cosa que hemos visto, oído, tocado, degustado u olido, cada cosa que hemos dicho o sentido, queda grabada para siempre en nuestra memoria celular.

Pero no solo nuestros pensamientos están almacenados en nuestras células sino que también heredamos pensamientos almacenados en nuestro ADN y que en realidad provienen de las experiencias de vida de nuestros antepasados.

Y también almacenamos las imágenes de los libros, revistas, periódicos, películas y TV que observamos, las ideas de la cultura en la cual vivimos, y del medio ambiente con el cual interactuamos.

Todo esto se almacena en forma de imágenes o formas de pensamiento.

La razón por la cual podemos recordar con detalle experiencias de nuestro pasado, es porque esas palabras, esos sentimientos, esas imágenes sonidos, olores y sensaciones están grabadas en nuestras células.

Y por lo tanto lo único que hacemos es apelar a esa información grabada en nuestro cuerpo, para traerla a nuestra consciencia.

Y a aquellos que creen en la reencarnación les puedo decir que de la misma forma las experiencias de nuestras vidas pasadas quedan grabadas fuera de nuestro cuerpo físico, pues se graban en nuestro cuerpo causal.

La información sobre nuestras experiencias se graba en las moléculas de agua que existen dentro de los microtúbulos de las células.

Esta información es luego transferida a los genes, y esta es la forma como la mente por medio del cerebro controla nuestra biología.

Pero téngase presente que lo que se graba NO ES LA REALIDAD sino **nuestros pensamientos y sentimientos acerca de la realidad**, es decir que una vez más nos encontramos con nuestro Argumento de Vida influenciando la forma en la cual se almacena en nuestras células LA REPERCUSION de las experiencias vividas.

Y ¿Cómo se graba toda esta información?

COMO IMAGENES

Cada uno de nosotros tiene "una nación de imágenes" o una "imaginación" que es el material del cual está construido nuestro subconsciente.

Esas imágenes almacenadas en nuestras células proyectan constantemente su energía sobre el campo cuántico el cual resulta ser como un espejo de las imágenes que tenemos almacenadas en las moléculas de nuestras células, y desde ese campo cuántico por medio de **La Ley de Atracción**, se crea la clase de realidad que le toca a cada uno.

Por lo tanto si tú deseas modificar la realidad de tu vida...

¿Qué es lo que debes modificar?

Debes modificar la información que proyectas al campo cuántico, que es lo mismo que decir que debes modificar las imágenes almacenadas en las moléculas de agua de tus células.

¿Y como se logra esto?

CONTROLANDO Y MODIFICANDO TUS PENSAMIENTOS

Si tienes almacenadas imágenes de miedos que te impiden alcanzar lo que deseas, debes reemplazarlas con imágenes de éxito, en las cuales te veas logrando lo que deseas alcanzar, es decir debes dejar de pensar en lo que no deseas, para comenzar a pensar SOLO en lo que deseas.

Si tienes almacenadas en tus células las imágenes de un accidente de aviación (o cualquier otra idea limitadora) que ni siquiera responde a una experiencia desagradable de tu vida, ¿Como se soluciona?

Entrando a los niveles mentales profundos, y proyectando nuevas imágenes hacia el campo cuántico, y entonces esas nuevas imágenes de éxito oportunamente se reflejarán como una nueva vida.

REFERENCIAS:

(1) Estos sanadores fueron entrenados en técnicas de manejo de la energía denominada Chilel que es una forma de Qigong

(2) Cuerpos de la tierra, Células de Dios: Moléculas, Milagros, Pasión y el Campo Unificador. Conferencia con Gregg Braden & Bruce Lipton, Julio 14-16, 2006, Phoenix, AZ, y Oct 6-8, 2006, Irvine, CA

(3) The Field: The Quest for the Secret Force of the Universe by Lynne McTaggart, HarperCollins 2002

(4) The Divine Matrix: Bridging Time, Space, Miracles, and Beliefs by Gregg Braden, Hay House, January 2007

(5) Efectos de la Tecnología Maharishi del Campo Unificado en la guerra del Líbano: Maharishi University of Management, Fairfield, Iowa, U.S.A., and Massachusetts Institute of Technology, Cambridge, Massachusetts, U.S.A., 1984. Collected Papers v4.335 (www.mum.edu/tm_research/tm_biblio/socio_c.html) Published in the Journal of Conflict Resolution, Vol. 32, No. 4, December 1988, pgs. 776-812

Las Claves Del Secreto

LA LEY DE ATRACCIÓN FUNCIONA SIEMPRE

El Secreto es que La Ley de Atracción funciona siempre e inexorablemente, no importa si eres consciente de la existencia de la ley o no, tampoco interesa si crees en el control mental o no, esta ley es tan inexorable como la ley de la gravedad: todo lo que sube baja, aunque el que lo tire para arriba sea un ignorante.

