

# Como Obtener Todo Aquello Que Deseas

## **VISUALIZACIÓN CREATIVA**



Héctor Milla

# VISUALIZACIÓN CREATIVA

CÓMO OBTENER TODO AQUELLO QUE DESEAS

*HÉCTOR MILLA*

**Copyright © 2014, 2015 por Chile Publishing.**

**Todos Los Derechos Reservados**

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, incluyendo fotocopias, grabación u otros métodos electrónicos o mecánicos, o por cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación sin el permiso previo y por escrito del editor, excepto en el caso de citas muy breves que correspondan a comentarios u opiniones u otros usos No Comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

## ¿POR QUÉ DEBERÍA LEER ESTE LIBRO?

La visualización creativa le permite a su mente ver sus deseos aumentando la probabilidad de alcanzarlos. Es una forma estructurada y dirigida de soñar despierto (ensueños) que activa su poder de pensamiento, y le permite hacerse cargo de ellos.

Cuando se hace cargo de sus pensamientos, se hace cargo de su vida. Puede aprender a utilizar la visualización creativa para lograr cada meta y deseo que se proponga, y todo lo que tiene que hacer es seguir unos pocos pasos sencillos.

Este libro le ayudará a manifestar todo aquello que pudiera desear en su vida. En términos reales y prácticos.

# ÍNDICE

[¿Por Qué Debería Leer Este Libro?](#)

[Índice](#)

[Capítulo Uno - ¿Qué es la Visualización Creativa?](#)

[Capítulo Dos - Cambia Tu Vida](#)

[Capítulo Tres - Pasos Básicos para la Visualización Creativa](#)

[Capítulo Cuatro - La Conexión Mente/Cuerpo](#)

[Capítulo Cinco - Previniendo Problemas de Visualización](#)

[Capítulo Seis - Manifiesta Todo lo que Desees](#)

[Capítulo Siete - Conclusión](#)

[Sobre el Autor](#)

# CAPÍTULO UNO - ¿QUÉ ES LA VISUALIZACIÓN CREATIVA?

## DEFINICIÓN

En pocas palabras, la visualización creativa es una técnica mental que se nutre de la imaginación para hacer realidad tus sueños. Además, esta técnica te puede ayudar a mejorar tu actitud ante la vida y ayudarte a conseguir el éxito en todo aquello que te propongas. La visualización creativa altera tu entorno, hace que los acontecimientos sucedan y trae por consecuencia; más dinero, posesiones o mejores opciones laborales a tu vida.

Puede sonar simplista, pero cada vez hay más investigación que respalda el hecho de que los pensamientos negativos te impiden alcanzar tus metas. O al menos hacen más difícil su consecución. Entrevistas con personas probadamente exitosas revelan que todas ellas tienen algo en común, y que es el conocimiento y la certeza de que tendrían, más temprano que tarde, éxito en lo que estaban tratando de hacer o impulsar. Podían ver esa visión en su mente con tanta claridad como si de hecho estuviera ocurriendo y esto es lo que les llevó a tomar las medidas necesarias para lograr sus metas y convertir sus sueños en realidad. Lo que ellos no sabían es que estaban usando la visualización creativa para lograr ese éxito.

## LOS BENEFICIOS DE SOÑAR DESPIERTO

Cuando eras joven y estabas en clases, eras probablemente castigado por soñar despierto. Con demasiada frecuencia, los adultos miran el soñar despierto como una pérdida de tiempo, pero investigaciones recientes indican que los sueños pueden ser en realidad muy beneficiosos. De hecho, el soñar despierto es simplemente visualización creativa no estructurada.

Piensa en **Cómo Sueñas Despierto**. Si estás sentado en su escritorio de trabajo y tu mente se distrae, puede que esta ponga su atención en algo más trivial, como por ejemplo, lo que vas a cocinar hoy para la cena o tus planes para el fin de semana. Este pensamiento puede entrar y salir de tu mente varias veces durante el día. Como esa idea se desliza en tu conciencia, tu cerebro comienza automáticamente a tejer hilos de pensamiento en torno a ella, y en la mayoría de los casos desarrolla un plan a fin de permitir que esa idea se concrete.

Hay muchos expertos que dicen que soñar despierto es una excelente manera de lograr los objetivos porque la mayoría de las personas se relajan cuando están soñando despiertas. La gente tiende a hacerlo cuando están haciendo otra cosa, como al conducir el auto, esperando en la escuela para recoger sus niños o al beber su café de la mañana, mientras mira por la ventana. Soñar despierto ayuda a distanciarse de otros pensamientos y muchos creen que este proceso te ayuda a entender de mejor manera el mundo en que vivimos.

Un sueño de este tipo es diferente a los que tenemos mientras dormimos, ya que los primeros se juntan de una manera lógica. Incluyen hechos reales, personas reales y lugares reales. Los ensueños se repiten a menudo, circulan a través de nuestra mente una y otra vez y las partes más importantes de estos se almacenan en bancos de memoria para que nuestra mente pueda atraerlos cuando sea necesario.

La clave para convertir los ensueños en visualización creativa es reemplazar la naturaleza sin guía de estos con una versión guiada de

los mismos. Al tomar control de tus ensueños, será capaz de usar esas fantasías para atraer los cambios que deseas en tu vida.

## EL PODER DE LAS AFIRMACIONES

Sigmund Freud desarrolló el término "mente inconsciente" para explicar aquellos pensamientos que están fuera de nuestra conciencia. Es esta parte del cerebro la que escucha y quiere creer las cosas que oye. Si estas constantemente diciéndote a ti mismo que no puedes hacer algo o piensas negativamente, tu mente inconsciente lo creará, y te impedirá lograr las cosas que quieres.

Investigaciones recientes determinaron que cuando una persona repite una opinión dos veces en una reunión, más tarde, los participantes recordarán esa opinión como el punto principal de la reunión, aunque ese no fuera el tema a tratar. Más importante aún, los participantes rara vez recordaron quién fue la persona que trajo a colación el tema. Esto indica la necesidad de mantener pensamientos afirmativos en tu mente, tan a menudo como sea posible.

Afirmar tus ambiciones en tu propio cerebro es el primer paso para creer que puedes lograr todo aquello que deseas. Tu mente inconsciente comienza a cambiar tu personalidad y tu forma de pensar para que estés más motivado y confiado. Esto significa que invertirás más tiempo trabajando en la consecución de tus metas, por lo que será más probable que las logres.

¿Cuántas veces deseaste algo con tanta fuerza, que simplemente cerraste los ojos y te lo imaginaste? Cuando haces eso, casi se puede sentir, tocar, saborear o ver el objeto de deseo. Tu confianza en ti mismo crece y crees honestamente que puedes conseguirlo. A continuación, abres los ojos y la visión comienza a desvanecerse lentamente. Al afirmar esa visión en tu mente, existen menos posibilidades de que se desvanezca cuando abras los ojos, pero hay que tomar medidas específicas para lograr que esto suceda.

## LA NECESIDAD DE OBJETIVOS

Con el fin de comenzar a utilizar la visualización creativa para tomar el control de tu vida, tienes que elegir objetivos específicos que deseas materializar. Los objetivos nos proporcionan una línea de meta, un final por así decirlo. Las metas u objetivos nos dan algo para esforzarnos por el tiempo que sea necesario, mientras estos sean específicos y concretos.

Establecer metas le da claridad a tu visión final. Sin metas, pasarás el tiempo realizando tareas que no te llevan al cumplimiento del objetivo. En vez de alcanzar tus metas, estarás ayudando a otros a alcanzar las de ellos. Una meta articula los deseos que tienes en tu mente y asegura que estés centrando tu tiempo y energía en las cosas más importantes, es decir, te ayuda a vivir de manera más consciente.

Las metas también te impulsan hacia adelante, ya que representan los deseos que te motivan. Son constantes recordatorios respecto a donde te diriges, y suministran el combustible necesario para impulsarte hacia adelante. Las personas que se fijan metas se centran en el logro de esos objetivos, e invierten su tiempo y energía en aquello que los ayudará a llegar a la línea de meta, en lugar de perder el tiempo en cosas que los aparten de ese objetivo. Mira tus metas como un embudo que guía tus esfuerzos dentro de una botella estrecha que se llena con tus logros.

La falta de objetivos hace que utilices tu energía al azar, energía que sería mejor invertida si tuvieras un punto en que enfocarte. Terminas haciendo las cosas que son “agradables de hacer” más bien que aquellas que realmente “necesitas hacer”. Si no señalas tus metas de manera clara y específica, no estarás canalizando tus esfuerzos de la manera en que deberías. Puedes pensar que te estás moviendo en la dirección correcta, pero en realidad, has perdido el foco.

Los Objetivos te Hacen Responsable, En lugar de hablar sobre tus sueños, estarás tomando medidas concretas para que esos sueños se conviertan en realidad. Es importante recordar que eres responsable

sólo ante ti mismo del logro de esos objetivos y ante nadie más. Alguien cuya meta es avanzar hacia un estilo de vida saludable sigue siendo responsable cuando elige una ensalada de pollo a la parrilla en vez de un sándwich de pollo frito. Es responsable de sus metas cuando trabaja en su informe financiero en lugar de navegar por la web durante una hora. La responsabilidad significa que estás trabajando en pos de algo y no contra el.

Cualquier persona que haya alcanzado el éxito te dirá que no podría haberlo hecho sin establecer metas u objetivos claros y específicos. Esto se debe a que el establecimiento de metas te ayuda a alcanzar tu máximo potencial. Una meta debiera ser considerada como un objetivo que te permite llegar más allá de lo que crees que son tus límites y alcanzar nuevas alturas. Las metas te ayudan a conseguir mejor de la vida, ya que te permiten ser una mejor persona y también a manejar de mejor manera tu tiempo. El tiempo pasará, no importa lo que hagas. Establecer metas te ayuda a utilizar ese tiempo de manera constructiva con un destino exacto y un plazo determinado.

Las metas son fundamentales para la visualización creativa, ya que ayudan a guiar tus pensamientos en la dirección correcta. Al visualizar como será como cuando logres un determinado objetivo, es más probable que centres tus pensamientos en como materializar la consecución de este último.

## SUSTITUCIÓN DE ENSUEÑOS CON VISUALIZACIÓN CREATIVA

Hablamos un poco acerca de los ensueños, que se refieren al hecho de soñar despierto, y como estos se parecían mucho a la visualización creativa pero sin una estructura determinada. En palabras de Walt Disney, "Si lo puedes soñar, lo puedes hacer," y estas palabras son especialmente ciertas si aprendes estrategias para la sustitución de tus ensueños con visualización creativa.

