

Visualizaciones para lograr tus metas

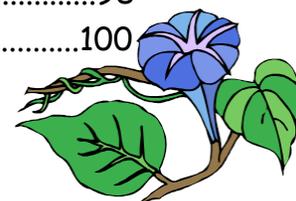
Patricia Hashuel



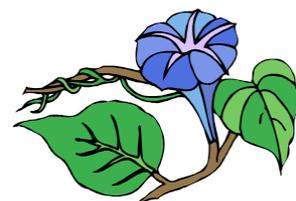
VISUALIZACIONES PARA LOGRAR TUS METAS

INDICE

Índice.....	1
Prólogo.....	3
¿Qué entendemos por Visualización Creativa?.....	4
Declaraciones.....	9
Visualización para construir tu Declaración Personal.....	14
Contexto de las Visualizaciones.....	18
Relajación y Centrado.....	19
Centrado.....	23
Plena Conciencia.....	27
El Momento Presente.....	30
Expansión de los cinco Sentidos.....	33
Técnica de Programación con Agua	35
Curación con Técnicas de Agua	37
Abrazando lo Nuevo.....	38
Propósito de nuestra vida y Encuentro con nuestro Ser Superior.....	40
Encuentro con nuestro Ser Superior para charlas de nuestros proyectos.....	46
Escucha el Mensaje de tus Síntomas.....	48
Ejercicio del Perdón.....	51
Ejercicio del Perdón a mi Mismo.....	58
Visualización para soñar con el Amor de tu Vida.....	62
Visualización para atraer a tu vida el Amor.....	65
Bendición a mi Amado.....	68
Visualización de Agradecimiento.....	69
Visualización para desarrollar el Merecimiento	73
Visualización para mostrar como elegís en tu vida.....	74
Visualización para integrar el Femenino y el Masculino que todos llevamos dentro.....	81
Visualización para conectarte con tu Niño Interior.....	85
Visualización de lo que te hubiera gustado hacer el último día de tu Vida.....	90
Anclajes.....	91
Anclaje de Amor y Reconocimiento de los demás.....	95
Anclaje de Confianza en ti mismo.....	96
Anclaje de Éxito Laboral	97
Anclaje de Seguridad Económica.....	98
Visualización para el Éxito.....	100



Visualización para ponerte en contacto con tus Modelos.....	103
Visualización de las cualidades que nos apoyaron en nuestros Éxitos.....	107
Las Cuatro Disposiciones Corporales Básicas.....	109
Visualización para transitar el Fuego y la Resolución.....	115
Visualización para transitar la Tierra y la Estabilidad	119
Visualización para transitar el Aire y la Flexibilidad.....	122
Visualización para transitar el Agua y la Apertura.....	127
Visualización Dinámica.....	131
Visualización de Cimentación de tus Chakras.....	136
Visualización para prepararte para Hablar en Público.....	141
Visualización para Adelgazar.....	140



PRÓLOGO

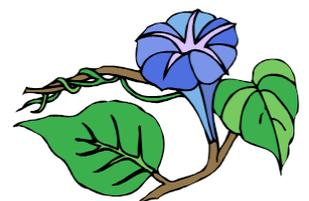
El motivo por el cual elegí escribir este libro fue poner a tu disposición mi experiencia en visualizaciones creativas a lo largo de tantos años de trabajo y compartir la manera como esta práctica me ha ayudado a profundizar procesos de crecimiento personal y desarrollo.

No vayas a creer que soy una experta en el tema. Solamente creo fervorosamente en el poder de esta técnica y a lo largo de los años y en los diferentes talleres que he llevado a cabo, la experimento. Me considero una buscadora de técnicas que dan resultado y cuando encuentro una, la desarrollo y busco cómo hacerla crecer. Cada vez más utilizo la visualización creativa como un método para desarrollar nuestra imaginación en el camino de nuestra propia creación.

Este libro es simplemente una recopilación de las visualizaciones que he empleado en los diferentes entrenamientos que he hecho . Si bien muchas de ellas son de mi autoría algunas no me pertenecen y las fui recopilando de diferentes autores.

Verás que corresponden a diferentes técnicas, por lo que te sugiero que le des una primera lectura a este libro, para conocerlas y después te dediques a su lectura particular para poder emplearlas en las actividades que quieras.

Deseo de todo corazón que puedas utilizarlas en tus emprendimientos y que sean de tu utilidad.



¿QUÉ ENTENDEMOS POR VISUALIZACIÓN CREATIVA?

Consideramos a la Visualización Creativa como una técnica que nos permite utilizar nuestra imaginación para crear todo lo que necesitamos.

Es una herramienta que nos permite tomar contacto con nuestra gran capacidad de imaginación, ese potencial de energía creativa que todos podemos desarrollar .

La imaginación es la capacidad que tenemos para crear una idea o una imagen mental. En la visualización lo que hacemos por medio de nuestra imaginación es crear la imagen clara de lo que queremos concretar. Necesitamos poder verlo en todos sus detalles para concentrarnos en ellos y poder concretarlo.

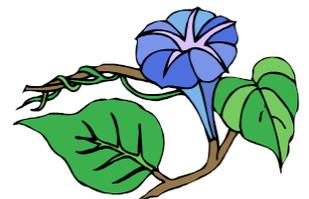
La visualización creativa está íntimamente ligada a nuestro sistema de creencias dado que él es el que limita lo que nosotros podemos crear. Nuestro sistema de creencias funciona en automático y por lo general no nos damos cuenta de qué manera influyen nuestras creencias en lo que podemos concretar, pero ellas están allí aunque no nos demos cuenta abriéndonos a espacios de posibilidades o cerrándolos.

La Visualización Creativa busca llevar a un plano mas consciente este proceso de manera de ir eligiendo las creencias que necesitamos para poder convertir nuestros sueños en realidad.

Veamos un ejemplo: a vos te gustaría crear en tu vida el amor de una pareja entonces lo que necesitas hacer es relajarte y entrar en una meditación profunda y comenzar a imaginar detalladamente esa persona que aparece en tu vida, como es, que dice, que hace y como te trata . Imaginate haciendo cosas con ella de manera que esa imagen mental se haga a cada momento más vívida hasta que llegue un momento en que el cerebro no pueda distinguir si es imaginada o si es real. Luego tendrás que repetir esta secuencia cada día hasta que este amor se materialice Si tus deseos son sinceros y tus intenciones claras y si estas abierto a tu propia creación pronto notarás que la realidad comienza a cambiar .

El objetivo de esta técnica no es controlar al otro sino derribar las propias barreras internas que no te permiten concretar lo deseado

Para utilizar la Visualización creativa no hace falta creer en ningún poder superior o tener ninguna religión en especial, lo único que necesitamos creer es en nosotros mismos y en nuestra capacidad de concretar nuestros sueños por medio de la imaginación .



Te sugiero que la pongas en práctica con confianza y con entusiasmo y al poco tiempo verás de que manera te alineas a principios universales mientras aprendes a utilizarlos en forma consciente y creativa

Hay personas que son mas auditivas que visuales y necesitan escucharlas, para que cobren verdadero efecto, por lo que te sugiero grabar las que te interesen con tu propia voz y escucharlas cada día con la fe de que muy pronto podrás ver concretados tus sueños.

En este libro vas a encontrar una cantidad de diferentes visualizaciones, cada una tiene su propósito y su efecto .Incluso con la práctica podrás diseñar tus propias visualizaciones de acuerdo con los objetivos que quieras lograr.

Si bien vivimos en un mundo físico este no está compuesto sólo por materia. Su componente elemental es una fuerza que llamamos energía . Somos energía vibrando a diferentes velocidades en un universo de energía. Todos formamos parte de este gran campo energético donde las energías difieren por ser mas o menos densas.

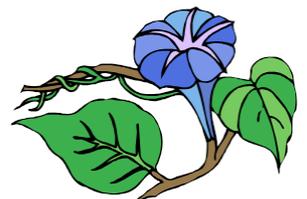
Nuestro pensamiento es una forma de energía muy sutil ya que puede cambiar en una abrir y cerrar de ojos mientras que nuestro cuerpo es un tipo de energía mucho mas densa.

Todas las formas de energía funcionan interrelacionadas sistémicamente de manera que si intervenimos en una inmediatamente repercute en la otra. Esta energía se mueve de acuerdo con diferentes principios a saber:

VIBRACIÓN: toda la energía vibra , nada está quieto todo está en continuo movimiento. Va desde la mas lenta hasta la mas rápida, desde la mas densa hasta la mas sutil .

POLARIDAD: Todo energía es dual porque se manifiesta en dos polos. Los opuestos son idénticos en naturaleza pero diferentes en grado. Todas las verdades no son mas que medias verdades No sabemos como son las cosas, solo sabemos como las observamos. Lo claro no existe sin lo oscuro, lo bueno no existe sin lo malo y todo es una cuestión de grado.

MAGNETISMO: la energía de cierta calidad o vibración tiende a atraer energías de similar calidad o vibración. Si estas positivo atraerás personas positivas y si lo que atraes son personas negativas tendrás que pensar qué es negativo en tu manera de pensar o accionar.



MENTALISMO: La energía se manifiesta primero en la mente en forma de pensamiento. Podemos decir que el pensamiento es el tipo de energía más sutil que existe por su capacidad de mutación, su liviandad y rapidez. Todo nace a partir de un pensamiento, de una conversación interna, en ella podemos fundar cualquier cosa para que luego se haga realidad. La idea de algo o su pensamiento anteceden siempre a su manifestación. Cualquier cosa que queramos concretar aparece primero en nuestra mente en forma de idea o inspiración. No podemos concretar algo sin haberlo pasado por nuestra mente antes.

CORRESPONDENCIA:

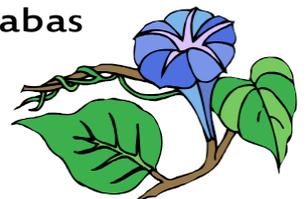
Este principio es comúnmente llamado principio del eco o del boomerang . Se basa en la ley de la siembra. Solo podrás cosechar aquello que siembres. Lo que vos das te será devuelto. Si no te gusta lo que estas recibiendo enfocate en lo que estás emitiendo. Todo lo que pongamos en el mundo volverá a reflejarse en nosotros. Este principio se muestra fácilmente en el manejo del dinero energía que necesitamos primero hacerla circular, para que venga hacia nosotros. Si querés amor sembrá amor, si querés gratitud sembrá gratitud. La idea es que pongas primero en el Universo lo mismo que te gustaría llevarte de él.