Por eso todo aquel que vive una vida de abundancia, es alguien que consciente o inconscientemente tiene todo el tiempo pensamientos de abundancia.

Alguien que cuando piensa en ganar dinero piensa en ganarlo en grandes cantidades.

Y cuando piensa en gastarlo piensa en gastarlo en grandes cantidades, y esto no lo asusta, pues está seguro que podrá reponerlo fácilmente.

Es gente que está acostumbrada a la abundancia y solo tiene en su mente pensamientos de abundancia.

Tal vez hayas oído decir que

“El dinero atrae al dinero”

¡Y así es!

Pero no solo por efecto de La Ley de Atracción, sino porque aquellos que ya tienen dinero, están acostumbrados a que el dinero les llegue en abundancia, y no temen no tener dinero, y precisamente estos pensamientos de abundancia son los que hacen que les llegue más dinero aún.

¿Has estado deprimido alguna vez?

Si la respuesta es SI, entonces sabes que cuanto más piensas en lo que te deprime, peor te sientes. Y esto es así porque cada vez que tú sostienes una clase de pensamiento en tu mente, La Ley de Atracción inmediatamente te proporciona más pensamientos del mismo tipo, y luego ya no son solo pensamientos, sino que cosas desagradables comienzan a pasar en tu vida.

Y cuanto más apasionado sea tu sentimiento, más fácilmente sucede lo que estás pensando, y de esta forma tu mente va creando la realidad que te toca vivir cada día.

Si tienes recuerdos dolorosos del pasado, un amor frustrado, un negocio que te salió mal, la pérdida de un ser querido, etc. etc. Ha llegado ya la hora de que los dejes descansar en el pasado.

Nada de lo que hagas ahora podrá modificar lo que hiciste o dejaste de hacer en el pasado, pero cuanto más pienses en esa clase de cosas, más fuerza les imprimirás y más posible es que vuelvan a sucederte cosas desagradables.

Tú tienes todo el poder que necesitas para comenzar a vivir la vida que deseas vivir, pero este poder solo se puede usar en el presente, pues AHORA es cuando estás creando tu futuro con tu pensamiento.

Decide qué es lo que te gustaría ser hacer o tener, sostén firmemente esa imagen en tu mente a lo largo de todo el día, y eso es lo que atraerás con seguridad.

No existe nada más fuerte que La Ley de Atracción, cada vez que tú piensas en algo, comienzas a atraer pensamientos que están en la misma frecuencia, y esos pensamientos comienzan a enviar una señal al universo, quien termina convirtiéndolos en cosas palpables en tu vida.

En cada instante de tu vida, ya sea que tú lo creas o no, ya sea que las consecuencias te agraden o no, TU estás construyendo el futuro de tu vida. Y aquello en lo que más te concentras es lo que te sucederá

LAS SEÑALES DEL UNIVERSO

El Universo no sería perfecto como es, si simplemente nos dejara indefensos e ignorantes de la forma en que funcionan sus leyes, y por eso, porque existe La Ley de Atracción, también existen Señales que nos envía Dios, El Universo, La Conciencia Universal o como tú quieras llamarlo, que nos indica si estamos o no en el camino adecuado.

Y las señales que nos envía el universo son
Nuestros Sentimientos

Sobre el cuerpo físico que sirve para movernos en este planeta, se encuentra el Cuerpo del Deseo, Cuerpo de los Sentimientos o Cuerpo Astral, y por sobre el Cuerpo Astral está el Cuerpo Mental. (En realidad tenemos 7 cuerpos pero no vienen al caso para el contenido de este libro)

Cada cuerpo refleja las acciones del cuerpo superior, y así tú haces o deja de hacer cosas de acuerdo con lo que sientes. Si estás deprimido tiene ganas de no hacer nada, de encerrarte en un cuarto oscuro o quedarte en la cama.

De la misma forma, si estás alegre o eufórico no pararás de moverte. Es decir que los sentimientos que provienen del Cuerpo Astral determinan tu actividad o tu falta de ganas.