El primer paso es establecer metas en base a tus ensueños. Su objetivo puede ser la compra de una nueva casa o un trabajo mejor remunerado. Puede ser iniciar un nuevo negocio o tener un bebé.

Cualesquiera sean esas metas, lo más probable es que hayan comenzado como un ensueño. La próxima vez que comiences a soñar con ese objetivo, imagínate a ti mismo, pensando en tiempo presente y no en futuro. Utiliza declaraciones "Yo soy" cuando pienses en tus objetivos u metas:

- \* Yo soy valorado y apreciado
- \* Yo soy parte de un equipo
- \* Yo estoy aprendiendo y creciendo
- \* Yo estoy aceptando un trabajo con un salario y beneficios \*
- \* Me siento orgulloso de lo que Yo represento
- \* Estoy abierto a las empresas que se centran en la creación de mejores condiciones de vida

\* Inserte cantidades salariales reales o beneficios para desarrollar una visión más concreta de ser necesario.

Estas declaraciones se pueden personalizar para satisfacer la visión de tu propia meta, pero siempre empieza con las palabras "Yo soy" en lugar de "Yo lo haré". Las declaraciones deben ser al menos 50 por ciento creíbles. Una declaración como "Yo soy un ganador de la lotería" probablemente no te lleve a alcanzar la meta deseada mientras

que "Yo soy un hombre de negocios exitoso" sí.

Cuando esos ensueños invadan tu mente, cámbialos con visualización creativa al verte disfrutando del éxito. Visualízate en una entrevista de trabajo o firmando la escritura de compra de tu nueva casa. Vete a ti mismo sosteniendo un bebé o entregando un producto a un cliente en tu nuevo negocio. Al mantener tu visión en mente, también mantendrás los pasos que debes tomar para lograr ese objetivo.

## EL MUNDO DE LA NEGATIVIDAD

La negatividad es una de las características más comunes de las personas que no tienen éxito. Desafortunadamente, muchas personas se entregan a los pensamientos negativos. Lo anterior es fácil de comprender, ya que es más fácil tener pensamientos negativos que positivos. Incluso aquellos que han sido educados en un ambiente feliz y positivo permiten que los pensamientos negativos se deslicen en su mente de vez en cuando. El hecho es, si crees que fallarás, lo más probable es que falles, tal como dice el viejo dicho: "Si piensas que no puedes, no podrás".

Si constantemente buscas la dificultad, el fracaso y los desastres que podrían acontecer si tomas una determinada decisión o si prestas atención solo a las cosas negativas que ves o escuchas, puedes estar cayendo en pensamientos negativos. Las personas que se ven a sí mismas como incapaces de mejorar su vida o salud son pensadores negativos, como aquellos que a menudo piensan que simplemente no merecen el éxito.

Recuerda que la mente no siempre examina los pensamientos que acepta como verdaderos. Si lo que la mente oye y ve es siempre negativo, simplemente lo creará. Hoy en día, los medios de comunicación informan constantemente hechos negativos, ya sea un desastre, un asesinato espeluznante u otro evento infeliz. Esto permite que la negatividad invada tu mente inconsciente y ayuda a crear un hábito de pensamiento negativo. Debido a que la mente es neutral, su decisión de pensar, ya sea positiva o negativamente determina cómo tu mente piensa.

Cuando te encuentres pensando negativamente, haz un esfuerzo consciente para reemplazar la negatividad con un pensamiento positivo. Visualiza el éxito en lugar del fracaso y elimina las palabras negativas de tu vocabulario. El miedo, la pereza o la baja autoestima nos llevan a utilizar palabras como "no puedo" o "no lo haré", por eso tienes que reemplazarlas con "Yo puedo" o "Lo haré".

No hay duda que pensar en positivo requiere más esfuerzo que pensar negativamente, pero te ayudará a tener una actitud más positiva en la vida y te verás logrando resultados más positivos.

## LA ENERGÍA Y EL UNIVERSO FÍSICO

Recientes investigaciones señalan que el universo físico no está formado necesariamente de materia, sino que en realidad está compuesto de energía. Aunque las cosas parecen ser sólidas, cada "cosa" se compone de partículas más pequeñas dentro de otras partículas que finalmente se reducen a energía pura.

El cuerpo humano es solo energía que es parte de un campo energético mucho mayor en el cual la energía vibra a diferentes velocidades. Al observar el universo en forma de energía, es más fácil ver cómo se puede lograr un cambio en ese universo. La carne en nuestro cuerpo cambia notablemente con el tiempo, y nos proporciona un excelente ejemplo de cómo las cosas se componen de energía. Una roca, sin embargo, es más densa y más lenta para reflejar cambios. Con el tiempo, no obstante, la roca cambia, como cuando se expone al agua en un periodo extenso de tiempo.

Una de las principales razones para mirar el universo como energía es, que las energías de una misma calidad tienden a atraer a otras equivalentes desde un punto de vista energético. ¿Te has encontrado alguna vez con alguien que no has visto en mucho tiempo y que justo estabas pensando en él o ella? O ¿alguna vez has abierto un libro en la página exacta que necesitabas cuando estabas buscando alguna información? Esos son dos ejemplos del magnetismo de la energía.

Los pensamientos son energía. Cuando se forma una idea, comienza como un pensamiento. El pensamiento siempre precede a la acción. Crees que es necesario preparar la cena y luego tomas las medidas necesarias para transformar ese pensamiento en acción. Aparece un pensamiento en tu cabeza respecto a que necesitas un nuevo trabajo y comienzas a tomar los pasos necesarios para cambiar de empleo.

Una idea es como un plano o mapa, es la creación de una imagen de lo que esperamos crear. Al centrarte en esa idea, empiezas a orientar tu energía física para darle vida a ese pensamiento, y este último se magnetiza. Esto ocurre incluso cuando no actuamos en el pensamiento.

Alguien que piensa constantemente en enfermedad puede de hecho llegar a enfermarse, mientras que alguien que tiene pensamientos positivos sobre el éxito es más probable que llegue a ser exitoso.

Dado que la energía es magnética, atraerá a tu vida a aquellas personas que tienen creencias y entendimientos similares a los tuyos. Si eres negativo y temeroso, atraerás a personas que también son negativas y temerosas, mientras que si eres positivo y optimista, atraerás a aquellos que son creativos, positivos y optimistas.

Es importante recordar, sin embargo, que la visualización creativa es algo más que el poder del pensamiento positivo. Requiere que explores, descubras y cambies tus actitudes más profundas sobre la vida, lo cual puede ser muy difícil. Tus actitudes de vida se basan en tu entorno, tu educación y tus experiencias pasadas, todas las cuales pueden tener tanto un impacto negativo como positivo en tu proceso de pensamiento. Si has sido un pensador negativo toda tu vida, es posible que tengas dificultad con la práctica del pensamiento positivo. Esto no significa que no puedas cambiar tu forma de pensar, pero requerirá que te enfoques, trabajes duro y mucha dedicación para cambiar tu forma de ver el mundo.

Ten en cuenta que una vez que se forma un hábito, serás más propenso a confiar en los resultados que se obtienen razón de esos hábitos. El objetivo final de la visualización creativa es mirar la vida como si se tratara de miles de momentos maravillosos que nos proporcionan un pasar lo más satisfactorio posible.

## CAPÍTULO DOS - CAMBIA TU VIDA

### TU SER INTERIOR

Una de las primeras cosas a entender acerca de la visualización creativa es que no estás tratando de llegar a ser alguien que no eres, ni estás tratando de cambiar a nadie. El objetivo es centrarse en ti y en tu bienestar psicológico.

Para lograrlo, es necesario echar un vistazo, extenso y crítico a tu ser interior. No sólo es necesario saber qué es lo que quieres de la vida, sino también que es lo que no te gusta de ti mismo y de qué forma interactúas con el resto del mundo. Mirate a ti mismo con una calma y desapego que te permita pensar en cosas dolorosas pero con el mínimo malestar. También tienes que poner tus emociones a un lado.

Tu ser interior no es lo que otros te han dicho que eres, sino lo que descubres sobre ti mismo. Se requiere considerable introspección y auto-conciencia, pero también es un viaje que nunca termina.

Todo el mundo tiene múltiples identidades con su propio conjunto de valores definidos socialmente y expectativas. En el trabajo, se espera que tengas una misión que coincida con la misión de la empresa, tales como mayores ventas o mano de obra de calidad. Como madre, tu misión es la de criar a tus hijos ayudándoles a convertirse en miembros altamente productivos de la sociedad.

Como voluntario, tus metas son ayudar a promover las buenas obras de la organización en la que participas. De hecho, algunas de estas misiones pueden estar en conflicto entre sí y puede que no sean en absoluto iguales a aquella que reside en tu ser interior. El empleado, la madre y los voluntarios son todos los roles que tenemos, pero no describen necesariamente lo que somos. Realmente no existe una etiqueta o rol para tu ser interior.

Mirate a ti mismo como una flor en un jardín. Tus roles e identidades son los pétalos, mientras que tu ser interior es el centro de la flor, desde

donde los pétalos brotan. Los pétalos son una extensión de lo central, pero no son el centro, al igual que tus roles son una extensión de ti mismo, pero no son tú.

Sin entender tu ser interior, es fácil construirte o definirte en torno a identidades y roles. Aunque esto puede conducir a una vida feliz, cuando te quitan esos roles te pierdes, porque no tienes idea de quién eres. Alguien que sólo se identifica como una hija, construye toda su vida alrededor de sus padres, y sufrirá la pérdida de identidad cuando sus padres ya no estén ahí. En ese caso, sus padres fueron el centro de la flor, así que cuando el centro se ha ido, los pétalos desaparecen, también.

Puedes encontrar tu ser interior si te haces algunas preguntas simples:

- \* ¿Cuál es tu propósito en la vida?
- \* ¿Cuáles son las visiones de ti mismo?
- \* ¿Qué te motiva?
- \* ¿Cuáles son tus valores?
- \* ¿Cuáles son tus creencias?

Al contestar estas preguntas, piensa más allá de tu familia o tu trabajo. Mira por respuestas que se refieren a tu persona y sólo a ti. Está bien si algunas de las respuestas se relacionan con tu familia o tus hijos, pero debe haber algunas cosas que puedas contestar y que se refieran solo a ti y tus necesidades.