Hay muchos otros principios a partir de los cuales se mueve la energía aunque juzgo que los nombrados alcanzan para el tema que nos ocupa

Los momentos ideales para hacer visualizaciones son a la noche antes de irse a dormir o a la mañana ni bien te despiertes dado que esos son momentos de máxima relajación

Hay personas que tienen cierta disposición para "ver imágenes" mentalmente, otras simplemente piensan y van relatando las cosas que les gustaría ver. En ambos casos es correcto, cualquier proceso que llevemos a cabo para imaginar es bueno si nos sirve

Si quieres ponerte en contacto con tu particular forma de visualizar te sugiero que te sientes, cierres los ojos y entres en relajación, luego pienses en el lugar de tu casa que te sea más placentero. Recorrelo parte por parte recordando cada detalle que puedas. Pensá en algún suceso ocurrido en ese lugar algunos días atrás. Recordá que estabas mirando, qué estabas



escuchando y qué estabas sintiendo hasta que la experiencia se manifieste en forma vívida. Luego mudate a un escenario en el que siempre te hubiera gustado estar e imagina qué estas viendo, qué estas escuchando y qué estas sintiendo hasta que esa experiencia cobre vida dentro tuyo

El proceso que hayas utilizado te muestra cómo es tu particular forma de visualizar

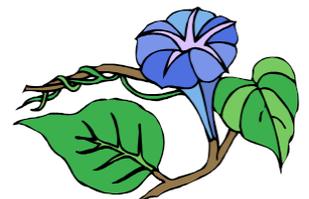
Hay personas que se bloquean frente a la idea de comenzar una visualización y meterse dentro de ellos mismos. Esto habla de un temor que tienen frente a lo que pueden encontrar en su mirada interior. Es que realmente sienten miedo de ellos mismos y como no se conocen piensan que van a encontrarse con emociones o sentimientos feos o difíciles de manejar.

Sostengo que dentro nuestro no hay nada que pueda lastimarnos , al contrario a medida que puedas desarrollar esa mirada interna habrá más cosas de vos mismo que conocerás y cada vez será mas grata esa mirada introspectiva.

Esos problemas irán desapareciendo en forma paulatina ya que por lo general el proceso de la visualización se produce de manera natural y automática

PASOS BÁSICOS PARA UNA VISUALIZACIÓN CREATIVA EFICAZ

- ◆ Determinar nuestro objetivo. Necesitamos definir claramente qué queremos lograr. Puede ser cualquier cosa que sea posible, en la que creamos, por lo menos al principio hasta que domines esta técnica, luego podrás comenzar con cosas más difíciles . La idea es que al principio reduzcamos al máximo la cantidad de resistencias personales que puedan aparecer.
- ◆ Crear imágenes claramente. Imaginemos que lo queremos crear en primera persona, en tiempo presente y con lujo de detalles.
- ◆ Concentrarnos. Busquemos enfocarnos en esa idea la mayor cantidad de veces posibles por día, que cada cosa nos lo recuerde de manera de volver la idea a la conciencia para poder proyectarla con éxito
- ◆ Llenar de energía positiva a las imágenes. Construyamos declaraciones positivas para cargar nuestra idea positivamente. Pensemos que ya lo tenemos o que está siendo atraída a nosotros, que nosotros tenemos el poder de conseguirlo, etc.

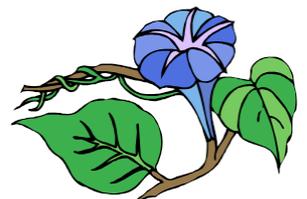


La visualización Creativa solo trabaja para los mas altos fines y el bien mayor. No temas que al practicarla puedas causar algún mal a alguien, esto no sucede . No funciona si la queremos utilizar con fines destructivos. Sólo es eficaz para cada persona en lo que concierne a sus propios objetivos y propósitos . Recordemos el principio de la correspondencia . Si queremos desear el mal a alguien ese mal se vendrá contra nosotros. De la misma manera cuanto mas practiquemos la visualización creativa para ayudar y servir a los demás, el amor y los logros llegarán a nosotros con total naturalidad. Lo que pedimos o algo mejor se manifestará para nosotros y será en total armonía y bienestar de todos.

Hay tres elementos imprescindibles para determinar que una visualización sea efectiva

- ◆ El deseo o las ganas o la ambición de conseguir algo para nuestras vidas, una profunda determinación de que lo vamos a lograr pase lo que pase
- ◆ Una profunda convicción de que lo podremos lograr, de que tenemos el poder para conseguirlo
- ◆ Aceptación de que lo que logremos será lo mejor para nosotros y vendrá en el momento justo

Cuanto mas clara y profunda sea nuestra intención de conseguirlo mas rápido funcionará dicha visualización creativa



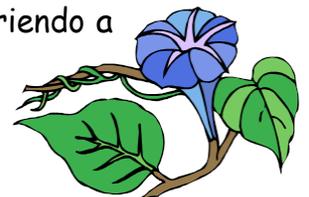
DECLARACIONES

Las declaraciones son uno de los elementos más importantes de las visualizaciones. En realidad podemos decir que una visualización está confeccionada a partir de ellas. Podemos decir que estamos atestiguando y refrendando lo que decimos. El objetivo es ponerle poder a lo que estamos expresando. Es una manera de "hacer firme" lo que estamos diciendo. Esta práctica tiene por objetivo acallar nuestra conversación interna que por lo general es incesante y ponernos en contacto con ideas positivas y motivadoras de manera que ellas nos ayuden a concretar lo que queremos. Muchas personas suelen tener una práctica diaria de diez minutos diarios de declaraciones que los llenen de poder. Las declaraciones tienen el poder de crear realidad después de hacerlas. Nuevas posturas del lenguaje nos muestran que él no solo sirve para describir lo que hay sino que por medio de declaraciones tenemos el poder de crear lo que queramos. Las declaraciones necesitan tener las siguientes características:

- ◆ Estar escritas en primera persona y en tiempo presente como si ya las hubiéramos conseguido
- ◆ Estar construidas en forma positiva. No deben contener la palabra no ya que el cerebro no puede registrar esta palabra. Necesitan estar enfocadas en lo que sí queremos y no en lo que no queremos
- ◆ Ser corta, sencilla y clara
- ◆ Ser personal. Una declaración que le sirve a una persona puede no servirle a otra. Las palabras con que están construidas tienen que hacerte sentido al escucharlas
- ◆ Ser creíbles. Si no puedes creer en ellas duda que te puedan servir ya que solo te dispararán conversaciones resistentes muy difíciles de desarticular

Extenuado, el caminante se desplomó a la sombra de un árbol. "Necesito agua", pensó. Este debe ser un lugar donde el agua abunda, pensaba mientras imaginaba con todo detalle el agua recorriendo su garganta reseca. Abrió los ojos y vio que, en efecto, muy cerca había un estanque de agua clara. Bebió hasta saciarse y siguió con sus fantasías: "Un poco de pan, un jergón donde descansar mis huesos molidos, un abrigo para el frío de la noche..." Uno a uno los pensamientos de su mente se concretaban.

Ya adormecido pensó: "No puede ser que todo esto bueno me esté ocurriendo a



mi, debe ser cosa del demonio". Por cierto el demonio también apareció y le dio muerte al peregrino. Si en lugar de pensar eso hubiera pensado: "Debo merecer toda esta abundancia y estoy agradecido por haberla recibido, hoy estaría vivo.

Los pensamientos crean la realidad en que vivimos

Hablamos de declaraciones cuando la palabra tiene el poder de crear parte de nuestras circunstancias. No estamos describiendo lo que pasa afuera sino que lo estamos creando por medio de nuestra conversación Las declaraciones generan una realidad diferente.

Esta es una capacidad relativamente nueva, que tiene el lenguaje, que aparece con la Ontología del Lenguaje como posicionamiento para encarar las cosas

"Las personas siempre deberían usar vestimentas
que tengan dos bolsillos.

En uno de estos bolsillos pondrán un papel que diga:

Yo no soy más que polvo en el viento

y en el otro un papel que diga:

Para mí fue creado el mundo"

Génesis 18:27

Vivimos en nuestro país dentro de un discurso instalado que dice:

Las cosas son difíciles

El cambio no siempre es posible

El país está en crisis

Las cosas no dan para más

Acá ya no se puede emprender nada

"Cada uno es el héroe de su propia historia"

Mary McCarthy

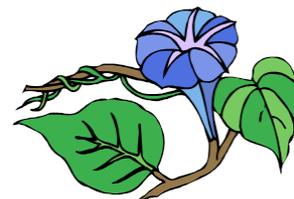
¿Te pusiste a pensar qué mundo estamos creando a partir de estas declaraciones?

¿Podes ver de qué manera ellas nos dejan disponible un mundo determinado?

¿Cuál es la emocionalidad que te aparece después de haberlas dicho?

Nos podrán quitar el sueño

Pero no los sueños



Observá el cambio:

En este país está todo por hacer

Es un momento de grandes oportunidades

Es un momento para utilizar al máximo la creatividad y la innovación

Todavía hay cosas que se pueden hacer aquí

¿Podes ver el cambio de emocionalidad que surge de estas declaraciones?

¿Podes ver el espacio diferente que crea cada una de ellas?

"Que los pájaros de la preocupación vuelen sobre ti,
es algo que no puedes evitar.

Pero que construyan nidos en tu cabeza,
es algo que puedes prevenir." Proverbio

Chino

Se estima que tenemos 50.000 pensamientos por día

¿Cuántos de estos pensamientos son elegidos conscientemente para que nos
guíen?

Por lo general nuestros pensamientos ocurren en automático y no están
alineados con nuestros objetivos

Se trata de llevar mas conciencia a lo que hoy nos resulta tan transparente, de
manera que podamos elegir declaraciones que nos abran al mundo de las
posibilidades que necesitamos para concretar nuestros objetivos.

Una tarea podría ser estar al acecho de tu conversación y anotarla y luego
observar que realidad crea para vos.

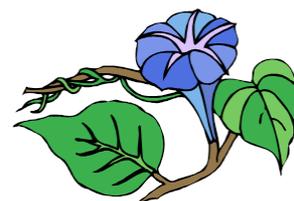
Stephen Covey dice que el ser humano tiene el poder de elegir los
pensamientos que tiene.