¿Y de dónde salen los sentimientos del Cuerpo Astral?

Del Cuerpo Mental o Plano Mental pues allí es donde se piensa.

Si tú piensas en cosas agradables, te sientes bien y tienes ganas de hacer cosas. Si piensas en cosas desagradables, te sientes mal y te falta voluntad para hacer cosas.

Por lo tanto...

**NUESTROS SENTIMIENTOS SON LA SEÑAL
QUE NOS INDICA EN QUÉ ESTAMOS
PENSANDO**

Nuestros sentimientos son una señal divina, son la más fantástica herramienta que tú puedes utilizar para crear tu vida.

Y para ello solo debes esforzarse por ser todo el día consciente de lo que sientes, pues lo que sientes proviene de tus pensamientos, y si te sientes mal, eso significa que estás caminando en la dirección contraria a la que quieres ir.

Cuando tú se sientes mal, se debe a que tienes pensamientos negativos, pero esto no le interesa a La Ley de Atracción.

La Ley solo sabe que debe proporcionarte aquello en lo que estás pensando, para que puedas seguir sintiendo lo que estás sintiendo.

Si te sientes mal, y no haces nada para cambiar la forma en que te sientes, lo que SI estás haciendo es atraer más de aquello que te hace sentir mal.

ES IMPOSIBLE TENER PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y SENTIRSE BIEN

Con cada pensamiento, con cada sentimiento persistentemente sostenido en el tiempo, estás creando tu futuro.

Acaso no te ha sucedido alguna vez que algo salía mal y luego otra cosa salía mal y otra y otra y otra. ¿Crees que esto es algo que sucede simplemente porque si?

Absolutamente NO

Cuando algo sale mal y tú te pones mal, protestas y te pones a compadecerte por lo acontecido, lo único que estás haciendo es atraer más de lo mismo.

LA GENTE QUEJOSA SIEMPRE TIENE ALGUN MOTIVO PARA QUEJARSE Y ESTO ES ASI PORQUE ELLOS MISMOS GENERAN SUS PROBLEMAS

**Una mala actitud frente a la vida, lo único
que produce es una vida miserable**

LAS REACCIONES NEGATIVAS SIMPLEMENTE ATRAEN MAS DE LO MISMO

Por eso cuando algo te sale mal, cuando la vida no es exactamente como a tí te hubiera gustado que fuera, aprende a reaccionar con sabiduría. No te estoy diciendo que no te van a suceder nunca cosas desagradables. Eso simplemente forma parte de la existencia.

Acepta lo que no te gusta como parte del juego, déjalo atrás, no le des demasiada importancia, en toda cosecha surgen hierbas no deseadas. Acepta que la vida es así, y simplemente ve en pos de aquello que SI te gusta.

Así que...

¿COMO TE SIENTES EN ESTE MOMENTO?

La pregunta más sabia que puedes hacerte una y otra vez a lo largo del día es:

¿COMO ME SIENTO?

Si te sientes bien, si te sientes feliz de estar vivo y tener todas las cosas que tienes, entonces estás en camino de recibir todo lo que deseas.

Y si te sientes mal, simplemente has recibido una MUY IMPORTANTE señal de alarma que te dice:

¡CUIDADO SI TE SIGUES SINTIENDO ASI ATRAERAS MÁS DE LO MISMO!

Y si sientes AMOR, entonces SI que estás emitiendo la señal más poderosa que entiende

La Ley de Atracción. Y cuanto más amor sientas más poderosa es tu señal

Por eso aprende a sentir amor por las personas que te rodean, por tí mismo, por tu vida, por los animales, por las plantas, por tu trabajo, por tu salud, porque estás vivo, etc. etc. etc.

¿Que es lo que piensas de la vida?

Si piensas que es una dura lucha en la cual se trabaja todo el día por un sueldo miserable...

¡Entonces eso es lo que obtendrás de la vida!

Tú has sido creado para que disfrutes de la vida, y para que disfrutes de toda la abundancia que la vida ofrece. ¡Tú te lo mereces y no debes aceptar menos de la vida!

¿Y como se hace? ¿Como puedes sentirte bien cuando te sientes mal?

Esto es realmente fácil, todo lo que tiene que hacer es:

- Recuerda y piensa en alguien que amas
- Piensa en las cosas lindas que te han sucedido en tu vida
- Pon música alegre y canta
- O sal de compras

● O reúnete con amigos

● O cualquier otra cosa que habitualmente haces cuando te sientes bien.