Una vez que hayas descubierto tu ser interior, es posible que algunas de tus identidades no coincidan con lo que realmente eres. Por ejemplo, puedes estar trabajando en un trabajo donde la empresa se centre más en las utilidades que ofrecer un buen producto o servicio, mientras que tu propósito en la vida sea ayudar a las personas.

Puedes ser capaz de vivir en armonía con tu ser interior, trabajando para ajustar las políticas de la empresa para que sus productos proporcionen más beneficios a los clientes. No sólo te sentirás más

cómodo, pero también tu empresa puede ver un crecimiento en los ingresos como consecuencia de los cambios.

Cada acción que tomes hacia tus metas debe estar en consonancia con tu ser interior. Si tu ser interior es un introvertido que sufre un ataque de pánico cada vez que tiene que llamar en frío a un cliente, puede ser que quieras externalizar este tipo de trabajo a otra persona si eres dueño de tu propio negocio o trabajar para cambiarte a otro puesto de trabajo en el que no tengas que hacerlo.

No hay duda que tu ser interior tiene una fuerte influencia en la visualización creativa. Con el fin de visualizar eficazmente tus objetivos, debes alinear tu identidad con tu ser interior.

## COMO CAMBIAR COMPORTAMIENTOS NO DESEADOS

Una vez que hayas identificado tu ser interior, es posible que encuentres comportamientos que desees cambiar. Al conocerte mejor, serás capaz de ser más realista respecto a quién eres y de cómo funcionas. Es imposible cambiar todo acerca de nosotros mismos, pero hay comportamientos no deseados que se pueden cambiar.

El primer paso es ser realista respecto a tu persona. Recuerda que no puedes cambiar las cosas que no conoces o que no reconoces, así que se honesto acerca de tus faltas y elige aquellos que no solo se puedan cambiar, sino también aquellas que te impiden alcanzar tus metas.

Evite los desencadenantes que te llevan a la realización de la conducta no deseada. Debes estar preparado para los obstáculos y desafíos. Si uno de tus objetivos es ahorrar dinero para comprar una casa, evitar ir al centro comercial o navegar buscando liquidaciones de temporada. Por el contrario, sal a caminar o lee un libro para evitar la tentación de comprar cosas que quizás ni siquiera necesitas. Llama a un amigo que te sirva de apoyo o visita sitios web de bienes raíces en busca de ese hogar ideal para mantener tu mente enfocada en su objetivo.

Puede sonar tonto, pero recompénsate por hacer lo correcto. Por cada \$100 que ahorres para la compra de tu casa, permítete una pequeña licencia. Puede ser simplemente una barra de chocolate o una taza de café en tu local favorito. Podría ser una cena con tus amigos o una copa de vino después del trabajo. Sólo prémiate cuando alcances una meta de corto plazo.

Muchas veces, utilizas un mal comportamiento como una forma de manejar el estrés. Por lo tanto, es importante controlar el estrés de manera constructiva mientras trabajas en la consecución de una meta. Cuando te sientas estresado, detente y toma cinco respiraciones lentas y profundas.

Si está trabajando en aumentar tus ahorros, toma un baño largo y

caliente para reducir el estrés en lugar de tomar la tarjeta de crédito y salir a “disfrutar” de terapias alternativas. Invita algunos amigos a una cena compartida, en donde todos traigan un plato, una botella de vino o un postre, esto es amigable con tu bolsillo, pero también te permite elevar tu autoestima.

Se necesita tiempo para cambiar un mal comportamiento como lo entiende cualquier persona que haya entrenado a un cachorro. Un estudio realizado por la London University College en el año 2010, encontró que se necesitaba en promedio 66 días para que las personas en el estudio informaran que una nueva tarea, de carácter saludable, se había convertido en un hábito.

Antes de este estudio, se pensaba que las personas desarrollaban hábitos después de 21 días. Tenga en cuenta que el desarrollo de hábitos es diferente en cada uno de nosotros. Incluso en este estudio, algunas personas formaron hábitos luego de 18 días, mientras que otros llegaron a tardar hasta 254 días. Por lo tanto, la paciencia es una de las cosas más importantes a recordar cuando estés tratando de eliminar un comportamiento no deseado. Tanto en uno mismo como en los demás

Una técnica que se utiliza en la visualización es la interrupción, en la que un nuevo modelo sustituye a uno antiguo. Para ello, imagina un escenario que te haga sentir muy enojado o estresado. Una vez que visualices la escena hasta el punto en que sientas vívidamente el comportamiento no deseado, obsérvate exhalando rápida y profundamente, y luego cuenta hasta diez lentamente. Repite el proceso desde el inicio hasta que la técnica de respiración suceda automáticamente. Se puede utilizar cualquier tipo de interrupción para cambiar el comportamiento, tales como beber agua potable, sonarse la nariz o simplemente cerrar los ojos.

## EL SUEÑO IMPOSIBLE

Muchas personas luchan con el establecimiento de metas, ya que las ven como sueños imposibles. Siempre y cuando sus metas sean realistas, no lo son.

Por ejemplo, si usted tiene 70 años de edad, ser astronauta es probablemente un objetivo poco realista. Pero no hay nada que diga que no puede convertirse en voluntario de un planetario o un museo espacial para disfrutar de su pasión por el espacio exterior. De la misma manera, si dejaste de asistir la escuela secundaria, puedes ver el establecimiento de una meta para convertirse en abogado como un sueño imposible, cuando de hecho, es totalmente posible. Se requerirá sacrificio, dedicación y una comprensión de tu ser interior, pero puedes lograr ese objetivo en el tiempo.

Mientras más visualices algo, menos imposible parecerá. Si mantienes una actitud positiva, centrándote en los pasos que se deben seguir para lograr el objetivo y si aprovechas las oportunidades que se te presenten, casi cualquier meta es alcanzable.

Todos tenemos sueños que nos parecen imposibles. Desafortunadamente, muchos de nosotros ni siquiera intentamos alcanzar esos sueños porque nos hemos convencido de que no se pueden lograr. Una de las razones que explican esta situación es que no los hacemos una prioridad. Por desgracia, nunca alcanzaras tus sueños a menos que sean importantes para ti, ya que no les darás la atención que necesitan.

El pensamiento negativo es otra razón por la que muchas personas no logran materializar sus sueños. Tienes que creer en tus sueños para que sean posibles y a la vez tomar los pasos necesarios para convertirlos en realidad. Debes trabajar en ellos todos los días, incluso si te enfocas en una pequeña tarea por día. Recuerda, incluso el avance más pequeño es un paso adelante hacia el logro de ese objetivo.

Recuerda que este es tu sueño y no el sueño de otros, así que deja de

escuchar a los demás, especialmente a quienes te dicen "no se puede hacer eso". Puedes hacerlo si lo colocas en tu mente, pero recuerda que no puedes materializar un sueño si no tomas los pasos necesarios para conseguirlo.

Tus objetivos deben ser adaptables porque la vida intervendrá de alguna manera. Asegúrate de que tu objetivo sea específico, pero permítete cierta libertad de acción para cuando la vida tome giros inesperados. Es posible que hayas fijado la meta de estar administrando tu propio negocio en cinco años, sólo para descubrir que tu familia está creciendo.

Esto puede significar que necesites enfocar tu atención en tu familia y que la empresa se haga realidad no en cinco pero en siete años. Sin embargo, la vida nunca debería hacerte renunciar a una meta, sino simplemente ajustarla para satisfacer las nuevas necesidades.

El logro de metas a menudo significa sacrificio. Una meta para perder peso significa que tendrás que renunciar a las grandes cantidades de comida que te gustan. Ahorrar para una casa puede significar que no podrás ir a almorzar con los compañeros de trabajo tan a menudo como te gustaría. Iniciar un nuevo negocio puede significar que las vacaciones familiares no sean posibles durante algunos años.

Tienes que estar dispuesto a hacer esos sacrificios. Sin embargo, al visualizar la consecución de tu meta, tus sacrificios parecerán menos dolorosos, ya que serás capaz de verte a ti mismo disfrutando del éxito.

## NO EXISTE PARADOJA

La Visualización es una herramienta utilizada a menudo en la filosofía oriental, pero los que siguen ese camino u otras formas de crecimiento de conciencia dudan en utilizar la visualización creativa. En su mente, ven una paradoja entre la creencia del "estar aquí y ahora" que alienta dejar ir los apegos o deseos y la fijación de metas para crear lo que quieres en la vida. Por suerte, no existe una paradoja entre las dos. Ambas creencias son importantes para que estés más consciente y ambas son necesarias con el fin de promover el crecimiento interno.

Sigue habiendo una falta de conexión entre el ser interior y la conciencia espiritual entre las personas de muchas culturas diferentes. Esto ha llevado a una pérdida de poder y responsabilidad para mucha gente. Demasiadas personas se sienten impotentes, piensan que no son capaces de lograr un cambio real en su mundo. Para compensar esa pérdida de poder, es posible que tengas que luchar con mayor ahínco para estar en control sobre aquello que no puedes controlar, en un esfuerzo por sentirte como si tuvieras "algo" de poder en el mundo.

Este sentimiento de impotencia te puede llevar a ser muy meta-orientado, apegado emocionalmente a las cosas que creemos que necesitamos para ser felices. En el interior, sin embargo, nos sentimos ansiosos y estresados, como si algo faltara. Esto nos lleva a llenar el vacío mediante la manipulación del mundo exterior con el fin de satisfacer nuestras necesidades.

Desafortunadamente, este tipo de establecimiento de metas no funciona. En lugar de buscar dentro de nosotros mismos para ver qué es lo que queremos en la vida, estamos tratando de establecer metas en base a lo que otros esperan que hagamos o lo que la sociedad cree que debemos hacer. Esta nos predispone al fracaso o, cuando logramos alcanzar nuestras metas, nos deja una sensación de vacío, como si en realidad no hubiéramos conseguido lo que queríamos.

Si comienzas tu proceso de visualización creativa con una

aproximación no solo tangible sino espiritual, establecerás metas que no sólo se corresponden con tu ser interior, sino que también te producirán mayor felicidad una vez las consigas. El primer paso al visualizar de esta manera es dejar ir, para relajarse, para detener la lucha contra su yo interior. Debes dejar de manipular para conseguir lo que quieres y dejar de intentar insistentemente para poder llegar del punto A al punto B.

Simplemente deja que el mundo sea y déjate ser. Te encontrarás en el estado de *estar aquí y ahora*, al igual que los filósofos orientales enseñan, y a la vez abriendo tu ser interior para alcanzar la grandeza. Debes enfocar tu energía en la realización de tareas que cumplen tus objetivos, comprendiendo que la vida es básicamente buena. Una vez hayas logrado este sentimiento de *estar aquí y ahora*, la visualización creativa tendrá aún más significado y te proporcionará más paz de la que te puedas imaginar.