Entonces:

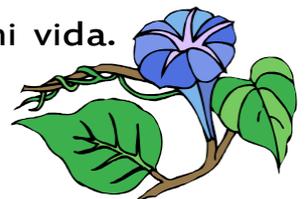
¿Cuáles serían las declaraciones que te gustaría hacer para tu vida?

¿Te animarías a comprometerte con vos mismo para ser consistente con ellas?

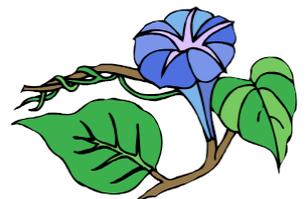
Aquí te dejo algunas para que te sirvan solo de modelo:



Cada día vuelvo a crear mi vida Abandono lo
 viejo y hago lugar para lo nuevo Estoy
 aprendiendo una nueva forma de vida
 Ahora puedo crear mi vida de la manera en que yo quiero que
 sea
 Estoy en contacto con mi propio poder personal
 Hoy me siento feliz, exitoso y próspero Confío
 en la guía de mi intuición
 Hoy activo mi poder para atraer mi deseo.
 Estoy abierto y dispuesto al cambio
 Encuentro satisfacción en todo lo que hago
 Estoy en armonía con el Universo
 Comienzo a llenarme de fuerzas luminosas que me apoyan en lo
 que quiero.
 La persona con la que sueño existe
 Dentro de mi hay un lugar especial de seguridad y energía
 Hoy presto atención a los pensamientos que tengo
 Hoy me amo a mi mismo y me acepto exactamente como soy
 Hoy estoy atrayendo la belleza la alegría y la abundancia hacia
 mi vida
 Hoy me concentro en mis metas
 Lo que deseo es posible
 Acepto mis resistencias y sigo avanzando
 El dinero fluye en mi vida de manera libre y abundante Acepto
 todos los sentimientos que aparecen con el cambio y el
 desarrollo
 Valoro y reconozco quien soy
 Hoy digo lo quiero decir y hago lo quiero hacer
 Paso a paso estoy reconstruyendo la confianza en mi mismo y en
 el Universo
 Atraigo a mi vida todo lo que necesito
 Hay un plan mayor que está desarrollándose perfectamente
 para mí.
 Me entrego y confío en mi Conciencia Superior.
 Estoy a salvo. No es más que un cambio.
 Tengo el poder, la fuerza y los conocimientos necesarios, para
 manejar todo en mi vida.
 Continuamente se están abriendo puertas nuevas para mi vida.



Me hago cargo de lo que elijo y permito que los demás se hagan
cargo de lo que eligen
Hoy estoy dispuesto a hacerme valer
Soy atractivo, deseable y digno de amor
Estoy completo
Me suelto y confío



VISUALIZACIÓN PARA CONSTRUIR TU DECLARACIÓN PERSONAL

Esta será una declaración en la que figuren todos esos recursos que consideras que hoy te faltan o sentís que te hace falta desarrollar. Es bueno que tomes contacto con todos los recursos que posees o que te faltan por lo cual te sugiero que :

Hacé una lista de tus virtudes y cualidades

Hacá una lista de tus defectos y debilidades.

¿Qué valores o actitudes necesitas integrar a tu vida o enfocarte más para lograr lo que querés y ser más feliz.

Te sugerimos que antes de empezar pongas una música New Age bajita de fondo y cierras un momentito los ojos como para centrarte en el silencio de la conversación y en tu respiración ... y luego leas detenidamente este cuento y vayas escribiendo en un cuaderno qué cualidades querés poner en tu declaración personal. Si querés también podés grabarla

A partir de este momento vas a hacer un paseo mágico por el cielo.

Sentí como tu cuerpo se aliviana y se pone cada vez mas y mas liviano. Te sentís como una pluma y sintiendo esto observa como poco a poco comienzas a elevarte hacia el universo infinito

Y volás y volás sintiéndote muy bien y muy liviano

Cuando de repente ,mientras te encuentras paseando por el Cielo te encuentras con un Cartel que dice:

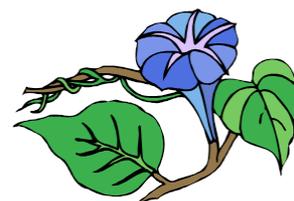
"TIENDA DE RAMOS GENERALES DEL CIELO".

Esa sugerencia te resulta tentadora

¿Qué es lo que se venderá en este negocio celestial? Te preguntás

Me podré llevar lo que aquí se ofrece?

¿Cómo se pagará?



Te acercás como para mirar su vidriera y al hacerlo la puerta se abre de par en par y de pronto te encontrás adentro de esa tienda.

Es una tienda muy especial , está llena de árboles, plantas y flores. Tiene lagos y cascadas. Mucho sol, nubes y hasta un arco iris se puede ver al fondo.

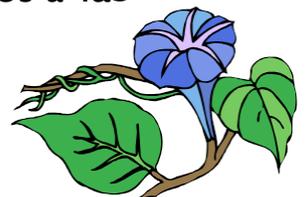
Está atendido por ángeles. Ellos están por todas partes. Uno se acerca a ti dulcemente y te ofrece una canasta diciéndote:" En esta tienda vas a encontrar todas los valores, virtudes, gracias, talentos y cualidades tan preciados por los seres humanos. Puedes tomar lo que necesites. Y si hoy no puedes con todo puedes regresar cuando quieras. Hoy sólo podrás elegir hasta siete de ellos y llevártelos. Te sugiero que los elijas con mucho cuidado ya que cada uno de ellos es muypreciado y tendrás que pagar por ellos su valor de alguna manera Comienzas a caminar por los pasillos pensando poner en tu canasta todo lo que necesitas hoy sabiendo que podrás elegir frente a la caja cuáles de todos ellos te llevarás

Apenas empiezas a caminar te encuentras con el ENTUSIASMO que está bailando en una ronda alrededor de una fuente con la ALEGRÍA y la EUFORIA mientras el SENTIDO DEL HUMOR se suelta y sale corriendo hacia un árbol donde esta escondido el JUEGO .

DISFRUTAR y GOZAR solamente se quedan mirando complacidos La PASIÓN y El DESEO salpican GRACIA desde la fuente de agua que está en el costado y la SIMPATÍA se sumerge saltando desde el borde

El AMOR y la AMISTAD juegan a las escondidas entre las flores de un rosal con la TERNURA , la DULZURA y la SENSIBILIDAD. La FE se encuentra muy alta hamacándose en una nube, si quisieras llevarla necesitarías estirarte mucho pero en seguida aparece el RIESGO que te ofrece su ayuda.

El ÉXITO también está subido a un árbol altísimo, parece que no quiere irse con nadie . Para acercarte a él necesitaras pedirle ayuda a DETERMINACIÓN, y ESFUERZO que están trepados a las ramas de ese mismo árbol



La PERSISTENCIA y la CONSTANCIA junto con la PERSEVERANCIA y la TENACIDAD se tiran por la cascada montadas en pequeñas gotitas de agua. Apenas llegan al lago vuelven a subir para tirarse nuevamente. La CREATIVIDAD va cambiando de colores mientras se pasea en patineta por el arco iris

La GENEROSIDAD está por todas partes como si no pudiera elegir un solo lugar para quedarse.

La BELLEZA aparece en medio de un hermoso lago cristalino. La VOLUPTUOSIDAD se muestra en el aleteo de la mariposas que llenan el parque volando al alrededor.

la INOCENCIA está comiendo nueces en la casita de las ardillas y la LIBERTAD sopla dentro de una ráfaga de viento aunque finalmente, termina por ocultarse detrás en un rayito de sol.

De repente ves como la VERDAD se esconde entre las hojas para que nadie se la pueda llevar, mientras la EFECTIVIDAD y la EFICACIA brotan de las mismas hojas. La PACIENCIA, la COMPRENSIÓN y la ACEPTACIÓN están en el mismo pasillo una al ladito de la otra como queriendo ir juntas todas partes

La APERTURA y la COMPLETUD bailaban con la CONFIANZA en la copa del árbol más frondoso mientras la TOLERANCIA aparecía tomando sol arriba de una tortuga

Más adelante encontré dos cajas de SABIDURIA y una o dos bolsas de FUERZA INTERIOR, VALOR y CORAJE

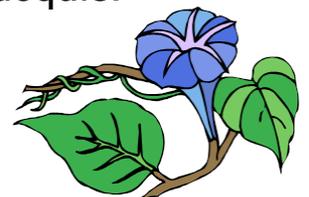
La FLEXIBILIDAD y la ESPONTANEIDAD están entremezclados con los juncos que se mueven con SUAVIDAD al compás de la música que toca el viento. El COMPAÑERISMO y la SOLIDARIDAD disfrutan ayudándote a encontrar lo que necesitas

El RECONOCIMIENTO y la VALORACIÓN están apoyadas en la base del arco iris dentro de un cofre lleno de monedas de RESPETO

La INTIMIDAD gozaba con la EXALTACIÓN mientras se escondía en el aleteo de una abeja

La SALUD salta de flor en flor, es como casi imposible alcanzarla mientras el PERDÓN está escondido entre las hierbas,

EL AGRADECIMIENTO brota a lo largo del camino tomando la forma de pequeñas flores de colores desparramadas por doquier



La ESPERANZA camina de la mano de la JUSTICIA que tiene a la PRUDENCIA metida en un bolsillo
 La CLARIDAD está junto al ENFOQUE muy cerquita de los rayitos de sol que se descomponen en siete colores para formar el arco iris mientras atraviesan los cristales del cielo
 La DISCIPLINA esta sentada en un banco color verde conversando con la LIBERTAD, la INDEPENDENCIA y la ORGANIZACIÓN

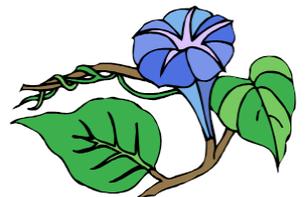
Mientras caminás mirando todo, ves a la ESPIRITUALIDAD que canta al lado de un grillo mientras LA PAZ INTERIOR descansaba sobre el pasto recién cortado por la SEGURIDAD
 Hay montones de ENERGÍA brillando e iluminando a todas las plantas y en las ramitas se puede entrever como el DESAPEGO centellea .