Esto es un proceso al cual se puede entrar desde los dos extremos:

Cuando tú te sientes bien, te comportas como una persona que se siente bien. Pero también, si te comporta como una persona que se siente bien (aunque no te sientas bien) después de un rato comenzarás a sentirte bien

¡Inténtalo!

Comportate como si te sintieras bien ¡Y TE SENTIRÁ BIEN!

LA GRATITUD

No hay ningún problema con que desees cosas, ni siquiera hay problema con que desees muchas cosas, o si te parece que lo que desees es ser ambicioso, ya que para La Ley de Atracción no existen conceptos como "ser ambicioso" o pedir "mucho", o pedir "poco", o pedir "lo correcto", porque La Ley NO LE JUZGA.

Para La Ley de Atracción lo único que interesa es cuales son los pensamientos y los sentimientos que sostienes frecuentemente.

Pero hay algo que SI puede determinar los resultados de la atracción...

¿Eres una persona que siempre se queja por lo que aún no tiene?

¿O eres una persona que disfruta Y AGRADECE lo que tiene, aunque desea más cosas?

Si tú te lamentas por lo que no tienes, esa es la señal que estás enviando al Universo: "NO TENGO"

¿Y qué es lo que se consigue con esa señal?

NO TENER

Si tú eres una persona que se siente feliz por lo que tiene, disfruta y AGRADECE lo que tiene (aunque desee mucho más). Entonces estás emitiendo los sentimientos adecuados para recibir más y más.

Aprende a ser agradecido, pues el agradecimiento es una de las semillas más poderosas que puedes sembrar.

Haz ya mismo una lista de todas aquellas cosas por las cuales deberías sentirte agradecido o agradecida

ESTO ES MUY IMPORTANTE, NO SIGAS LEYENDO, haz ya mismo esa lista y asegúrate de que es lo suficientemente extensa.

Comienza cada día agradeciendo la oportunidad que tienes de vivir un nuevo día, y de disfrutar de todo lo que ya tienes.

Te aseguro que el agradecer lo que se tiene es el camino para tener más.

Si te sientes desconforme con lo que tienes, si no tiene la capacidad de descubrir las cosas por las cuales tienes que estar agradecido, es imposible que atraigas más a tu vida.

Seguramente conoces mucha gente que dice que tiene pensamientos positivos, y hasta repite frases positivas, y sin embargo no consiguen lo que desean.

No es suficiente tener pensamientos positivos, o repetir frases en las cuales no se cree, pues SON LOS SENTIMIENTOS los que producen la atracción.

Tu mente debe concentrarse SOLO en lo que deseas y crear las imágenes mentales de lo que será tu vida cuando lo poseas, y sobretodo desarrollar el sentimiento, la felicidad y la gratitud que sentirás cuando consigas lo que deseas.

LA VISUALIZACION CREATIVA

Tal vez habrás oído decir que para poder conseguir lo que deseas debes aprender la técnica de La Visualización Creativa.

Pues bien, La Visualización Creativa consiste nada más que en poner en tu mente las imágenes de tí mismo disfrutando de lo que desees.

He oído a mucha gente quejarse de que no puede visualizar, y esto se debe solo a una gran confusión respecto de cómo se debe visualizar.

La verdad es que existen personas que cierran sus ojos y de todas formas tienen la posibilidad de pasar imágenes por su mente con toda nitidez, pero no todas las personas tienen esta capacidad ni tampoco es indispensable que la tengan.

Otras personas cuando piensan se **hablan** a sí mismas y otras fundamentalmente **sienten** lo que piensan.

Pero para resolverlo en una forma simple, por favor cierra tus ojos y piensa con todo detalle cómo es el living de tu casa, y cuando lo hayas hecho vuelve a continuar la lectura.

Cierra tus ojos, piensa en tu living y luego que lo hayas hecho continúa leyendo.

Lamento no poder escuchar lo que tienes que decir, pero en realidad ya se lo que tienes que decir, pues simplemente me dirás que estuviste pensando en tu living.

Pues bien eso que estuviste haciendo, el pensar en tu living, se llama visualizar tu living, y

CUALQUIER PERSONA PUEDE HACERLO.

Cada vez que desees poner La Ley de Atracción en movimiento, simplemente cierra tus ojos y comienza a pensar como será tu vida cuando poseas lo que desees.