# CAPÍTULO TRES - PASOS BÁSICOS PARA LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

## EL PODER DE LA IMAGINACIÓN

Todos hemos usado la imaginación cuando niños y, sinceramente, nos animaban a usarla todos los días. Los niños construyen imponentes palacios con solo una caja de cartón o son capaces de crear aldeas para coches pequeños en una caja de arena. Desafortunadamente, a medida que envejecemos, se nos alienta cada vez menos a usar nuestra imaginación. Pero eso no tiene por qué ser el caso en adelante. Como dijo Albert Einstein "La lógica te llevará de A a B. La imaginación te llevará a todas partes. Es la vista previa de las próximas atracciones en tu vida".

Tu imaginación convierte tus pensamientos en imágenes. Son esas imágenes mentales las que utilizaras en el proceso de visualización creativa. Recuerda que al usar tu imaginación no tienes, necesariamente, que ver el resultado esperado con el fin de lograrlo. Al principio puede ser solo un sentimiento o un sonido que se oye hasta que seas capaz de perfeccionar tus habilidades de visualización creativa y puedas ver lo que te imaginas a todo color.

Piense en la visualización creativa como una forma de dar vida a tu imaginación. Los niños son maestros en el uso de esta técnica para dar vida a su imaginación, ya que aún tienen que desarrollar pensamientos negativos o nociones preconcebidas acerca de por qué sus logros imaginarios no son posibles. Por lo tanto, el primer paso en la visualización creativa es aprovechar tu imaginación y empezar a ver el potencial que existe en tus pensamientos.

## TODOS TENEMOS TIEMPO

Hablemos Sobre Agendas Apretadas. Eso es por lo general lo primero que dicen las personas cuando se les proporciona información acerca de la visualización creativa - "Yo no tengo tiempo". El hecho es que todo el mundo tiene tiempo para utilizar su imaginación, crear metas y comenzar a tomar las medidas necesarias para alcanzar dichos objetivos.

Observa tu programación diaria. ¿Hay momentos durante el día en que puedas soñar, pensar o planificar? Podría ser mientras te duchas u ordenas la ropa. El tiempo que tomas para ir a trabajar, por ejemplo, es el momento perfecto para pensar. Aunque lo mejor es sentarse en un lugar sin interrupción, sabemos sin embargo, que en el estilo de vida ocupado de estos tiempos no siempre es posible.

Tal vez por la mañana te levantes antes que nadie o quizás seas el último en ir a dormir por la noche. Estos son los momentos en los que estás todavía un poco cansado, por ejemplo al despertar o relajado al final del día. Aunque pueda parecer contrario a lo que estás tratando de hacer, estar un poco cansado en realidad ayuda al proceso de visualización ya que tu mente no estará ocupada con aquellos pensamientos que a menudo te distraen.

Toma nota de cuando piensas practicar y, si es posible, ponlo en tu agenda. Asegúrate que la nota sea visible, por ejemplo pegada en el refrigerador o en el espejo del baño.

Recuérdate practicar hasta que se convierta en un hábito. Comienza con cinco a diez minutos de práctica, centrándote en un objetivo particular. Con el tiempo, querrás practicar visualizando entre 20 y 30 minutos por día.

Al principio, puedes sentir que las sesiones cortas no están dando rédito, pero ten por seguro que si lo hacen. Míralo como un ejercicio del cerebro en donde se están fortaleciendo sus circuitos de visualización. Independientemente de lo ocupado de tu horario, hay tiempo para encajar ejercicios de visualización, es la única forma de

empezar a materializar los objetivos que te has propuesto.

## ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

Una vez que hayas establecido un tiempo para tus ejercicios de visualización creativa, es el momento de establecer metas. Las metas deben ser claramente definidas, así que asegúrate de que sean específicas, claras y concisas. Uno de los métodos para la creación de metas y objetivos se conoce como “flujo de escritura” en la que simplemente escribes pensamientos aleatorios sobre tu meta, poniendo en una hoja todo aquello que se te viene a la mente. No te preocupes por ortografía, gramática o puntuación - simplemente escribe. Incluye temas o pensamientos no relacionados, con el solo objetivo de quitarlos de tu cabeza.

Durante este proceso de escritura, puedes incluir aspectos negativos relacionados con el objetivo. Por el solo hecho de escribirlos, podrás visualizar esos obstáculos, así como las formas de solucionarlos o eliminarlos. Verás claramente que obstáculos existen desde un principio, para que puedas comenzar a planificar la forma de trabajar alrededor de ellos, y así no te molesten en la consecución de tus metas. Una vez finalizado el “flujo de escritura”, afina tus objetivos y resúmelos en uno que sea alcanzable y específico.

Otro método es la creación de un tablero de visión. Recopila imágenes que se asocien o relacionen con tu meta, recortándolas de revistas o usando algún motor de búsqueda como Google o Bing. Colócalos en una carpeta, crea un documento en tu computadora o colócalos en una cartulina que cuelgue en algún lugar prominente. Observa esas imágenes diariamente para recordarte los objetivos que intentas alcanzar.

Ahora que ya has identificado tu objetivo, imagínate tomando medidas para alcanzar esa meta. A medida que visualizas esos pasos, escríbelos. Así, tendrás medidas reales y concretas a tomar para alcanzar tus metas. Estos pasos pueden necesitar ajustes mientras avanzas hacia tu objetivo, pero al menos tendrás un camino a seguir para llegar a donde quieres estar.

## CREA UNA IDEA CLARA

Una vez que hayas desarrollado una meta y los pasos que necesitas tomar, desarrolla un sentimiento exacto de cómo quieres que resulte. Piensa en la meta en tiempo presente, no en tiempo futuro, utilizando las declaraciones "Yo soy" discutidas anteriormente. Aquí es donde el tablero de visión puede ser muy beneficioso, ya que te dará una visión tangible de hacia dónde te diriges.

Otra opción para obtener una imagen clara de tu idea es crear un mapa del tesoro. Un mapa del tesoro forma una imagen clara de lo que quieres. Los mapas del tesoro pueden ser del tamaño que quieras y se pueden mantener en cuadernos, colgados en una pared, en un bolsillo o en un bolso.

Un mapa del tesoro se crea para metas específicas ya que de esta forma puedes concentrarte en tan solo un objetivo. Incluye sólo afirmaciones pero no incluyas aspectos negativos en este mapa. Haz que sea colorido y atractivo a la vista. Observa el mapa tan a menudo como sea posible y tal como lo harías con un tablero de visión o una lista de objetivos.

## VISUALIZA ESAS IDEAS EN TU MENTE DE MANERA FRECUENTE

Lo principal a recordar es mantener la visualización creativa presente en tu mente en todo momento. Aunque definitivamente hay que visualizar al meditar, relajarse o pensar, también debes traer esas ideas a tu mente durante otros momentos del día.

Recuerda que la visualización es simplemente una forma más controlada de soñar despierto, por lo que en esos momentos en que tu mente empieza a divagar, lleva esos pensamientos a tu cabeza en lugar de aquellas ideas dispersas que acostumbrabas soñar.

La clave es no esforzarse demasiado para visualizar tus metas. Debes traerlas a tu mente de forma natural y relajada.

De hecho, el esforzarse demasiado al visualizar te impide alcanzar lo que deseas. En su lugar, haz lo necesario para que la visualización sea un hábito y no un requerimiento. Mediante la creación de un hábito, sentirás que es natural y normal visualizar tus metas en lugar de considerarlo una tarea difícil.

## DALE ENERGÍA POSITIVA

Recuerda que quieres centrarte en pensamientos positivos, no pensamientos negativos que impidan el logro de objetivos. No sólo deseas eliminar de este proceso los pensamientos negativos, también quieres darle a tu visualización energía positiva. Visualízate logrando tus objetivos, logrando el éxito. Háblate durante la visualización, de una manera positiva.

Utiliza las afirmaciones que aprendiste para quitar dudas e incredulidad. Esto te ayudará a crear la sensación de que cualquier cosa que desees está a tu alcance y es realizable. Sigue usando declaraciones "Yo soy" y evita pensar en esos pensamientos negativos que te han impedido alcanzar el éxito en el pasado.

Mira el objetivo o meta como una fuerza positiva en el universo, como si tuviera vida real y estuviera tratando de encontrarte.

## LA IMPORTANCIA DE LLEVAR UN DIARIO

Escribir las cosas las hace real. Y es la razón por la que deberías escribir tus metas para que puedas verlas regularmente. Sin embargo, existen razones importantes que justifican el llevar un diario o registro. El proceso de documentación acelera el proceso de aprendizaje.

Estás aprendiendo visualización creativa y hay muchos aspectos que se deben tener en cuenta para hacerlo correctamente. Al mantener un diario o registro, estarás en mejores condiciones para realizar un seguimiento de tus pasos, sobre todo si las cosas no funcionan como pensabas que lo harían. Además, escribir las cosas ayuda a que tu memoria las retenga, y esa es la razón que explica porque los maestros requieren que los estudiantes tomen notas.

El llevar un diario te hace más observador. Debido a que estarás más centrado en los aspectos positivos de la vida, el diario te permite escribir esas cosas positivas en papel para que puedas referirte a ellas cuando esos pensamientos negativos aparezcan de nuevo.

La Memoria Puede Ser Caprichosa. Al registrar una idea, un pensamiento o una expresión, estás colocándola no sólo en tu banco de memoria, sino también en papel, de modo que no la olvidarás más tarde. Este consejo es especialmente bueno para aquellos pensamientos nocturnos. Mantén una libreta al lado de tu cama. Si te despiertas en medio de la noche con un pensamiento, anótalo.

También es una técnica utilizada para curar el insomnio ya que son los pensamientos en nuestras cabezas los que nos impiden dormir. Anota tus pensamientos, ya sea en un papel o cuaderno, incluso si no tienen sentido en el momento. Ellos pueden ser la base para desarrollar tu próximo objetivo.

Sin embargo, el aspecto más importante de un diario es que te capacita o entrena para expresar lo que estás pensando. Al documentar por escrito, generalmente expresas tus pensamientos usando declaraciones concisas. Esto también te puede ayudar en tu comunicación oral, ya que aprendes a expresar tus pensamientos de

manera más concisa y rápida.