Te has encontrado con todas las virtudes, gracias, talentos y cualidades que podrían hacerte falta. Si hay algo que no has encontrado y necesitas puedes pedirselo al ángel que te recibió. Seguramente el estará gustoso de ayudarte a encontrarlo para que te lo puedas llevar

Recuerda que solo podrás llevar como máximo siete de ellos. Eliges cuales quieres y anótalos en tu cuaderno

Ahora sí puedes dirigirte a la caja para pagar tu cuenta. Ya tienes todo lo que necesitás por el momento para alinearte con tu misión universal Entonces te acercás al ángel para preguntarle "¿cuánto te debo?". Mientras él sonriendo te dice: "PUEDES LLEVARTE TODO LO QUE NECESITES, EL UNIVERSO HACE MUCHO TIEMPO QUE MANTIENE CONTIGO UNA CUENTA CORRIENTE". A partir de este momento es mas importante lo que vas a hacer con todo esto y como lo pondrás al servicio de la humanidad.

Te sientes muy feliz y contento y emprendes tu viaje de vuelta a este lugar para construir juntos esta declaración



Te pedimos que la construyas a tu manera comenzando por :

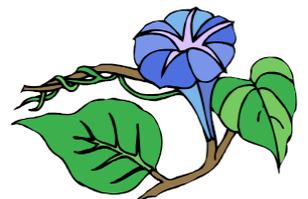
Soy un hombre.....

O Soy una mujer.....

Articulando después las siete cualidades a tu manera

Como por ejemplo:

Soy una mujer sana, valiosa y efectiva. Abriéndome al amor con confianza y alegría



CONTEXTO DE LAS VISUALIZACIONES

Cualquier momento es bueno para hacer una visualización aunque es recomendable hacerlo por la mañana apenas te levantes o a la noche antes de irte a dormir. Son momentos en que estamos naturalmente mas relajados y nuestras defensas están mas bajas que durante el día.

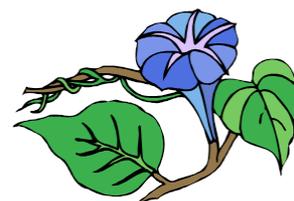
De todas maneras también puede practicarse en cualquier espacio que tengas a lo largo del día.

Lo importante es que dispongas de un espacio cálido y cómodo y un tiempo determinado libre de interrupciones.

A mi me gusta generar como un clima especial prendiendo una vela o un incienso, poniendo una música bajita para que suene de fondo ya que esto contribuye a una relajación mas profunda .

La ropa que uses tiene que ser cómoda y suelta buscando que no te apriete en ningún lugar

Conviene que escuches las visualizaciones grabadas con tu propia voz y en primera persona a través de un walkman para que tu voz penetre mas profundamente en tu mente



RELAJACIÓN Y CENTRADO

Todo ejercicio de visualización creativa comienza con una breve relajación de todo el cuerpo y un pequeño centrado que consiste en alinear la energía de nuestro cuerpo , de nuestra conversación y de nuestra emoción.

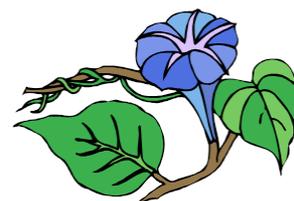
Decimos que el centrado de tu cuerpo se logra sentándote en una silla apoyando las plantas de los pies en el piso. Poniendo tu espalda en una posición recta y llevando tu atención a 10 centímetros mas arriba de tu ombligo.

El centrado de tu conversación se logra en el silencio de tu mente y el centrado de la emocionalidad se logra por medio de la aceptación

Sólo cuando estamos en esa posición , en silencio y desde la aceptación de lo que está pasando podemos decir que estamos centrados

EJERCICIO DE CENTRADO EN TU NOMBRE

1. Sentate en una silla apoyando las plantas de los pies en el piso. Buscá ponerte en una posición abierta y receptiva sin cruzar brazos ni piernas. Poné tu espalda en una posición recta y las manos sobre los muslos. Cerrá tus ojos y tomá dos o tres respiraciones bien profundas
2. Centrá la atención en tu cuerpo. A medida que vas respirando vas recorriendo todo tu cuerpo empezando por tu cabeza, tu cuello, tus hombros..... hasta tus pies. Mientras tanto vas relajando tu cuerpo y tomando conciencia de tu respiración
3. Imaginá que estás rodeado de una luz blanca y pura. Cuando inspires inhala esa luz y sentí como te llena todo tu cuerpo de paz y de iluminación
4. Cuando exhales sacá cualquier tensión y dolor que puedas estar sintiendo. Y seguí hasta que estés completamente relajado. Inhalando luz de paz e iluminación y exhalando tensiones y stress.



5. Cualquier pensamiento que llegue lo recibís y lo dejás ir volviendo cada vez a tu respiración
6. Entonces llevá tu atención a tu NOMBRE PROPIO y repetilo en silencio conectándote con su vibración
7. Realizá este ejercicio por unos quince minutos

Luego volvé lentamente a este lugar abriendo tus ojos y sintiéndote perfectamente bien

Te preguntarás ¿por qué hemos elegido tu nombre propio como mantra para este trabajo?

Nuestro nombre no es casualidad . Dicen que es la vibración que elijo al nacer. Habla de nosotros y de nuestro quehacer en el mundo. Tu nombre es un secreto mensajero de tu ser. Ya que habla por sí mismo, dice cosas de vos, de cómo sos.

EJERCICIO BÁSICO DE RELAJACIÓN:

Poco a poco vas tomando contacto con tu respiración. Solamente respira dejando que una onda de paz fluya por todo tu cuerpo, empezando por la cabeza, pasando por el cuello, los hombros , el pecho, el abdomen, hasta sus pies
 Ahora te sentís perfectamente bien
 Mirate a vos mismo siendo la persona que quieres ser
 Abriendo cada célula de tu cuerpo a la luz, a la paz y al amor.

Este es un ejercicio básico para una relajación inmediata , muy simple y muy cortito para que puedas hacer en cualquier lugar donde busques un centrado automático también puede utilizarse como comienzo de las visualizaciones
 La relajación es de fundamental importancia en el proceso de la visualización ya que es la responsable de lentificar las ondas cerebrales y llevarlas a un nivel profundo conocido como "nivel alfa". Este es un estado de conciencia alterado que produce efectos saludables sobre el cerebro y el cuerpo dado los niveles de relajación que proporciona.

Una manera fácil de entrar en este estado de conciencia alterado



es respirando lenta y profundamente mientras relajamos cada uno de los músculos de nuestro cuerpo y contamos en forma descendente de 10 a 1

Hay personas que necesitan que el centrado sea mas largo para lograr relajarse en ese caso puedes utilizar el próximo ejercicio que es mas largo y mas profundo

EJERCICIO DE RELAJACIÓN PROFUNDA

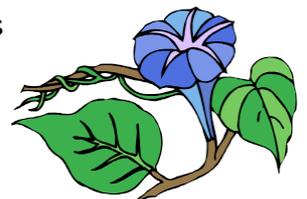
Para conectarnos con nuestro espíritu necesitamos aquietarnos y así mientras inhalamos y exhalamos en forma profunda nuestro cuerpo comienza el proceso de relajación.

Empieza a sentir que te puedes relajarte mas y mas y mientras te relajas imagina que te elevas sobre la tierra, relajate, y así te vas alejando del mundo, de los problemas y de cualquier clase de obstáculo, relajate, respira lento y profundo y comienza a concentrarte en cada parte de tu cuerpo. Y a medida que vas recorriendo cada parte de tu cuerpo sentí como tu respiración la relaja mas y mas

Imaginar es una hermosa facultad que tenemos. Imagina que estas en la naturaleza y deja que tu imaginación pueda crear un lugar ideal. Tal vez dentro de tus vivencias ya existe ese lugar. Una visión que represente paz, tranquilidad o éxito Tal vez te sientas feliz junto a un lago, en una playa, o cerca de una montaña, tal vez estés flotando sobre las nubes o en el espacio, tal vez puedas navegar en un cielo nocturno rodeado de estrellas. Vete exitoso, feliz y en total control , artífice de tu propio destino capitán de tu propio barco.

Toma conciencia de que puedes volar mas alto y mas profundo dentro tuyo Tu puedes hacer tu vida mas significativa cada día. Con cada exhalación permite que cualquier tipo de tensión desaparezca, sintiéndote mas liviano, mas profundo y mas relajado .

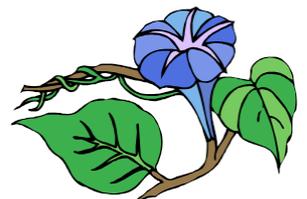
A medida que te vayas relajando mas y mas tu cuerpo se energizara, cada célula, cada músculo, cada órgano se vitaliza y se relaja mas. Relajarse es darse cuenta de la belleza del interior, sigue respirando cada vez mas profundo. Mientras trabajas en este estado de relajación te vas dando cuenta que la confianza en vos mismo cada vez es mayor y que los obstáculos y los



miedos desaparecen . Relajado muy relajado puedes ver claramente tu camino al éxito . dentro tuyo están todos los recursos y la energía para superar los obstáculos que se te presenten

No existen barreras para vos , no existe nada en este momento que me amenace o que yo tema. Yo tengo toda la fuerza. Imaginate ser la persona mas afortunada que conoces, las cosas buenas vienes hacia vos con una facilidad tremenda. Todo te sale bien, tu estas alegre y confiante en tu futuro. Tu estas bien aquí y ahora

En los próximos capítulos iremos viendo diferentes visualizaciones las cuales podrás utilizar dependiendo de tus objetivos



CENTRADO

Un adolescente estaba sentado en el jardín con su abuelo. Estoy sacando notas excelentes dijo y mis profesores me ven un gran futuro sin embargo no me siento feliz

Una vida feliz es como un círculo perfecto, respondió su abuelo tomando una piedra y una ramita de un árbol. Puso la piedra en el suelo y usando la rama a modo de compás trazó un círculo perfecto con la piedra como centro. Cuando tienes un centro fijo y firme entonces tu círculo podrá ser perfecto, dijo el abuelo. En cambio si el centro se esta desplazando constantemente, te resultará muy difícil dibujar un círculo.