Y te cuento un pequeño secreto, si en vez de pensar en imágenes fijas como si estuvieras viendo una foto, piensas en la película de tu vida, una película en la cual tú eres el actor y estás disfrutando de todo aquello con lo cual sueñas, te resultará mucho más fácil permanecer un rato con esa idea en tu mente.

LAS METAS VISUALES

Otra forma de practicar La Visualización Creativa que tiene una enorme potencia programadora, es crear una pizarra de metas en la cual coloques imágenes de todo lo que desea.

● ¿Quieres tener un gran amor? Pon la foto de una pareja que se ama

● ¿Quieres un auto? Pon la foto del auto que desees.

● ¿Quieres realizar un viaje? Pon fotos de tu lugar soñado

● ¿Quieres tener más dinero en el banco? Pon un cheque a tu nombre con el importe con el cual sueñas

● ¿Quieres recuperar tu salud? Pon fotos de gente disfrutando de su salud, o mejor aún fotos de tí mismo cuando estabas sano

Coloca esta pizarra en un lugar de tu casa o tu oficina donde pueda verla todos los días. Mejor dicho, donde sea imposible que no la veas todos los días.

Pero no es necesario que sea una pizarra, también puedes diseminar imágenes de las cosas deseadas por lugares clave de tu casa.

Por ejemplo coloca imágenes en el espejo del baño que miras cada mañana, en la puerta de tu heladera, en el respaldo de tu cama, y hasta pegadas en el techo sobre tu cama si te gusta la idea de verlas apenas abras los ojos cada mañana.

Estas imágenes te permitirán tener siempre presente hacia adonde te diriges, y todo lo que necesitas hacer es desarrollar el sentimiento de que ya te encuentras en posesión de todo eso.

Alguna vez me preguntaron ¿Cómo puedo sentir que ya tengo lo que aún no tengo?

¿Y quién dijo que aún no lo tienes?

El ser humano vive al mismo tiempo en tres planos de la existencia, en el plano físico de todos los días, en el plano mental y en el plano espiritual.

Ninguno de estos planos es más real que el otro.
Todos existen al mismo tiempo.

Cuando tú te imaginas a tí mismo disfrutando de algo que deseas, no se trata de simples ilusiones. ESOS PENSAMIENTOS EXISTEN y son tan reales como este libro que estás leyendo.

Y lo que tú piensas y sientes y disfrutas por anticipado, NO ES algo que tal vez suceda algún día, sino que ES ALGO REAL que existe YA MISMO en otro plano de la existencia, desde el cual pasará al plano físico de todos los días, si persistes en sostenerlo en tu mente y en tu corazón.

Epílogo

Querido lector, tienes en este momento en tus manos, el poder más grande que le ha sido concedido al ser humano:

EL PODER DE LA LEY DE LA ATRACCION

Solo tú descubrirás con el tiempo qué es lo que puedes conseguir, utilizando las técnicas enseñadas en este libro

Resumiendo lo que has leído, te he dicho que:

- Las experiencias vividas en los primeros años de la infancia crean tu Argumento de Vida, la forma en que piensas de tí mismo y tu relación con el resto del mundo.

● El Argumento de Vida, como siempre está presente en tu mente, produce la clase de vida que estás viviendo ahora.

● Puedes usar La Ley de Atracción para salir de la clase de vida que estás viviendo ahora y crear la clase de vida que te gustaría vivir

● Para poner en movimiento La Ley de Atracción necesitas pensar y sentir que ya posees aquellas cosas que estás buscando.

No pienses nunca que no las tienes, piensa que ya son tuyas y lo serán.

Si piensas que no las tienes pero las tendrás en el futuro, todo lo que atraes es "que las tendrás en el futuro" (y ese futuro por lo tanto nunca llegará)

● Haz lo que sea necesario para desarrollar el sentimiento de que ya posees lo que deseas.

Si deseas un auto, ve y prueba uno, siéntate adentro y si puedes da una vuelta con él.

Si lo que buscas es amor, ve a ver una película de amor y siente que eres el protagonista.

Si lo que buscas es abundancia material, mira revistas con casas de gente rica e imagínate como decorarás una de esas casas cuando sea tuya.

Ve a las agencias de viajes y pide folletos sobre los sitios que piensas visitar para así poder grabar esas imágenes en tu mente.

- Desarrolla ideas claras sobre lo que quieres e imagínate disfrutando de ello YA mismo.