Por otro lado, el diario también ayuda a ampliar las ideas. Al escribirlas, puedes ver los pasos que se pueden tomar para hacer que esa idea se convierta en realidad. También puede conectarte de manera activa a otra idea.

Antes de que te des cuenta, podrías estar desarrollando otra meta que ni siquiera sabías que tenías, proporcionándote mayor información para tu proceso de visualización creativa.

## LA PRÁCTICA HACE LA PERFECCIÓN

Al igual que un instrumento musical, la visualización creativa es algo que mejora con la práctica. Cuanto más la practicas, mejor serás.

Cuando recién comienzas, es posible que no obtengas los resultados que esperabas, y eso está bien. Supón que tienes una entrevista y que realmente quieres conseguir el trabajo. Te visualizas vestido con tu mejor traje, realizando la entrevista, te ves entrando a la oficina y saludando a la recepcionista. Apartir de ese momento, tendrás que utilizar tu imaginación para ver lo que sucederá después. Sin embargo, mientras más visualices, mayor facilidad para que tu mente llene los espacios en blanco.

En otras palabras, tu mente comenzará a desarrollar soluciones a cualquier problema que pueda presentarse. Tu mente inconsciente se hará cargo.

En principio, puedes lanzar esos comentarios negativos hacia ti, pero debido a tus habilidades de visualización creativa, ya has aprendido a responder a esos hechos negativos con soluciones positivas.

Comenzarás a anticipar las preguntas que se te formulen y las respuestas que darás. Sin embargo, no sucederá en tu primer intento de visualización creativa. Puede tomar varios intentos antes de que tu mente comience a resolver los problemas antes de que estos ocurran.

Por supuesto, no podrás detenerte cuando el proceso de visualización creativa se convierta en un hábito. De hecho, es necesario repetir la visualización una y otra vez hasta que hayas alcanzado tus metas. Una cosa importante a recordar es que, cuando logres materializar un objetivo, toma un tiempo para felicitarte por haber logrado una meta.

Con demasiada frecuencia, luchamos por conseguir algo y ni siquiera nos tomamos un tiempo para reconocer que hemos tenido éxito antes de pasar al siguiente objetivo.

También puedes encontrar que tu objetivo necesita ser modificado a través de tu proceso de visualización. Nunca pienses que has fallado

porque tuviste que ajustar una meta. Nunca debes decirte que no lo lograste, solo entiende que el objetivo tuvo que ser revisado y que es parte natural del proceso.

Decirte que no cumpliste un plazo o un objetivo es recordarte el fracaso, si lo dices, expresa claramente que solo se revisó o ajustó el objetivo, así mantendrás pensamientos positivos en tu mente y estarás más propenso a alcanzar el nuevo objetivo revisado.

# CAPÍTULO CUATRO - LA CONEXIÓN MENTE/CUERPO

## CEREBRO Y CUERPO

Tu cuerpo está fuertemente conectado al cerebro, a pesar de que gran parte de lo que el cuerpo hace es automático, por ejemplo la respiración, el ritmo cardíaco y la temperatura. Tu cerebro controla estas respuestas automáticas, por lo que;

¿Es realmente sorprendente que la visualización creativa pueda hacer que tu cuerpo físico reaccione ante ciertos estímulos?

El hecho es que la visualización creativa hace mucho más que convertir tus sueños en realidad. También puede mejorar tu condición física y tu salud, así como combatir la fatiga y las enfermedades. Incluso se ha utilizado en el tratamiento del dolor.

Pacientes a quienes se les ha pedido que usen la visualización creativa muestran signos de curación con mayor rapidez que aquellos que reciben tratamientos tradicionales. Los médicos han pedido a los pacientes visualizar su sistema inmunológico como un ejército de guerreros que atacan los tumores u otras enfermedades. Los pacientes han visualizado los nutrientes en su sangre viajando directamente a una lesión para promover su curación. Sin embargo, es importante señalar que para que la visualización creativa ayude en la curación debe ser utilizada en combinación con los tratamientos tradicionales.

No te puedes visualizar delgado y seguir comiendo alimentos poco saludables y sin practicar ejercicios, esperando que el sobrepeso simplemente desaparezca. En cambio, la visualización creativa puede mejorar los resultados que se obtienen producto de una alimentación saludable y de la práctica de ejercicios, lo que te permite perder peso a un ritmo más acelerado que aquellos que no practican la visualización creativa.

## LOS PENSAMIENTOS DEL CORAZÓN

Si el cerebro está conectado al cuerpo, el corazón lo está aún más. Si una persona se siente triste, dicen que su corazón está roto. Cuando son felices, dicen que tienen alegría en su corazón. Nadie apunta a su cabeza cuando se le pide que indique donde le afectan sus sentimientos, a menos que le estén provocando un dolor de cabeza.

Sentimos emociones profundas dentro de nuestros cuerpos. Hay una razón por la que el símbolo universal del amor es el corazón ya que las personas enamoradas hablan de su "corazón palpitante" cuando están con la persona que aman.

De la misma manera, cuando tenemos miedo, hablamos a menudo de un "malestar en la boca de nuestro estómago". Decimos que el trabajo duro "nos rompe la espalda". Las emociones nos afectan físicamente tanto como lo hacen mentalmente.

Hay una teoría, conocida como el modelo ABC, que indica que nuestros pensamientos y acciones crean nuestras emociones. La teoría dice que esas emociones definen nuestros comportamientos, tanto si esas acciones son deseadas o no deseadas. Las directrices de la teoría son:

- \* Evento de Activación - El evento que crea nuestro pensamiento
- \* Creencia - Su propia creencia acerca de lo que significa el evento de activación
- \* Consecuencias - Su reacción ante el evento

Por ejemplo, tu cónyuge te pregunta cuánto dinero gastaste aquella tarde cuando fuiste al centro comercial. Tu creencia es que tu cónyuge se va a molestar cuando le digas cuánto gastaste en los nuevos zapatos que simplemente no pudiste resistir comprar.

Entonces respondes con una respuesta vaga, como "Oh, no mucho", a pesar de que los zapatos eran muy costosos, y lo haces para evitar una discusión. A continuación, puedes sentir la tensión porque tu cónyuge

en algún momento verá la chequera y sabrá cuanto pagaste, por lo que es probable que sólo hayas demorado la discusión.

En realidad, tu cónyuge podría simplemente haber querido saber cuánto dinero había en la cuenta para poder comprarse algo. Y al saberlo, puede ser que no se hubiera enojado en absoluto, por lo que tu estrés era totalmente injustificado.

Con el fin de evitar este estrés en el futuro, usa la visualización creativa para anticipar la respuesta de tu cónyuge. Al pensar con tu corazón y tu mente, eres capaz de disolver una discusión simplemente explicando por qué compraste los zapatos. Tal vez ellos estaban en oferta o quizás necesitabas reemplazar un par de zapatos que ya estaba desgastado. La visualización te ayuda a eliminar el estrés y puede mejorar las relaciones por el solo hecho de conectar tu corazón y tu mente.

## BIORRETROALIMENTACIÓN

Una forma de conectar el corazón y la mente es a través de la biorretroalimentación. Que es el proceso de llegar a ser más consciente de tus funciones fisiológicas para que las puedas controlar de mejor manera. Es posible controlar las ondas cerebrales, el tono muscular, la frecuencia cardíaca, la percepción del dolor y muchas otras funciones fisiológicas utilizando biorretroalimentación. Los médicos han descubierto que la biorretroalimentación mejora la salud, así como el rendimiento físico, emocional y mental.

En la visualización con biorretroalimentación, usas tu mente y tu cuerpo en conjunto, creando más vías neuronales en tu cerebro. Supongamos que el olor a café te motiva en la mañana y te das cuenta que al caer la tarde, tu energía comienza a bajar, pero no te puedes tomar un café tan tarde o no podrás dormirte en la noche. En su lugar, introduces el olor del café en tu visualización imaginando el aroma. Con práctica, cada tarde cuando sientas que baja tu nivel de energía, puedes visualizar el aroma del café y comenzarás a sentirte con más energía porque las neuronas que controlan el olor están vinculadas a otras partes de tu cerebro.

Piense en la biorretroalimentación como una sonrisa. Cuando encuentras algo divertido, sonríes. El hecho de que estés sonriendo te hace sonreír aún más. ¿Has estado alguna vez en una habitación en la que alguien se está riendo incontrolablemente? ¿Cuántas veces has sonreído o comenzado a reír, incluso sin tener idea del porque se ríe? Esta es una respuesta de biorretroalimentación.

De la misma manera, mediante el uso de la visualización con biorretroalimentación, podemos cambiar las emociones negativas a positivo, simplemente utilizando la visualización positiva.

## EL EFECTO PLACEBO

En los ensayos clínicos, a un grupo de participantes se les dio un placebo (un medicamento que en realidad no lo es). En algunos casos, los pacientes reportaron mejorías en su enfermedad, a pesar de que en realidad no estaban tomando medicamentos. Esto se conoce como el efecto placebo.

Muchas veces esto ocurre, porque las personas están entrenadas para confiar en sus médicos. Desde temprana edad, se les enseña que un médico sabe más sobre su salud que ellos mismos, por lo que cuando un médico les entrega la medicación y dice que va a corregir lo que está mal, lo creen.

Porque lo creen, las píldoras, aunque son placebos, hacen que la persona se sienta mejor. Esto está directamente relacionado con el poder del pensamiento positivo.

La visualización creativa hace que te concentres en lo positivo con el fin de convertir tus sueños en realidad. No hay duda de que el cerebro es un órgano poderoso y que aún no es entendido completamente por los médicos y científicos.

Cuando las personas visualizan un cambio deseado, el efecto placebo es mucho mayor. El deseo de cambio se ha afianzado en esa persona hasta el punto de que el cambio se ha convertido en parte de ellos y no sólo un deseo.

Por otra parte está el efecto anti-placebo. Cuando eso sucede, alguien que toma una medicina que inicialmente pensaba le ayudaba, decide que el medicamento no está funcionando, ya que ahora no tiene fe en la efectividad del medicamento.

Esto ha sucedido cuando se han publicado informes que señalan que medicamentos que han estado en el mercado desde hace algún tiempo no funcionan. Los pacientes que habían informado mejoras con la medicación de repente dicen que ya no funciona, cuando es muy probable, que el medicamento siga funcionando de la misma manera.

La única diferencia es que el paciente ya no cree en la medicación.

Lo mismo ocurre con la visualización creativa. Cuando dejas de creer que funciona, dejará de funcionar. La clave, sin embargo, es que debes seguir practicando para que logres el éxito.