Hoy mucha gente recibe una buena educación y realiza una carrera exitosa, pero no establece un centro espiritual alrededor del cual puedan girar las actividades de su vida. Especialmente en estos tiempos tan turbulentos uno necesita un centro así.

Cuando tengas un centro, hijo y este sea claro para ti todo lo demás fluirá naturalmente y te resultará más fácil encontrar la felicidad porque sabrás donde buscarla

A qué llamamos centro?

Sostenemos que este es un espacio muy amplio que está formado entre otras cosas por:

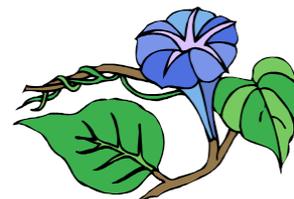
- ✎ La conexión con nosotros mismos y nuestro Ser Superior
- ✎ El contacto con nuestros sueños y nuestros objetivos
- ✎ La relación que tengamos con nuestros talentos, nuestros dones y nuestras capacidades

Dicho en otras palabras podríamos decir que nuestro centro está formado por la relación que mantenemos con nosotros y la habilidad de saber hacia donde vamos: Quiénes somos y cuáles son nuestros sueños.

Cuando esto es claro para nosotros nos resulta muy fácil delimitar nuestro círculo de influencia

El poder es sostenerte fuertemente en tu propio centro y vivir de tu corazón.

SARK



El círculo de influencia es ese espacio que nos permite reconocer nuestra responsabilidad de hacer que las cosas sucedan, es el espacio en que invertimos nuestro tiempo y nuestra energía, es el espacio en donde están aquellas cosas acerca de las cuales tenemos control directo y podemos cambiar. Es el espacio que depende de mí

No podemos controlar el viento,
pero sí podemos orientar las velas.

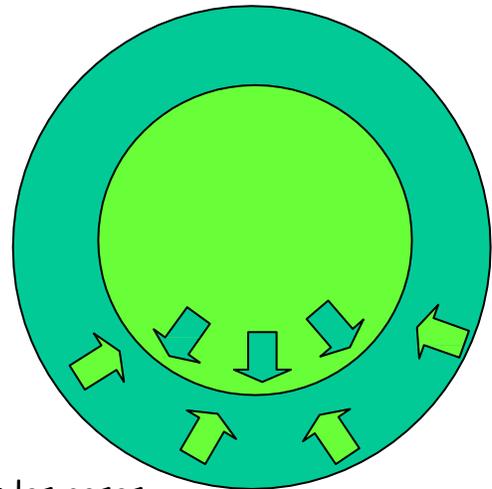
No importa lo que esté sucediendo afuera. No importa cuales sean las circunstancias . Vos podés volver a ese espacio donde todo depende de vos mismo, de tu forma de pensar y de tu forma de ver las cosas
Cuando salís de este círculo entrás en otro que es el que llamamos círculo de preocupación que es el espacio donde las cosas dependen de los demás y nosotros no tenemos influencia.

Estos dos círculos están relacionados entre sí y a medida que uno crece el otro se achica

Cada vez que estés haciéndote problema por algo ,que no tengas ingerencia estará creciendo tu círculo de preocupación y cada vez que busques alternativas que dependan de vos estarás ampliando tu círculo de influencia.

Veámoslo en el siguiente esquema:

:



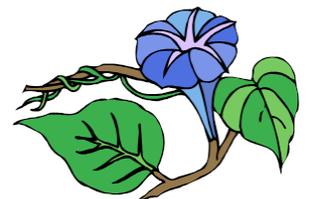
PREOCUPACIÓN: verde oscuro

Área donde no podemos hacer nada para cambiar las cosas

INFLUENCIA: verde claro

Área donde podemos cambiar las cosas con nuestro accionar

He aprendido de la experiencia
que la mejor parte de nuestra felicidad o miseria



depende de nuestra disposición y no de nuestras circunstancias.
MARTHA WASHINGTON.

Nos gustaría mostrarte esto con un ejemplo: pensemos en Gandhi y como mientras sus acusadores lo criticaban él expandía su círculo de influencia entre los campesinos en forma silenciosa, lenta e imperceptible.

Aunque no tenía ningún cargo ni posición política por medio del ayuno y la persuasión moral finalmente puso a Inglaterra de rodillas .

Gandhi no se quedó pensando en el poder que tenía Inglaterra, no se quedó pensando en la manera en que los ingleses lo trataban, ni siquiera le dio importancia a conversaciones internas que decían que su objetivo era difícil o era imposible lo que él pretendía. El hizo importante su sueño que era liberar a la India el hizo importante lo que él podía hacer y al hacerlo el "milagro" se produjo.

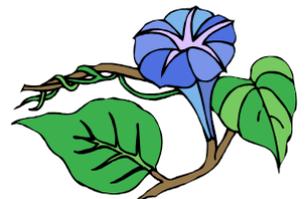
Centrándose en él mismo, en su capacidad de hacer y en el poder que esto le otorgaba. Desde su "pequeño mundo" conquistó al GRAN MUNDO. Solo se enfocó en hacer crecer su círculo de influencia

Creer que lo que no ha ocurrido hasta ahora
 no ocurrirá jamás;
 es no creer en la dignidad del hombre.
GANDHI.

Estamos viviendo una época de muchas turbulencias donde los problemas están a la orden del día
 ¿qué haces importante frente a ellos?

Tu capacidad, tus competencias, tus sueños, lo que vos podés hacer...
 O la conversación interna que te deja como víctima de las circunstancias frente a lo que no puedes cambiar...

Sólo los que está dispuestos a ir lejos sabrán lo lejos que pueden llegar.
 Y, hasta que no extiendas tus alas,
 nadie puede saber lo alto que llegarás.
 Todos hemos nacido con alas. En tiempos de dificultad, desplégalas.
KEVIN MEYERS.



PLENA CONCIENCIA

Esta es la historia de un niño extremadamente ansioso, que no podía esperar . Si iba a la escuela, en cuanto llegaba quería que la clase ya terminara, y llegara el recreo o si llegaba a su casa quería que la comida estuviera lista ya. Su vida era así siempre esperando el próximo momento

Un día , mientras iba caminando a la escuela se encontró con un Hada que le regaló una cajita diciéndole: "ésta es una cajita mágica, tiene una cinta de plata adentro, de la cual podrás tirar cada vez que quieras acelerar el paso del tiempo. No la podrás volver atrás y tanto como tires de ella será el tiempo que pase".

El niño le agradeció y se fue loco de contento, pensando:"Qué bueno , ahora no tendré que esperar más y podré elegir que momentos quiero vivir y cuales no.

Cuando llegó a la escuela y la maestra le dijo buen día, el niño pensó: que termine ya! Entonces tiró de la cinta y apareció la maestra diciendo: Hasta mañana niños! Perfecto! resultó. Y así empezó a hacer con todo lo que le molestaba esperar. La comida, el cumpleaños, la escuela, etc, y se puso práctico en hacer pasar exactamente el tiempo que quería.

Pasó el tiempo y no quiso esperar a crecer para ponerse de novio con esa nena que tanto le gustaba, entonces..un buen tirón y ya era un joven y ella una hermosa jovencita, y eran novios. y por suerte la escuela ya se había terminado. Entonces decidió casarse, y esperar un niño, pero nueve meses.. era mucho!! Otro tironcito, y ya tenía su bebé, y la mujer sin su panza, pero...aparecieron los pañales y el llanto a la noche, ...entonces otro tirón y .. ya tenía un niño de seis años que podía jugar con él, que se bañaba solito, pero pensó que ahora venía lo peor acompañarlo a estudiar por lo que dio otro tironcito y apareció jubilado, ya no tenía que trabajar más, su hijo había terminado de estudiar, pero... ya no estaba en casa, era un adulto con su propia flia, su propia mujer había envejecido, él mismo estaba canoso, su madre había muerto, y él no tenía recuerdos de su vida.

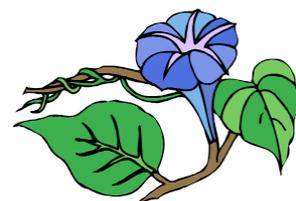
Qué horror , su vida estaba terminando y él se la había perdido por su tremenda ansiedad!!

En éso despierta y se da cuenta que lo que vivió fue una horrible pesadilla

¿Como disfrutar la vida valorando el momento presente?

Si yo te dijera que recordaras días que marcaron tu vida es probable que lo que solo recuerdes sean algunos momentos de esos días

¿Y por qué tenemos tan poquitos de esos momentos?



¿No será porque los dejamos pasar?

No te preocupes por el día de mañana
Mañana se ocupará de sí mismo
San Mateo

Lamentablemente vivimos sin conciencia de esos tesoros que viven en el momento presente

Pensá ¿cuántos momentos vivís en forma automática, sin darte cuenta de ellos?

¿Tenés conciencia de la salud y la riqueza que posees?

Plena conciencia es ese grado de alerta que tenemos cuando estamos absolutamente presentes con lo que está pasando, alineados, enfocados y atendiendo todo lo que está ocurriendo

La vida es lo que ocurre ...
cuando hacemos otros planes

Algunos enemigos que podemos encontrar para estar plenamente concientes y perdernos este momento:

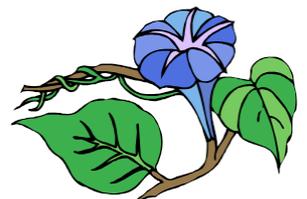
- ✌ estar apurados, ya que cuando estoy apurado tengo conciencia de que el futuro es mas importante que el momento presente
- ✌ comparar permanentemente el presente con el pasado
- ✌ dejar cosas incompletas
- ✌ dejar el ser felices para otro momento

¿Cuáles de estos enemigos son tuyos?

En cualquier momento solo una de estas dos cosas pasa
O estas aceptando lo que sucede.....
o lo estas negando o resistiendo

Algunas practicas diarias que te pueden llevar a estar mas plenamente concientes son:

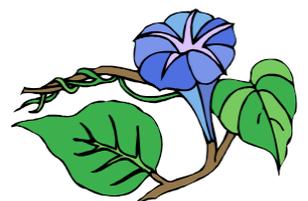
- meditación diaria
- crear señales sonoras o visuales que nos lleven a tomar mas plena conciencia
- revisar el día y reconocer los momentos



- búsqueda del centrado y paz interior con nosotros y con los que nos rodean

¿Con cuáles de estas prácticas te animarías a empezar?