- Descarta absolutamente los pensamientos sobre cómo harás para obtener lo que deseas, tú solo eres dueño del QUE, solo puedes imaginar y disfrutar por adelantado lo que deseas y La Ley de Atracción decidirá el COMO.

Y te puedo asegurar por experiencia propia, que cuando La Ley de Atracción se pone en movimiento, no existe nada que pueda detenerla, sucederá lo que tenga que suceder, hasta que te veas disfrutando de lo que deseas.

- Descarta todo pensamiento sobre lo que es fácil o lo que es difícil, y sobre el tiempo puede llevar conseguir lo que deseas.

Para La Ley de Atracción es igual de fácil proporcionarte un dólar que un millón de dólares, y es igual de fácil proporcionarte lo que deseas este mismo mes que dentro de un año.

Las demoras que tengas en conseguir tus resultados son solo producto de tus pensamientos. Si piensas que va a llevar algo de tiempo, simplemente llevará algo de tiempo (por culpa tuya).

● No vivas tu vida a la deriva, aprende a planificar cada mañana lo que deseas que suceda (imagínate que sucede) y cuando finalice el día repasa lo que sucedió y si no sucedió todo tal cual deseabas, cambia tus recuerdos imaginando que SI sucedió lo que deseabas, para de esta forma tener buenos recuerdos y poner tu mente en positivo

● Piensa siempre en lo que deseas y NUNCA en lo que no deseas

● La forma más efectiva de poner en movimiento La Ley de Atracción, es utilizando los profundos niveles mentales Alpha.

● Utiliza el ejercicio de Relajación del CD 1 para aprender a dominar el nivel Alpha.

● Utiliza el ejercicio de Programación del CD 1 cada vez que desees programar una meta

● Una vez que ya puedas realizar los ejercicios de memoria, puedes usar el CD 2 con los sonidos Alpha y Theta para realizar programaciones a tu propio ritmo y con mayor profundidad

● Si deseas avanzar más rápidamente, utiliza también el CD de Argumento de Vida

● Recuerda que existen 42 CD diferentes, creados para trabajar temas específicos.

● Durante todo el día debes mantener presente en tu mente pensamientos positivos y repetirte frases positivas porque...

**TU TE TRANSFORMAS EN
AQUELLO EN LO QUE PIENSAS MÁS**

**Y TAMBIÉN ATRAES
AQUELLO EN LO QUE PIENSAS MÁS**

**¿COMO PUEDES SABER SI LO ESTÁS
HACIENDO BIEN?**

La mejor forma de saber si te encuentras en el camino correcto es utilizando tu sistema de guía emocional

Tus pensamientos son los que producen tus sentimientos

**CUALQUIERA QUE SEAN TUS
SENTIMIENTOS, ELLOS SON UN PERFECTO
REFLEJO DE LO QUE ESTÁS POR VIVIR**

Si sostienes constantemente una sensación de alegría, terminarás atrayendo buenas cosas a tu vida, necesitas sentirte bien, pues cuanto más bien te sientas, más fuerte será tu señal hacia el Universo.

Si no te sientes bien, recuerda situaciones que te han hecho sentir bien en el pasado, y entonces TE SENTIRAS BIEN

Todo en el Universo se encuentra interconectado, porque todo forma parte del mismo campo energético, siéntete feliz y la alegría vendrá a tu vida, porque la felicidad es el combustible del éxito.

Una vez que decidas qué es lo que deseas, solo dale tu pensamiento a eso, genera el sentimiento de que ya lo tienes. Y si recibes alguna idea inspiradora, confía en ella y actúa según te guíe.

Y siempre recuerda que:

**YA SEA QUE PIENSES QUE PUEDES O QUE
NO PUEDES,
DE AMBAS FORMAS TIENES RAZON**

Henry Ford

Y que:

NINGUN INTENTO ES EN VANO!

--- . ---

Me gustaría mucho conocer tus comentarios respecto del éxito que **con seguridad haz de tener**. Si sientes ganas de hacerlo, puedes escribirme a: **roberto@drbonomi.com**

¡Continúa practicando **y llegarás** a donde deseas llegar!

Con mis mayores deseos de una vida mejor y mejor para ti

Dr. Roberto A. Bonomi

Nota: Puedes hallar los 42 CD para temas específicos en:

www.drbonomi.com/cd-para-meditacion.php

ESTA ES TU PRIMER OPORTUNIDAD DE APLICAR LO APRENDIDO:

Ahora que has leído el libro, seguramente se te ocurrirán los nombres de muchos a quienes les haría bien leerlo.