Hay una amplia investigación que demuestra que si crees que algo funcionará, lo más probable es que funcione. Ese es el poder del pensamiento positivo y el foco principal de la visualización creativa.

## LA IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN

Cuando comiences a utilizar la visualización creativa, relajarse es de vital importancia. Cuando la mente y el cuerpo están relajados, sus ondas cerebrales se ralentizan a lo que se conoce como nivel alfa. En una investigación reciente, se ha demostrado que el nivel alfa proporciona un estado saludable de la conciencia, ya que relaja la mente y el cuerpo. La investigación ha encontrado que en este nivel, el cerebro es más efectivo para hacer cambios que en beta, que es el nivel más activo del cerebro cuando utilizamos la visualización.

Cada persona tiene su propio método para alcanzar un estado de relajación. Una respiración lenta y profunda mientras se relaja cada músculo del cuerpo es un método común. Otros cierran los ojos y cuentan lentamente. Cualquier método que te funcione está bien, siempre y cuando se llegue a un estado total de relajación.

Para muchos es más fácil hacer visualización creativa por la noche justo antes de dormir, ya que es cuando el cuerpo está más receptivo. Sin embargo, cada persona es diferente, por lo que si encuentras que la hora del almuerzo es el mejor momento para la relajación, o inmediatamente después de despertarse por la mañana, elige aquellos horarios.

## SÓLO PARA HACER EL BIEN Y NUNCA PARA EL MAL

La Visualización Creativa es una herramienta muy efectiva para desbloquear y disolver las barreras que nos impiden vivir en el flujo armonioso del universo. Está diseñada para alinearse con nuestros objetivos y propósitos más altos. El uso de la visualización creativa promueve el bien supremo en todos los seres. No está destinada a ser utilizada con fines dañinos.

El uso de la visualización creativa para algo dañino o destructivo demuestra una falta de comprensión del karma. Lo que intentes crear para otros se te devolverá, así que si visualizas acciones amorosas, útiles para ti mismo y para los demás, más amor y éxito vendrá a tu vida. Si usted visualiza acciones negativas, destructivas, eso es lo que recibirás de vuelta

Por ejemplo, si buscas un ascenso en el trabajo, no visualices a la persona que tiene ese trabajo siendo despedida, en su lugar visualízala pasando a una mejor posición o siendo promovida, o contratada por otra empresa. No es necesario visualizar la forma en que esa persona va a mejorar su posición. Solo vela cambiando desde la posición en que actualmente se encuentra a algo mucho mejor, tal y como tú esperas salir de la posición en que te encuentras, pasando a otra.

Los detalles de la otra persona no son importantes, ya que el universo se encargará de velar por su bienestar en tu representación.

# CAPÍTULO CINCO - PREVIENDO PROBLEMAS DE VISUALIZACIÓN

## IMÁGENES MENTALES

Como se discutió, la visualización creativa es el proceso de traer pensamientos a tu mente mediante el uso de tus sentidos, como el olor del café para promover tu energía. Un tipo de visualización que muchos de nosotros practicamos, de forma regular y sin siquiera darnos cuenta de que lo hacemos es, a través imágenes mentales.

Amenudo vemos una imagen en nuestra mente de lo que queremos que suceda. Podemos vernos a nosotros mismos al teléfono en una oficina, administrando nuestro propio negocio o delegando el trabajo a otra persona. Lo que es más difícil es oler la oficina o sentir, de hecho, el teléfono en tu mano.

Cuando tu imagen mental incluye sonidos, sabores u olores, se hace muy clara y realista. Esto le proporciona una mayor estimulación a la mente inconsciente para que tu actitud, comportamiento y acciones cambien de una manera positiva, y te conduzcan a un mayor éxito.

Las imágenes mentales, traídas a la mente de manera frecuente, pueden cambiar tu vida, siempre y cuando esas imágenes sean positivas. Si constantemente creas imágenes mentales de las dificultades y los problemas, no verás el éxito que tanto deseas. Piensa en las imágenes mentales como una película en tu cabeza. Cuanto más las ves, más se convierten en realidad.

Cuando la película en tu cabeza se vuelve negativa, expulsa el DVD e inserta uno con una historia más positiva. De hecho, puedes visualizarte presionando un botón de expulsión, removiendo un DVD y poniendo otro como parte del proceso de visualización. Obsérvate cambiando el canal, pulsando un botón «detener» o quitándote los auriculares con el fin de eliminar las imágenes mentales negativas.

La clave es crear imágenes mentales positivas que se proyecten en tu cabeza como una película con sonido, olor y sabor. Al hacer esto, comenzarás a cambiar tus comportamientos de una manera positiva y te verás siendo éxito en todo lo que haces.

## BLOQUEOS EN LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

Tu mente inconsciente y tu corazón no pueden ser engañados. Las convicciones profundas tienen más peso que nuestros pensamientos. Por lo tanto, es necesario establecer un flujo entre la mente consciente e inconsciente, para sobrescribir las creencias que nos hacen bloquear la visualización creativa.

Los bloqueos de visualización se producen con el tiempo a través de la experiencia y la educación. Esto hace que sea difícil escapar de ellos. Cada persona exitosa ha tenido y tiene que lidiar con los bloqueos de visualización, incluso después de lograr el éxito. Es posible, sin embargo, disolver estas trampas mentales con las herramientas y técnicas adecuadas.

Puedes que te estés bloqueado debido a un sentido de responsabilidad. Supongamos que quieres volver a la escuela para continuar tu educación, pero tienes trabajo y familia. Sabes que puedes ir a la escuela por la noche y los fines de semana, pero esto te privará de tiempo con tu familia. Recuerda que este es un pensamiento negativo lleno de las razones "no puedo" en lugar de las afirmaciones "yo soy".

Aunque es posible que pierdas algo de tiempo destinado a tu familia mientras asistes a estudiar, céntrate en los beneficios, como un trabajo mejor remunerado o la capacidad de pasar menos tiempo en el trabajo debido a una promoción que te permitirá dedicar más tiempo a tu familia.

Algunas personas tienen lo que se conoce como un bloqueo de la abundancia. Este bloqueo es una creencia profundamente arraigada que los hace creer que no merecen la riqueza. El hecho de que este bloqueo se encuentre en la mente inconsciente significa que las personas no son conscientes de que exista, sin embargo, toman decisiones que les impiden llegar a ser ricos, y aun así se quejan constantemente de que "no pueden salir adelante".

El hecho es que su bloqueo de visualización les impide cambiar sus

propios comportamientos con el fin de construir la riqueza que tanto desean. Su propia mente les está impidiendo el éxito, no el mundo exterior. Una vez que comienzas a entender tu ser interior, podrás hacer los cambios necesarios en tu vida a través de la visualización creativa y el poder del pensamiento positivo.

## IMPORTANCIA DE LAS AFIRMACIONES

De todas las herramientas utilizadas en la visualización creativa, las afirmaciones están definitivamente dentro de las más importantes. Una afirmación es una declaración fuerte y positiva de que algo ya ha sucedido. Tu mente está constantemente hablando con ella misma, haciendo comentarios sobre la vida, el mundo, los sentimientos, los problemas y de otras personas. Es un comentario permanente que continúa incluso mientras dormimos. Muchas de estas conversaciones en nuestro cerebro se llevan a cabo en nuestra mente inconsciente, pero esas conversaciones influyen fuertemente en nuestro comportamiento.

La meditación requiere detener la plática de nuestra mente interior y todo el que practica este arte entiende lo difícil que es acallar aquellas voces en nuestra cabeza. Un método consiste en observar objetivamente el diálogo interior para que te des cuenta de tus pensamientos más profundos. Aprenderás que gran parte de tu diálogo interno se crea a partir de patrones que hemos mantenido a lo largo de nuestras vidas. Los pensamientos autodestructivos son algunos de los más frecuentes, ya que es parte de nuestra naturaleza humana creer lo peor de nosotros mismos.

Las afirmaciones nos permiten reemplazar esas conversaciones mentales negativas y obsoletas con otras de carácter positivo con el fin de crear un cambio en nuestras vidas. Una afirmación puede ser dicha en silencio, por escrito o en voz alta. En algunas culturas, las afirmaciones pueden ser coreadas o cantadas. En el libro y película, "The Help", el personaje Aibileen Clark le dice a la pequeña niña que cuida, "Eres bondadosa. Eres inteligente. Eres importante" todas las mañanas, en un esfuerzo por reforzar la autoestima de la pequeña niña. Una afirmación puede ser tan simple como eso, decirte a ti mismo que eres amable, inteligente e importante.

Si te sorprendes diciendo "Nunca voy a conseguir lo que quiero", empieza diciéndote "Tengo el conocimiento y las habilidades para conseguir todo lo que quiero". Si crees que estás sufriendo de un

bloqueo de abundancia, repite tantas veces como sea necesario “yo merezco el éxito”. Cuanto más repitas estas afirmaciones, más rápido tu mente comenzará a creer que es cierto y te guiará a tomar las decisiones que te ayudarán a alcanzar tus metas.

## CONSEJOS PARA AFIRMACIONES

Hay algunos consejos a seguir cuando se usan afirmaciones.

En tus afirmaciones, siempre usa frases en tiempo presente y no en tiempo futuro. Una afirmación es algo que ya ha sucedido, así que en vez de "voy a conseguir aquella promoción", di "tengo una nueva posición con un salario más alto". Así reconoces que todo es creado en el plano interno con el fin de manifestarse en la realidad.

Siempre afirma lo que quieres y no lo que no quieres. Parafráselas de la manera más positiva posible. En lugar de "yo ya no sobregiro mi cuenta corriente", di "ahora tengo un saldo positivo en mi cuenta".

Sin embargo, si estás trabajando en la eliminación de malos hábitos, está bien que uses afirmaciones de una manera negativa. Está bien decir "Ya no me estreso cuando enfrento una fecha límite, pero siempre la enfrento con una actitud relajada". Siguiendo la declaración negativa con una positiva, reafirmas que vas a sustituir un comportamiento no deseado con uno positivo.

Manten las afirmaciones breves y simples. Tiene que ser una declaración clara que exprese un sentimiento fuerte. De hecho, mientras más fuerte es el sentimiento, mayor impresión causará la afirmación en tu mente. Una afirmación larga hace que el cerebro trabaje demasiado y la hace difícil de entender perdiendo su impacto emocional.

Una afirmación te debe parecer bien y lo que funciona para ti puede que no funcione para otra persona. Debe sentirse positiva, libre y útil. Si no es así, selecciona una afirmación diferente o redáctala nuevamente hasta que te suene correcta.