La flor , el cielo o el ser amado
solo se encuentran en el momento presente



EL MOMENTO PRESENTE

Un hombre se le acercó a un sabio anciano y le dijo:

Me han dicho que tú eres sabio.... Dime algo que haces que te lleva a serlo.

El anciano le contestó: Como cuando como, duermo cuando duermo, y hablo contigo cuando hablo contigo.

Pero eso también lo puedo hacer yo y no por eso soy sabio, le contestó el hombre.

Yo no lo veo así, le replicó el anciano.

Pues cuando duermes estas pensando en los problemas que tuviste durante el día o podrás tener cuando te levantes. Cuando comes estas pensando en lo que vas a hacer luego y cuando hablas conmigo estas pensando en que preguntarme o responderme antes de que yo termine.

El secreto es estar consciente de lo que hacemos en el momento presente y así disfrutar cada minuto del milagro de la vida.

Anthony de Melo

¿Te has dado cuenta la capacidad que tenemos los seres humanos de estar en varias cosas a la vez y no estar concientes por ello de lo que realmente estamos haciendo?

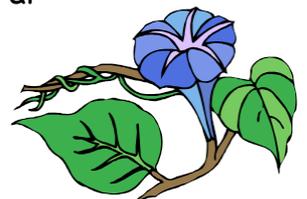
La vida está llena de momentos que podrían hacer una diferencia si tuviéramos el valor de enfocarnos en ella con toda nuestra conciencia

En el mismo momento ocurren

- los pensamientos
- los sentimientos
- las sensaciones
- las experiencias en el cuerpo

Sin embargo son pocas las veces que estamos en contacto con lo que realmente está ocurriendo

Ningún alumno zen se animaba a enseñar aún después de 10 años de haber estado aprendiendo junto a su maestro. A excepción de Tenno que cuando se cumplió ese plazo se animó a visitar a su maestro para pedirle su aprobación. Cuando llegó, su maestro le dijo: Has dejado tus chanclos y tu paraguas a la entrada, ¿no es así?, pues bien ¿puedes decirme si has colocado el paraguas a la derecha o a la izquierda de tus chanclos? Tenno no supo responder. Se dio cuenta que no había practicado la plena conciencia , de modo que volvió al monasterio a pasar 10 años más.



¿Qué posibilidad tenes de estar plenamente conciente en el momento presente de lo que está ocurriendo sin tener en cuenta los errores de ayer o las alternativas del mañana?
 ¿Que posibilidad tenes de observar el momento presente con la inocencia de los ojos de un niño?

El pasado es una historia
 El futuro es un misterio
 Y este momento es un regalo,
 por eso se llama PRESENTE
 Deepack Chopra

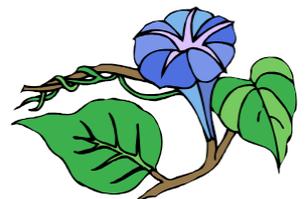
¿Te animarías a desarrollarlo?

Se trata no solamente de estar haciendo algo sino de estar totalmente despiertos a lo que estamos haciendo, siendo un observador neutral de tus experiencias sin tomar partido, ni tampoco quedarte atrapado

Inspirando: calmo mi cuerpo y mi mente.
 Expirando: sonrío.
 Estoy en el momento presente,
 porque se que éste es el único momento que hay para mí.
 Thich Nhat Hanh

Permanecer concientes del momento presente puede tener importantes beneficios en:

- La apertura al aprendizaje
- El comportamiento para el cambio
- Mejorar nuestra concentración
- El desarrollo de nuestra creatividad
- Mejorar nuestras relaciones interpersonales
- Favorecer el alto rendimiento
- Tomar contacto con nuestros talentos y nuestros dones
- Crecimiento de nuestra autoestima



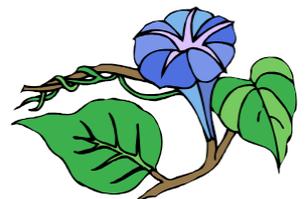
Bendice el momento.
Cree en vos mismo y
esperá lo mejor del Universo

¿Cómo hacemos para atender y conectarnos mas plenamente con el momento presente?:

- Detenernos en lo que estamos haciendo
- Respirar y calmar nuestro espíritu
- Conectarnos con lo esencial de lo que está ocurriendo
- Conectarnos con el lugar donde estamos
- Conectarnos con nuestro propósito
- Despertar a lo importante de este momento

¿Con cuál de estas prácticas empezarías esta semana?

Si realmente quieres estar plenamente conciente de tus momentos
mira lo que estas mirando,
escucha lo que estas escuchando,
toca lo que estas tocando y siente
lo que estas sintiendo



EXPANSIÓN DE LOS CINCO SENTIDOS

Esta es una visualización creativa que te puede asistir a ponerte en contacto con tus cinco sentidos, a exaltarlos y desarrollarlos. Vivimos en automático y no sentimos ni el 10 por ciento de lo que hay para sentir, y las cosas que están presentes pasan en forma parcialmente transparente para nuestra conciencia . Con esta visualización lograrás despertar tus sentidos dormidos de manera que lo que esté presente se haga mas consciente

Elige una música que te agrade y ponla a sonar en un equipo ,que el volumen sea el más alto que te permitan los vecinos.

Acuestaste en el suelo, con los ojos cerrados y siente, siente como vibra tu cuerpo al escuchar la música, siente cómo penetra en él, encuéntrale el ritmo y síguelo por un momento con tus pies
¿Es rápido o es lento ?

Observa los diferentes tonos de la música. ¿Son agudos, son graves?

Y mientras haces esto, observa: ¿Qué imágenes te aparecen?

¿Qué sensaciones se despiertan dentro de ti?

¿Te dan ganas de levantarte y bailar?

¿Tienes ganas de moverte bruscamente o sientes ganas de moverte en forma tranquila?

¿Sientes que te lleva a pasear por paisajes de tu imaginación?

Como es la imagen que aparece

¿Es clara, oscura, que colores tiene?

Observa los diferentes tonos y matices de los colores que aparecen.

¿Los colores que ves brillan o son opacos?

¿Las imágenes que aparecen están nítidas o hay algunas que se ven borrosas?

¿Cuál es el gusto que se despierta en tu boca?

¿Sabe a helado de frutilla, a bombón de licor o a jugo de zanahorias?

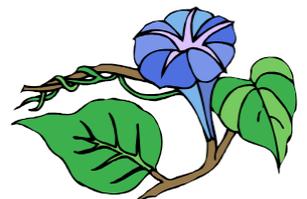
¿Gusto a qué tiene tu música preferida?

Ahora, ahora conéctate con el olfato y piensa que olor sientes?

¿Es potente o es suave?

¿Te recuerda a frutas o a qué?

¿Sabe a campo, sabe a lluvia, sabe a humedad?



¿Qué sientes en la piel?

¿Esta música te abraza, te da calor o te da escalofríos?

Observa como es la intensidad de su vibración

Si pudieras tocarla ¿sería lisa o rugosa, suave o áspera?

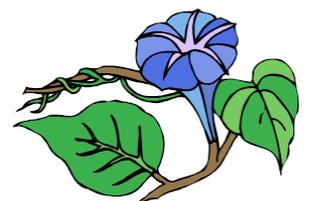
Elige algo en esta imagen y acércate, acércate a tocarlo

Y observa como es su textura?

La próxima vez que observes algo bello, date la posibilidad de escuchar sus sonidos, oler su fragancia o degustar su sabor.

Si vas a comer algo, primero cierra los ojos y olfatéalo: saborea antes su textura, además de su sabor.

Jugar con tus sentidos, no sólo te permitirá expandirlos ,sino que te ayudará a desarrollar tu capacidad de conectarte con la energía de tu Guía Interna.



TÉCNICA DE PROGRAMACIÓN CON AGUA

Esta es una técnica que aprendí hace muchos años cuando estudiaba el Método Silva. Y funciona de maravillas. Puede que nuestra lógica se resista a ella pero cada vez que necesité usarla obtuve buenos resultados

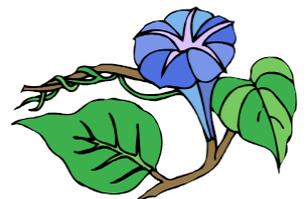
Me resulta muy útil cuando tengo conflicto para hacer elecciones, cuando tengo preguntas sin respuesta, cuando se me pierde algo y no recuerdo donde lo puse. En fin seguramente de utilizarla, también vos encontrarás múltiples usos para esta técnica

Realmente suena simple y es muy fácil de hacer

Lo único que necesitas es un vaso de agua. Llévalo cerca del lugar donde dormís, la mesita de luz suele ser el mejor lugar ya que lo tendrás disponible al acostarte y al levantarte que son los momentos en que lo vas a necesitar.

Cuando prácticamente estés por quedarte dormido toma el vaso de agua y pensá en lo que estas buscando solucionar, pedile a tu Guía Interna que te ayude a encontrar la solución. Algunas personas como son mas auditivas puede convenirles hablarle en voz alta, pero de todas maneras funciona si lo haces en voz muy baja o solo para tu interior. Le puedes contar lo que te preocupa, las dudas que tienes o lo que has perdido, lo importante es que lo hagas en forma clara y con lujo de detalles

Cuando hayas terminado lo único que tienes que hacer es decir:

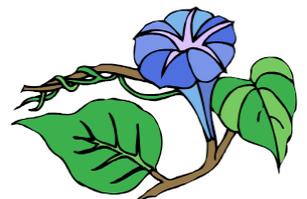


"Esto es todo lo que tengo que hacer
para conocer la solución de lo que me está preocupando.
y mañana cuando me levante
esa solución vendrá a mi conciencia".

Y diciendo eso tomas la mitad del vaso de agua, mientras te vas a dormir,
guardando la otra mitad para tomarla a la mañana siguiente apenas te
despiertes repitiendo la misma frase que la noche anterior.