Esta es pues tu oportunidad de ayudar a tus conocidos y de ganar más de U\$D 1.500 usando tu poder sobre La Ley de Atracción.

Simplemente ingresa gratis como miembro de nuestro Programa de Afiliados en la siguiente

dirección de Internet, y te diré cómo conseguirlo.

<http://www.drbonomi.com/afiliate.php>

La Ansiedad y el Control Mental

Este capítulo es una síntesis de la investigación realizada en el departamento de Psicología de la Universidad de Haifa, Israel en 1984, bajo la dirección del Dr. Moshe Almagor

La medicina holística (del griego holos = integral) define la salud no como la ausencia de enfermedad, sino como:

"un estado de bienestar físico, mental y espiritual, en armonía con los ambientes naturales"(1)

Mientras que Hans Selye al hablarnos sobre el Estrés en su teoría del Síndrome De Adaptación General, dice que todas las experiencias de la vida son tensionantes, y el cuerpo sano puede adaptarse a ellas, pero el exceso de estrés

provoca un estado de no-adaptación, que puede conducirnos a enfermedades.

Por lo que no solo existe una directa correlación entre el Estrés y la enfermedad, sino que un alto nivel de estrés, acelera el envejecimiento; mientras que la relajación constituye el factor fisiológico opuesto a la tensión y la ansiedad, siendo entonces esta la herramienta más adecuada para combatir dicho problema.(2)

Mi curso de Control Mental, al concordar con los principios holísticos de considerar al ser humano como un todo inter-relacionado, provee de técnicas que no solo se dirigen al controlamiento de la salud y la resolución de problemas actuales y futuros; mediante una mecánica de meditación dinámica que enseña al individuo a activar su mente consciente en estado de relajación.

Distintas investigaciones han demostrado ya la influencia del curso sobre variables de la personalidad y el auto concepto (3) (4) y (5); no obstante la investigación realizada en Haifa, fue la primera orientada a determinar la influencia del control mental sobre la ansiedad estable (trait anxiety)

La ansiedad es:

"la reacción del individuo ante una situación vivida como amenazante"

y puede ser provocada tanto por estímulos externos como internos (6)

Podemos distinguir dos tipos de ansiedad:

- La ansiedad situacional (state anxiety) que es un estado emocional provocado por un estímulo determinado.

- La ansiedad estable o (trait anxiety) que se refiere al potencial del individuo para reaccionar con ansiedad situacional frente a estímulos amenazantes

Los sujetos con un alto nivel de ansiedad estable son más sensibles a las situaciones amenazantes, y por lo tanto experimentan estados de ansiedad situacional más frecuentes e intensos; e incluso tienen una mayor tendencia a la no-adaptación, llegando a ser incapaces de enfrentarse en forma organizada con la situación estresante (7)

El trabajo de Haifa se realizó sobre la hipótesis de que el control mental podía reducir el nivel de ansiedad estable, y por lo tanto permitir el reforzamiento de la capacidad de adaptación.

METODOLOGIA

Se estudiaron 374 sujetos (115 hombres y 259 mujeres) que tomaron un curso de Control

Mental en Israel; con una media de edad de 37,76 años los hombres y 38,15 años las mujeres. Siendo estos de profesiones muy variadas.

Se utilizó el cuestionario de Spielberg (1972) para adultos "state-trait anxiety inventory" en la versión hebrea de Taichman y Melinak (1984)

Para comprobar la influencia de la aplicación de las técnicas sobre la ansiedad estable, se dividió a los sujetos en dos grupos: los que realizaban ejercicios de control mental por lo menos una vez por día, y los que no practicaban o lo hacían menos de una vez por día.

Las hipótesis fueron:

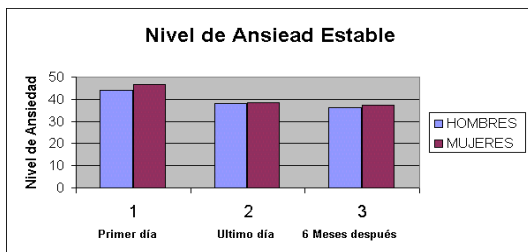
- Que el nivel de ansiedad estable inmediatamente después del curso sería significativamente menor que al inicio del mismo
- Que el nivel de ansiedad estable, seis meses después del curso sería significativamente menor que al inicio del mismo
- Que en los sujetos que practican por lo menos una vez por día, el nivel de ansiedad estable inmediatamente después del curso, será significativamente menor que el nivel de

aquellos que no practican o lo hacen menos de una vez por día.