Ten en cuenta, sin embargo, que cuando empieces a usar afirmaciones, especialmente aquellas poderosas, es normal que sientas resistencia emocional. Esto es parte del temor natural de crecimiento, por lo que cuanto más se repite la afirmación, más natural será para ti.

Una afirmación no tiene la intención de rehacer o cambiar las cosas que ya existen, están diseñadas para crear algo nuevo y fresco. Acepta y maneja lo que existe actualmente en tu vida, mientras ves tu afirmación como una oportunidad para crear exactamente lo que deseas. De la misma manera, una afirmación no debe contradecir o cambiar tus sentimientos. Los debes aceptar y experimentar con ellos, incluso los negativos, sin intentar cambiarlos. Lo que una afirmación hace es crear un nuevo punto de vista para que tus experiencias sean más satisfactorias.

Por difícil que sea, debes creer que tu afirmación es cierta. Elimina tus dudas, aunque sólo sea temporalmente, y pon toda tu energía en tus afirmaciones. No te limites a repetir las sin creer en ellas. En su lugar, permite que te den el poder para crear la realidad que deseas.

Puedes utilizar solo afirmaciones o acompañadas con visualización, pero descubrirás que es más eficaz si las utilizas en conjunto.

Algunas personas sienten que las afirmaciones son más poderosas cuando incluyen una referencia a un ser superior. Puede ser cualquier ser espiritual que te genere la sensación de poder, como Dios, el Universo, la Madre Tierra, el amor o cualquier otra energía espiritual que te haga sentir más fuerte.

## HAZ QUE FUNCIONE PARA TI.

No hay manera correcta o incorrecta de usar la visualización creativa. Aprender lo que te funciona es lo más importante si quieres hacer cambios positivos en tu vida. La clave es utilizarla de manera frecuente, como una parte regular de tu vida, practicando un poco cada día.

Comienza cada mañana con un corto período de meditación y otro por la noche antes de ir a dormir. Si es posible, añade meditación en algún momento del día. Cada sesión debe comenzar con un período de relajación profunda antes de seguir con tus ejercicios de visualización y afirmación.

Utilice la visualización creativa en todo momento que te sientas preocupado o estresado a fin de desarrollar el hábito de usarla cuando sea apropiado. Prueba el proceso en diferentes momentos y en diferentes circunstancias.

No te desanimes si no obtienes un éxito inmediato. Se necesita tiempo para librarse de aquellos pensamientos negativos que hemos desarrollado a lo largo de muchos años y para cambiar los hábitos que tienes desde que eras joven. Es probable que tenga actitudes que ralentizarán tus esfuerzos, pero que se desvanecerán a medida que mejores tus habilidades de visualización creativa.

Libros de inspiración y apoyo te pueden ayudar a mantener el contacto con tu ser interior al tiempo que te estimulan. Además, rodearse de amigos que te apoyan y que viven más conscientemente puede ayudarte a mejorar tus habilidades de visualización creativa. También hay talleres y clases disponibles, tanto en línea como en los entornos tradicionales, que te pueden servir de guía.

## SER, HACER Y TENER

La vida se compone de tres aspectos distintos - Ser, hacer y tener. Ser es vida y conciencia e incluye nuestras experiencias cuando estamos totalmente enfocados y en el momento. Es también la experiencia de estar en reposo.

Hacer es movimiento o actividad. La energía natural que fluye a través de los seres vivos constituye el aspecto del hacer. También se le conoce como vitalidad.

Tener es la aceptación de las cosas y de las personas en nuestras vidas. Tener nos permite aceptar a otros y compartir espacio con ellos.

Los tres aspectos de la vida son como un triángulo y cada una de las tres partes apoya a las demás. Ellas no deben estar en conflicto entre sí y todas existen al mismo tiempo.

En la vida partimos al revés, tratamos de tener más cosas, más amigos y más dinero. Creemos que tener esas cosas nos permitirá hacer más de aquello que queremos y que en definitiva nos harán más felices. En realidad, la clave para conseguir lo que queremos está en ser, no tener. Debes ser quien eres, de esa forma harás lo que tengas que hacer, desde tu ser interior, para tener las cosas que quieres.

Uno de los propósitos de la visualización creativa es conectar con nuestro ser para poder centrarnos en nuestro Hacer y así ampliar y alinear nuestro Tener.

Para lograr esto, debes tener tres elementos esenciales;

- 1.- Un verdadero deseo de alcanzar los objetivos que has establecido.
- 2.- Creer que puedes alcanzar ese objetivo.
- 3.- Estar dispuesto a aceptar los resultados derivados de la consecución de ese objetivo.

Te puedes estar preguntando por qué no habrías de aceptar los resultados de la consecución de una meta que estableciste y que

trabajaste duro para lograrla. El hecho es que, muchas veces, nos proponemos metas que realmente no queremos alcanzar. Para algunas personas, es la conquista de lo que quieren, no el resultado real.

En algunos casos, se logra el objetivo, pero no la felicidad, mientras que en otros, el objetivo nunca se logra porque, en nuestra mente inconsciente, sabemos que no queremos aquello.

Por esta razón, debes saber cuál es realmente la intención por la que pretendes conseguir esa meta. Mientras más clara y fuerte sea tu intención, más probable es que tu proceso de visualización creativa sea exitoso.

## LA CONEXIÓN CON TU SER SUPERIOR

A estas alturas te habrás dado cuenta de que para que el trabajo de visualización creativa funcione, debes conectarte con tu ser superior. Necesitas tener una fuerte conexión con tu fuente espiritual que es la que te proporciona amor infinito, sabiduría y energía. Tu esencia espiritual puede venir de un poder superior o puede simplemente venir desde tu interior. Sin embargo la puedes ver, tu fuente espiritual es parte de tu ser superior, parte de tu ser interior.

Mira a tu yo superior como una versión más sabia de ti mismo, que se caracteriza por el conocimiento y la certeza. Es la parte de ti que te brinda poder, amor y sabiduría. Es la parte de ti que sabe que tiene el poder de crear lo que quieres en la vida.

En algún momento, todo el mundo se conecta con su yo superior, aunque es posible que no se hayan dado cuenta que lo hicieron. Si alguna vez has sentido como si estuvieras en la cima del mundo, te has conectado con tu ser superior. Es tu ser superior el que te hace enamorar o maravillado de ti mismo a causa de tus sentimientos hacia otra persona.

Cuando te conectes conscientemente por primera vez con tu ser superior, puede parecer una conexión fugaz. En un minuto te puedes sentir fuerte y poderoso, y al minuto siguiente confundido e inseguro. Esto es normal. Una vez seas consciente de tu ser superior, podrás recurrir a él siempre que sea necesario hasta que en algún momento parezca estar contigo todo el tiempo.

Es importante crear un flujo entre tu yo superior y tu personalidad. Necesitas relajar tu personalidad durante la meditación con el fin de abrir el canal de conexión con tu ser superior y así este te provea con la sabiduría y la orientación que necesitas. El flujo debe estar activo para que cuando tengas que tomar decisiones, la energía de tu ser superior manifieste las decisiones correctas a través de la visualización creativa y la afirmación.

Casi cualquier tipo de meditación te conectará a tu fuente espiritual y

yo superior. A medida que practiques tu relajación, visualización y afirmaciones, puede que tengas un momento en el que sientas que algo hace clic en tu conciencia o puede que sientas una cantidad considerable de energía que fluye a través de ti como un cálido resplandor. Estas son señales de que te estás conectando con tu ser superior.

## ESPERA RELAJADO

La clave para tener éxito con el proceso de visualización creativa es que no debes hacer esfuerzo alguno para llegar a donde quieres ir, sólo tienes que mantener tu mente clara y enfocada respecto a tu punto de llegada. Una vez logres controlar este aspecto, sigue el flujo pacientemente hasta que el río de la vida te lleve hasta dónde quieres estar.

Recuerda que los ríos toman caminos sinuosos, así que a pesar de que pueda parecer que está fluyendo en la dirección equivocada, hay una razón por la que el río fluye de esa manera, así que simplemente aférrate. Luchar contra el río sólo creará más problemas.

No importa cuán importantes creas que son tus metas, aférrate a ellas pero relajado, sin presionar. Debes estar dispuesto a realizar ajustes y cambios de ser necesario. Piensa en ello como un barco que flota río abajo, observando el escenario a medida que avanzas y atracando en alguna orilla si parece ser una opción mejor que tu meta original. Si esto suena contraproducente para el logro de tus metas, recuerda que los objetivos están destinados a ser cambiados.

Supongamos que has tomado los pasos necesarios para comenzar tu propio servicio de limpieza para el hogar. Comienzas a publicitar a quien crees que es tu mercado objetivo, las mujeres trabajadoras ocupadas que ya no pueden manejar las tareas de trabajo y del hogar. Asistes a una reunión diseñada para ampliar tus redes de contacto (networking). Una vez allí, empiezas una conversación con una empresa local que ha estado buscando un servicio de limpieza de oficinas.

Al día siguiente, llegas a la empresa y comienzas una relación de trabajo, la limpieza de sus oficinas una vez los empleados terminan su jornada laboral. El dueño del negocio está tan satisfecho con tu trabajo, que te recomienda a otro negocio que ha estado buscando el mismo tipo de servicio. Antes de que lo sepas, tu negocio es ahora una empresa de limpieza comercial. Has logrado la meta de administrar tu

propio negocio, pero ese negocio ha cambiado, así que tu objetivo también ha sido ajustado.

Lo mismo podría decirse de la educación continua. Puedes comenzar la educación superior con el objetivo de obtener un grado, sólo para aprender que tus intereses están en algo completamente diferente. No importa qué meta hayas establecido, las circunstancias de la vida pueden llevarte en una dirección completamente diferente.

Si estas demasiado involucrado emocionalmente con la consecución de tus metas y te molestan al no cumplirlas, es posible que comiences a operar en contra de ti mismo debido a tu miedo a no conseguir lo que quieres. Mira tus sentimientos con respecto a la meta y observa a que le tienes miedo si no lo logras. Usa afirmaciones que te ayuden a sentirte más seguro o para ayudarte a enfrentar esos miedos.

Esto no quiere decir que no debes visualizar algo que tenga un fuerte apego emocional ya que muchas veces puede funcionar a tu favor si usas visualización creativa. Sin embargo, si no funciona, puedes estar tratando de visualizar algo en el temor de que algo malo va a pasar si no consigues lo que quieres en vez de visualizar algo bueno que va a pasar si consigues lo que quieres.