El pensamiento de la solución aparecerá en tu cabeza en forma mágica en los
tres días subsiguientes. Aunque si yo tuviera que hablarte por mi propia
experiencia la respuesta siempre apareció en esa mañana. Compralo por vos
mismo

Veamos cómo funciona . Tu voz tiene una vibración capaz de atraer
pensamientos y sentimientos. Si no me crees piensa en las veces que una
melodía despierta recuerdos dormidos o emociones. Este sonido impacta en el
agua mientras lo estas diciendo y cuando le das la orden que esto es todo lo que
necesitas hacer para solucionar lo que te pasa el agua acepta la orden y busca
en tu pasado. El agua es la única cosa aparte del oxígeno que es capaz de
atravesar todo tu cuerpo y de ir a cada célula. En algún lugar dentro tuyo está
la respuesta. Lo único que hace el agua es ir a buscar y traerla a tu
conciencia.



CURACIÓN CON TÉCNICAS DE AGUA

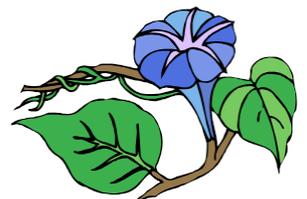
Si ya aprendiste a usar esta técnica para recordar sucesos o encontrar respuestas ahora la puedes usar también para curarte a vos mismo. Es sabido que tu cuerpo puede producir cualquier fármaco que exista en este planeta. Eso significa que tienes la materia prima en tu sistema para crear cualquier remedio que necesite tu cuerpo. ¿Por qué ocurre esto? Por que estás a cargo de lo que ocurre en tu cuerpo. Si vos decidís que no puedes ser curado ninguna medicación puede con eso y si en cambio decidís curarte puedes hacerlo hasta con un placebo. Es tu elección.

Estoy segura que habrá veces en que decidirás tomar lo que tu doctor te prescribe y eso estará bien. Pero habrá otras en que te gustará ser responsable de tu propia curación, quizás porque no quieras tomar lo que te prescriben por las acciones secundarias de ese medicamento o porque elijas cualquier remedio de la medicina alternativa.

Con esta técnica puedes usar Flores de Bach o remedios homeopáticos. La manera como funcionan estos remedios es introduciendo una forma inofensiva del mismo problema en tu sistema. Permitiéndoles a tu cuerpo construir una barrera a dicho problema empujándolo a salir del cuerpo.

Funciona!!!

Lo único que tenés que hacer es repetir la técnica de programación con agua esta vez dándole la orden a tu cuerpo de encontrar la manera de curar tu dolencia.



ABRAZANDO LO NUEVO

Esta es una meditación que te predispondrá a la apertura de las cosas nuevas. Todas estas primeras visualizaciones que estamos viendo son básicas y te están preparando para luego poder hacer las mas profundas y sofisticadas.

Presto ahora atención a toda la energía que hay en mi.
Siento la superficie sobre la cual estoy apoyado.
Escucho los sonidos alrededor de mi.
Siento mi cuerpo y lo relajo haciéndome consciente de él.

Centro mi conciencia en el presente, la fuente de mi poder.
Mi mente esta despejada y alerta.
Mis emociones están serenas y fluyendo.

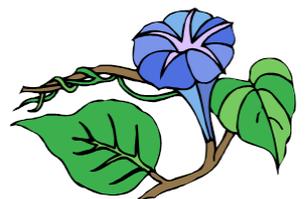
Me enfoco en mi respiración,
y en el aire que se mueve por todo mi cuerpo
dándome vida y energía.
Sigo el flujo de mi respiración y la llevo hasta mis pies.

Siento nueva energía y vitalidad
tocando cada parte de mi cuerpo
con cada respiración que hago.

Veo mi columna vertebral maleable y flexible.
Mi columna refleja mi actitud abierta y flexible.

Estoy abierto a nueva gente entrando en mi vida.
Invito nuevas ideas en mi mente.
Estoy dispuesto a experimentar mas alegría y amor del que
nunca imagine posible.
Veo el futuro siendo positivo y maravilloso.

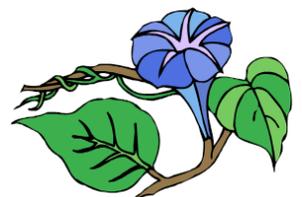
Ahora pido que cualquier cosa que no sea para mi mayor
bienestar se desprenda de mi.
Ahora pido que cualquier cosa que represente mi mayor
bienestar se manifieste ya para mí.



Yo abrazo lo nuevo y me desprendo de lo viejo fácilmente cuando este deja de ser parte de mi camino o propósito.
Estoy dispuesto a ver el mundo de maneras nuevas.
Veo muchos diferentes puntos de vista y me mantengo abierto a nuevas perspectivas.

Me abro como un niño a las maravillas del mundo.
Veo al mundo con nuevos ojos cada vez que lo miro.
Siempre veo algo hermoso.
Confío que el mundo es seguro y que siempre esta funcionando para mi y conmigo.

Me desprendo de todos mis límites y abrazo lo nuevo.
Se que todos los días me estoy volviendo una luz cada vez mas hermosa y perfecta.



PROPÓSITO DE NUESTRA VIDA Y ENCUENTRO CON NUESTRO SER SUPERIOR

Tres albañiles estaban trabajando, cuando un transeúnte se acercó a ellos.

Le pregunto al primero: ¿Que está usted haciendo?

A lo que el albañil respondió ¿Acaso no lo ve? Apilando ladrillos! con un gesto molesto, consecuencia de una pregunta que este percibió como tonta y de respuesta obvia.

El caminante repitió la misma pregunta al segundo albañil. La respuesta no se hizo esperar.

El otro dijo :Levantando una pared!

El tercer albañil también respondió al particular interrogatorio, y con una amplia sonrisa de orgullo dijo:

Estoy construyendo el nuevo hospital de niños del pueblo

Cada mañana en el mundo alguien se levanta y va a trabajar resentido

Cada mañana en el mundo alguien se levanta y va a trabajar resignado

Cada mañana en el mundo alguien se levanta y va a trabajar entusiasmado

¿Qué es lo que crees que hace la diferencia?

Yo creo que es el sentido que encuentran en lo que hacen

¿Y donde crees que se encuentra el sentido de la acción?

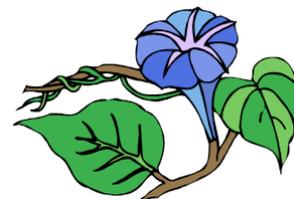
Nosotros desde el Coaching postulamos que el sentido vive en nuestra conversación

La condición de un hombre no está en lo que hace, sino en para qué lo hace.

James Fuller

En la historia del principio la tarea es exactamente la misma, lo que cambia su postura es el grado de significación y utilidad que juzgan tiene su trabajo para los demás lo cual cambia sus respectivos niveles de motivación y compromiso en la labor.

Es factible esperar entonces que mientras crece la conciencia de la significación del trabajo, crezca proporcionalmente la motivación y el



compromiso de esas personas. La motivación pasa por hacer la tarea cotidiana mas interesante

Tan pronto un hombre se ubica en su propio camino,
todo parece estar en su camino.
Emerson.

La ausencia de sentido es uno de los grandes temas de estos tiempos

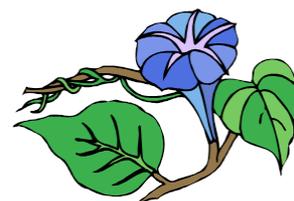
Si no sabes a dónde vas, probablemente
terminarás en otra parte. Laurence J.
Peter

¿Qué es lo que hace que algo tenga sentido para vos?
Esta es una pregunta interesante de la que se hace cargo el Coaching.
Uno de los focos del Coach es la búsqueda del sentido conectado con la misión en la vida
En mi trabajo cotidiano me encuentro muchas veces con grandes dosis de sufrimiento a causa de la falta de sentido
Y lo que juzgo peor es que muchas veces ese sufrimiento transcurre en automático desde el resentimiento y la resignación . La gente se muestra insatisfecha pero no está consciente que ese sufrimiento está relacionado con la falta del sentido de su vida

Respetá tu insatisfacción: es la llamada hacia una vida mejor.
Mary Manin Morrissey.

Hemos sido educados y capacitados para un mundo que dejó de existir. Nos preparamos en QUE HACER y no en PARA QUE HACER.
Vivimos en una cultura que priorizó la acción y la efectividad secundando la falta de sentido y eso produce mucho sufrimiento en las personas

Quien tiene un para qué para vivir,
encontrará casi siempre un cómo.
Nietzsche.



El sufrimiento muchas veces suele jugar un rol que nos permite adaptarnos a las circunstancias que nos pasan pero el Coaching utiliza este sufrimiento como un pista de lanzamiento para la autoobservación y la búsqueda del sentido. En el sufrimiento también aparece como una oportunidad de revisar, aprender y trascendernos a nosotros mismos a partir de la enseñanza que nos revela ese mismo sufrimiento. Este suele ser muchas veces la gran posibilidad de crecimiento si aceptas el desafío y no te quedas con la conversación del dolor. La II guerra mundial habla de esta experiencia cuando nos muestra que los países mas lastimados fueron los que experimentaron una transformación mayor

Cada persona tiene una misión que cumplir;
 cada uno debe llevar a cabo un a tarea.
 Estamos aquí para cumplir un propósito,
 y a nosotros nos corresponde descubrir cuál es.
 Una vez que conocemos este propósito,
 su conocimiento nos lleva a comprender que somos auténtica potencialidad.
 Deepack Chopra

Considero que el sentido es algo que necesitamos encontrar adentro nuestro aunque por lo general observo que se busca afuera

Ningún viento sopla a favor de un barco sin destino.

¿Qué cosas te entusiasman?
 ¿Qué es lo que despierta en vos verdadera pasión?
 ¿Qué es lo que pone a funcionar tu motorcito?
 ¿Qué es lo que te gustaría dejar en el mundo?

En realidad no importa si no esperamos nada de la vida,
 lo que importa y da sentido es lo que la vida espera de nosotros.