● Que en los sujetos que practican por lo menos una vez por día, el nivel de ansiedad estable seis meses después del inicio del curso, será significativamente menor que en aquellos que no practican, o que practican menos de una vez por día.

RESULTADOS

El nivel promedio de ansiedad estable de los participantes del curso fue:

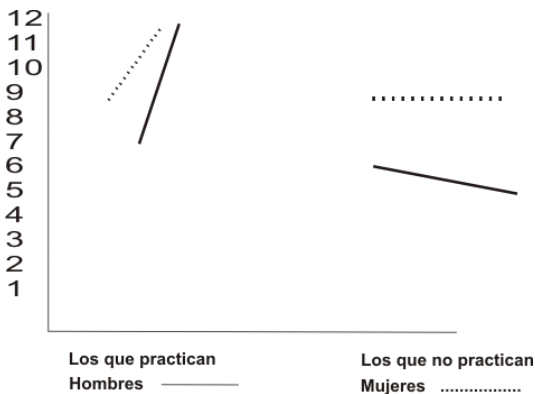


Los resultados de este gráfico apoyan la primera hipótesis, demostrando que el nivel promedio de ansiedad estable de los sujetos inmediatamente después del curso, sería significativamente menor que el nivel promedio de ansiedad estable al comienzo del mismo, para ambos sexos.

Estos resultados apoyan también la segunda hipótesis de que el nivel promedio de ansiedad estable seis meses después del curso, sería significativamente menor que la ansiedad al inicio del mismo

GRAFICO DE MEJORAMIENTO PROMEDIO

(Entre quienes practican y quienes no practican)



Este segundo gráfico demuestra la influencia de la práctica sobre el mejoramiento promedio en el nivel de ansiedad estable de los sujetos; apoyando la tercera hipótesis de que hay diferencia significativa entre los que practican por lo menos una vez por día; mostrando también una fuerte influencia de la práctica sobre el mejoramiento en el nivel de ansiedad estable a lo largo del tiempo; por lo cual estos resultados también refuerzan la cuarta hipótesis.

Es posible concluir el informe, que los sujetos que practican se diferencian de los que no practican no-solo en la reducción del nivel de ansiedad después del curso, sino en otras variables de personalidad que no se verificaron en la presente investigación.

Es importante aclarar que no se encontró diferencia significativa al inicio del curso, en la ansiedad estable de aquellos sujetos que después practicaron y los que no; por lo tanto las diferencias en la mejoría alcanzada después del curso, no se deben a la influencia del "ceiling effect" (el "ceiling effect" dice que aquellos sujetos que presentan un alto nivel de ansiedad estable, tienen un campo más amplio para mejorar, que aquellos cuyo nivel de ansiedad estable es más bajo).

De acuerdo con los resultados obtenidos:

- El tomar un curso provee elementos eficientes para la reducción del nivel de ansiedad estable
- Existen indicios de que el curso influye significativamente sobre dicha ansiedad, a pesar de la influencia de variables modificantes.

Bibliografía:

(1) Mattson P. H. "Holistic health in perspective" USA, Mayfield Publishing Corporation, 1982

- (2) Selye, H. "Stress without distress"
Philadelphia & New York, Lippincott, 1974
- (3) Tamayo, U.P. "Control Mental y
Personalidad" Estudio presentado en la
Universidad Complutense de Madrid, México,
Offset Multicolor, 1981
- (4) De Sau, G. T. & Seaweell "The Albuquerque
Report" Laredo, Texas, SMCI, 1974
- (5) De Sau, G. T. "The Silva Mind Control
Course: effects with three high school
populations", Laredo, Texas, SMCI, 1974
- (6) Spielberger, C.D. "The nature and
measurement of anxiety" In Spielberger C.D. &
Guerrero D.: "Cross - Cultural Research con
Anxiety", Washington D.C., Hemisphere
Publishing Corporation, Wiley, 1976
- (7) Houston K.B. "Trait anxiety & Cognitive
Coping Behaviour" In Krohne W. & Laux L.:
"Achievement, stress, and anxiety" USA
Hemisphere Publishing Corporation, 1982, Ch.
9, 195-206