Nunca trates empujar o forzar a que algo suceda. Detente por un momento y pregúntate si esto es lo mejor para ti. Puede ser que no estés preparado para ello o que no sea algo que realmente desees. El universo puede estar tratando de mostrarte un objetivo diferente que a la fecha no hayas considerado.

# CAPÍTULO SEIS - MANIFIESTA TODO LO QUE DESEES

## ABUNDANCIA DEL UNIVERSO

Otra parte importante de la visualización creativa es comprender que el universo es abundante y hará lo necesario para que tengamos todo aquello que queremos, tanto si es espiritual, mental, emocional o físico.

Debes eliminar declaraciones que limiten al universo para que la visualización creativa pueda funcionar. Pensando en cosas como "no hay suficiente para todos" o "la vida está destinada a ser difícil" puede que estés auto-saboteando tu proceso de visualización creativa. Incluso si te han dicho estas cosas desde que eras un niño, es necesario que comprendas que se trataba de creencias anteriores a que se descubriera cómo funciona el universo.

El mundo moderno de hoy ha eliminado la conexión del hombre con el universo. Esto se debe a que hemos perdido nuestra capacidad para disfrutar de las cosas simples que el universo tiene para ofrecer. Una vez satisfechas tus necesidades básicas, la abundancia tiene más que ver con el uso de nuestras habilidades creativas para ayudar a los demás que de las cosas que conseguimos.

La Tierra es infinitamente buena y el único mal viene de una falta de comprensión de la verdad y que es; la Tierra es hermosa y nutritiva. El mal, que en realidad es la ignorancia, es una sombra sin sustancia y no es más que la falta de luz. Una sombra no desaparece porque pises fuerte sobre ella, la combatas o resistas con esfuerzos físicos o emocionales. Una sombra desaparece cuando la luz brilla en ella.

Una vez que puedas crear un contexto en el que el mundo es un buen lugar y con abundancia para todos, podrás lograr más fácilmente las cosas que quieres en esta vida. Apesar de lo que muchos creen, es parte de nuestra naturaleza humana ser bondadosos.

Esto significa que, para algunas personas, conseguir lo que quieren implica que están privando a otros y por tanto crean bloqueos que les

impiden lograr esas metas. Si éste es tu caso, es el momento de poner fin a esos pensamientos y entender que el tener lo que queremos no significa que estamos privando a otros.

## ACEPTA LO MEJOR QUE LA VIDA TENE QUE OFRECER

La naturaleza de la vida es el cambio constante y el universo está hecho de energía pura. Una vez que entienda estos dos conceptos, serás capaz de conectar con el universo con el fin de dar y recibir libremente. Debes aprender a aceptar la bondad del universo para saber cómo compartir esa bondad. Crees que no hay lo suficiente por inseguridad, por lo que tratas de aferrarte a lo que tenemos, cortando el flujo de energía.

El amor, el afecto, el aprecio, el reconocimiento y muchas otras cosas son formas de energía. Los principios para aprovechar esa energía se aplican a todos por igual. Las personas más infelices son aquellas que de alguna manera han dejado de alimentar sus sentimientos. Ellas miran a los demás como la razón de su infelicidad.

Casi se siente como si estuvieran tratando de exprimir el amor y el afecto del universo, cuando en realidad están bloqueando que el amor y el afecto lleguen a ellas. Aunque algunas personas sufren más de esta tendencia que otros, todos tenemos alguna pequeña cantidad en nuestro ser interior.

Las afirmaciones y la visualización creativa pueden crear una autoimagen positiva y amorosa. Una vez que entiendas las formas en las que no te estás amando, podrás comenzar a tomar pasos para crear afirmaciones positivas respecto a tu persona.

Comienza a poner atención cuando estés siendo demasiado crítico o auto exigente contigo mismo. En su lugar, piensa en las cualidades que aprecias de ti mismo al igual que un buen amigo o familiar lo haría si le pidiéramos nos dijera cuales son nuestras virtudes. Utiliza frases como "Soy digno de ser amado" o "Me encanta el mundo y el mundo me ama".

Estas afirmaciones funcionan mejor cuando hablas en segunda persona y usas tu propio nombre. Al hablar de esta manera te convencerás de que no eres malo, estúpido o inadecuado, que puede ser el diálogo interior que has usado para referirte a ti desde que eras

joven.

Eres una persona nueva en cada momento de cada día. Cada día es un nuevo día que te ofrece otra oportunidad para comenzar a creer en la persona talentosa, inteligente y amorosa que realmente eres.

## COMENZA CON COSAS PEQUEÑAS

Cuando se inicia la visualización creativa, en un esfuerzo por manifestar lo que deseas, comienza manifestando cosas pequeñas. Hay demasiadas personas que comienzan visualizando grandes objetivos, por ejemplo una cantidad significativa de dinero o un coche de lujo. Cuando estás recién empezando, esto puede ser una meta inalcanzable.

En vez de visualizar grandes cantidades de dinero, visualiza \$100 (Esto guía al universo respecto de lo que deseas). Ahora, empieza visualizando lo que planeas hacer con esos \$100 y que se siente al tener ese dinero en tu bolsillo. Debes visualizarlo tan claramente, que te sientas tentado a poner tu mano en el bolsillo para sacarlo.

Mantén tus pensamientos positivos respecto a los \$100, pero no pienses en cómo ese dinero vendrá a ti. Si comienzas a pensar en cómo el dinero llegará a tu bolsillo, podrías bloquear al universo en su misión de entregártelo. Cuanto más visualices el dinero y estés seguro de que va a aparecer en tu vida, el universo te traerá el dinero proporcionándote orientación sobre que puedes hacer para que eso suceda.

Una vez que haya logrado el objetivo de obtener \$100 extras, comienza a visualizar algo más grande y, cada vez que logres una meta pequeña, haz que la próxima sea un poco más exigente, hasta que haya logrado los resultados que deseas.

## ABRE TU CORAZÓN A LA FE

Cuando hablamos de fe, no estamos hablando de religión sino de la creencia respecto a que tendrá lugar una manifestación. Si no crees, no sucederá. Debes mantener la fe todo el tiempo que practiques visualización y afirmaciones. Si lo haces, todo lo que quieras te será entregado.

No es raro que sientas dudas durante el proceso. Al principio, algunos piensan en el proceso como un juego en lugar de algo serio, esto les ayuda a relajarse y permite que el universo haga lo que se supone debe hacer.

También, nunca debes visualizar lo que te falta, visualiza que ya tienes lo que quieres. Recuerda las declaraciones "Yo soy". Necesitas visualizar hasta el punto en que estés tan feliz como si tuvieras la manifestación en la palma de tu mano. De hecho, tu afirmación debe estar redactada de una forma en que se dé por sentado que lo deseado ya se manifestó.

Por último, vamos a revisar una técnica avanzada sugerida por un experto en la materia.

## LA TÉCNICA DE LA BURBUJA ROSADA

Un ejercicio de meditación descrito en "Visualización Creativa" por Shakti Gawain se conoce como "La técnica de la burbuja rosada". En esta técnica, después de realizar tus ejercicios de relajación, imaginas algo que quieres manifestar e imaginas que ya ha sucedido. Una vez lo has visualizado con claridad en tu mente, rodeas la imagen con una burbuja de color rosa. La burbuja es de color rosa, por ser el color asociado con el corazón, así que al rodearlo de rosado lo llevas directo a tu ser interno. Dejamos ir la burbuja para que flote hacia el universo con tu visión enfocada en su interior.

Dejar ir la burbuja significa que estás dejando de lado tu visión para que pueda flotar en todo el universo, reuniendo fuerza y energía para su manifestación en tu vida. La burbuja flota en los diversos niveles del universo, recogiendo la energía que necesita para convertirse en realidad.

La visualización creativa puede sonar como una manera inusual para alcanzar tus metas u objetivos, pero la investigación muestra que el poder de la mente es simplemente increíble. Tu mente y cuerpo están conectados con el universo el cual les proporciona los deseos que se desarrollan en tu cerebro. Depende de ti colocar, deseos beneficiosos y positivos en tu mente para que el universo sepa lo que quieres.

Con pensamiento positivo, afirmaciones fuertes y visualización, se puede lograr todo lo que siempre has soñado, un trabajo mejor, mejor remuneración u otras cosas que quieras.

No tienes nada que perder con un estilo de vida más positivo y sin embargo mucho que ganar. Al establecer metas específicas, entendiendo que puedes necesitar modificarlas a medida que transcurre el tiempo y, mediante el uso de afirmaciones positivas, veras como mejoran tus relaciones, tu trabajo y tu vida en general.

## CAPITULO S ETE - CONCLUSIÓN

Las técnicas básicas, como has visto, son bastante simples. Sin embargo, la visualización creativa no funciona superficialmente; no es mero pensamiento positivo.

Se trata de nuestras actitudes más profundas hacia la vida y hacia nosotros mismos. Es por eso que el aprendizaje de las técnicas puede convertirse en un proceso de cambio y crecimiento profundo y significativo.

En el proceso, podemos descubrir muchas maneras en que nos bloqueamos de lograr la satisfacción y realización personal, a causa de nuestros temores y conceptos limitantes.

Entendido lo anterior, estos sentimientos pueden ser disueltos por medio del proceso de visualización creativa, dejándonos espacio para encontrar la realidad que deseamos. Al principio, es posible utilizar la visualización creativa sólo en momentos determinados y para objetivos específicos. A medida que tu capacidad crece, y empieces a confiar en los resultados que esta técnica puede aportar, encontrarás que se convierte en una parte integral de tu proceso de pensamiento o crecimiento personal.

Esto significa que, desde el punto de vista práctico, siempre atraemos a nuestra vida aquello en que pensamos la mayor parte del tiempo, aquello que creemos fuertemente, nuestras expectativas en los niveles más profundos, o aquello que puedes imaginar más vívidamente.

## SOBRE EL AUTOR

**Héctor Milla** es Traductor e intérprete de profesión, Magister en Educación y Autor de libros de crecimiento personal. Le encanta educar e inspirar a las personas para tener éxito y vivir la vida que desean.

## UNA ÚLTIMA COSA ...

Si disfrutaste este libro o lo has encontrado útil, te agradecería de sobremanera si publicaras un breve comentario en Amazon con tu opinión. Tu apoyo realmente hace la diferencia ya que leo todos los comentarios y los tomé como base para corregir este libro y publicar la siguiente edición.

Gracias de nuevo por su apoyo.



Héctor Milla