Lo que consigues siguiendo tu destino no es tan importante
 como en quién te conviertes siguiendo tu destino. Robert
 Anthony

Observo que la gente confunde al sentido de la vida con algo que la vida le tiene que dar y yo sostengo que el sentido no tiene que ver con recibir sino con dar y



agradecerle a la vida por esta posibilidad. Observa el estado de ánimo que se despierta cuando pensamos en dar y agradecer por eso.....MOTIVACIÓN PURA

La gratitud da sentido a nuestro pasado,
da paz a nuestro presente
y crea una visión para nuestro futuro.
Melody Beattie

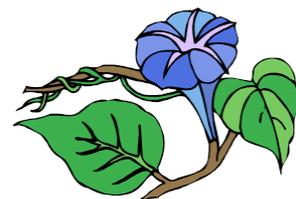
La persona que puede conectarse con la " obra personal" que aun no terminó difícilmente no encuentre motivación para levantarse

Aquel que conoce el por qué de su existencia
podrá soportar casi cualquier cómo. Victor
Frankl

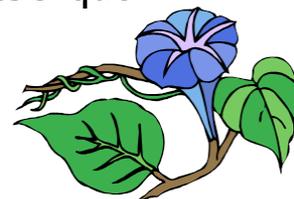
Me gustaría mostrarte que eres libre de elegir hacer lo que quieres
Me gustaría mostrarte que eres libre de amar lo que haces
Me gustaría mostrarte que la felicidad existe y se puede alcanzar
El sentido de tu vida no es algo que tiene que ser esperado, sino algo que debe ser conquistado y vos también lo puedes lograr.

Esta es una visualización que permitirá que tomes contacto con el sentido de tu vida, tu sabiduría interna y tu guía

Cierra tus ojos, poniéndote muy cómodo y muy relajado.
Empieza a respirar mas pausada y profundamente conectándote con el ritmo de tu respiración..
Siente como el aire entra llenando de vida tus pulmones, y observa como el aire sale llevándose con él todas las impurezas
Imagina que estas en un valle y allá a lo lejos se puede ver una montaña que tiene nieve sobre su cima.
Observa esa montaña, observa el paisaje donde esta enclavada
¿cómo es este paisaje?
¿Como se ve ese cielo?
¿cuál es la temperatura reinante?
Observa el colorido que tienes a tu alrededor.
Hay un sendero que conduce a esa montaña. Y eliges caminar hacia el.



¿Como es ese sendero?
 ¿Qué puedes ver alrededor de él?
 ¿qué tipo de vegetación puedes ver?
 Sigues caminando hasta encontrarte con la base de la montaña.
 Quieres subirla
 Tienes la seguridad que vas a encontrar algo muy importante para ti allá arriba. Comienzas a subir la montaña. Y observas.....
 ¿Como es el camino?
 ¿Que hay a los costados?
 El ascenso es fácil o la subida es escarpada
 ¿Como te sientes?
 Observa a tu alrededor
 ¿ Como es ese cielo?¿ como son los árboles?¿ hay nubes?
 Conéctate con tu sentido del olfato y siente, siente los olores
 Escucha, escucha ¿ Que ruidos oyes?
 Ya puedes ver la cima, en ella como un claro y en el fondo una casita muy pero muy bonita.
 A medida que te vas acercando observas que la puerta de la casita se abre y sale de ella una persona caminando muy lentamente, parece muy anciana.
 ¿Es un hombre o será una mujer?
 Y a medida que te vas acercando vas pudiendo ver más nítidamente sus facciones
 ¿Se parece a alguien conocido por vos?
 Observala bien. Se parece a alguien ¿a quien?
 Como es su contextura, como esta vestido, cómo es su cara ,sus ojos, como es su nariz, su boca
 Su mirada es dulce y tierna y a través de ella puedes ver sus años de sabiduría
 Te sientes seguro al acercarte a ella.
 Irradia serenidad y a medida que te acercas puedes ver como esa persona tiende sus brazos para recibirte cálidamente.
 Te abraza y te besa
 En sus brazos te sientes seguro, tan seguro como en tu casa. No te falta nada. Todo está bien para ti en este momento
 Cuando se separan te dice que salió a tu encuentro porque sabe que fuiste hasta allí para hacerle algunas preguntas, sabe que confías en la sabiduría de sus respuestas



Entonces, aprovecha este momento para preguntarle eso para lo cual aún no tienes respuesta y escucha, escucha lo que te dice.

Ya escuchaste sus respuestas pero aún quieres hacerle otra pregunta

Pregúntale:

¿cuál es el sentido de tu vida?

Pregúntale:

¿cuál es tu propósito?

Pregúntale:

¿Cual es tu misión en la tierra?

Pregúntale:

¿para que estás aquí?

Pregúntale:

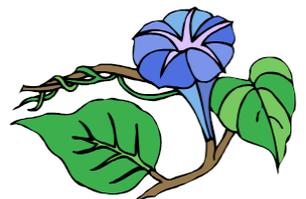
¿Cual es la tarea que tienes que dejar hecha en la Tierra antes de partir?

Escuchaste a una persona muy sabia, muy sabia y muy inteligente y ahora es tiempo de decirle adiós.

Dale una ultima mirada y despídete hasta pronto.

Y mientras lo haces escuchas como ella te dice que siempre que quieras saber algo puedes ir en su búsqueda a preguntarle. Siempre va a estar allí dentro tuyo para ayudarte a responder todo lo que necesites saber. Has tenido un contacto con tu Sabiduría Interna, con tu Ser Superior. Le dices hasta pronto y comienzas el camino de vuelta.

El descenso es muy suave y rápido y casi sin darte cuenta ya estas de vuelta. Toma todo el tiempo que necesites para volver a este lugar y abrir tus ojos



ENCUENTRO CON NUESTRO SER SUPERIOR PARA CHARLAR ACERCA DE NUESTROS PROYECTOS

Una vez que te hayas conectado con tu Sabiduría Interior puedes preguntarle acerca de las dudas existenciales que tengas o cómo encarar algún proyecto, aquí tienes la visualización que necesitas empalmar con la anterior una vez que te hayas encontrado con ese Ser :

.....

Te dice que salió a tu encuentro porque sabe que fuiste hasta allí para hacerle algunas preguntas, sabe que confías en la sabiduría de sus respuestas

Lo primero que quieres compartir con el es tu misión, las acciones que habías elegido y al servicio de que causa vas a estar.

También le cuentas acerca de tu proyecto y como te sentís con él
Pregúntale las dudas que tienes

Pregúntale para que te está pasando lo que te está pasando
¿qué tienes para aprender de esta situación ?

Pedile un consejo acerca de este proyecto

Pregúntale que actitudes o comportamientos tendrías que cambiar para llevar a buen termino este proyecto

Cual es la oportunidad que hay para ti en este situación

Por donde te sugiere empezar

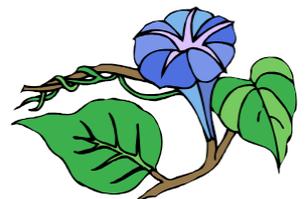
Que es lo que tenés que hacer primero

Decile que te diga cuales son las acciones que podrías estar haciendo hoy mismo

Escuchaste a una persona muy sabia, muy sabia y muy inteligente y ahora es tiempo de decirle adiós.

Dale una ultima mirada y despídete hasta pronto.

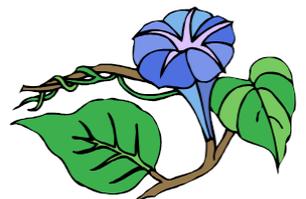
Y mientras lo haces escuchas como ella te dice que siempre que quieras saber algo puedes ir en su búsqueda a preguntarle. Siempre va a estar allí dentro tuyo para ayudarte a responder todo lo que necesites saber.



Tuviste un contacto con tu Sabiduría Interna, con tu Ser Superior.

Le dices hasta pronto y comienzas el camino de vuelta.

El descenso es muy suave y rápido y casi sin darte cuenta ya estas de vuelta.
Toma todo el tiempo que necesites para volver a este lugar y abrir tus ojos



ESCUCHA EL MENSAJE DE TUS SÍNTOMAS

Esta es una visualización que te permitirá tomar contacto con tus síntomas que de hecho son los encargados de mostrarte tus conflictos, son la forma que tu cuerpo elige para manifestarte que está en peligro y que necesita ayuda. Con esta visualización no solo tomarás contacto con ellos sino que también tendrás la manera de comenzar a desarticularlos.

En la próxima visualización el síntoma en el que me enfoco para desarticular es la soledad, no obstante lo cual vos puedes trabajar con cualquier otro síntoma que te preocupe o aparezca en tu cuerpo.

Busca un lugar tranquilo ,donde puedas relajarte muy bien.
 Convoca a tu sabiduría interior para que pueda asistirte en esta comunicación
 Y solamente respira pausada y rítmicamente. Solamente respira.
 Solamente respira.....

Quizás tu eres de aquellas personas que piensan que una nueva relación puede sanar cualquier corazón(un medicamento puede sanar cualquier dolencia). Que la soledad(dolor de cabeza) es algo que desaparecerá, con la sola compañía de alguien (ingesta de algún medicamento). Lamentablemente esto no funciona solo así.

Todo lo que nos sucede tiene una razón de ser. Y si no entendemos la lección que trae consigo te seguirá acompañando hasta que le prestes atención y comprendas su mensaje.

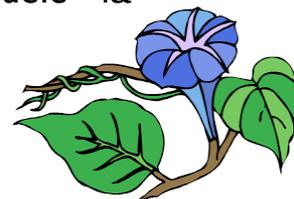
Por eso, es muy importante que puedas relacionarte con las cosas que te suceden y entiendas para qué están allí.

¿Y si la soledad (dolor de cabeza) que sientes fuera en realidad tu amiga?

¿Y si te estuviera dando información sobre tu vida?

¿Y si una vez que esta información fuera escuchada y comprendida , desapareciera?

¿Nunca te pusiste a pensar para qué estás solo? (duele la cabeza) o ¿si hay algo para hacer desde ese lugar?



Todo lo que te sugiero es hablar con tu soledad(dolor de cabeza), hacerle algunas preguntas, escuchar sus respuestas , pedirle consejos.

Entonces.....solamente respira.....solamente respira.....

Imagina a tu soledad(dolor de cabeza).

¿Cómo es?

¿Qué forma tiene?

¿De qué color es, cuál es su fragancia, qué música suena mientras ella aparece?

Imagina que la soledad (dolor de cabeza) se aparta de tu cuerpo y se sienta en una silla frente a ti imagina que puedes conversar con ella.

Ahora en este momento, le vas a preguntar :

¿PARA QUÉ ESTAS SOLO? (duele mi cabeza)

¿PARA QUÉ TE ESTÁ PASANDO ÉSTO, JUSTAMENTE A TI?

Escucha , escucha lo que tiene para decir, preguntale si ella te trae alguna recompensa . Pregúntale si:

¿Hay algo que debes aprender o hacer desde este lugar?

Pregúntale:

¿Qué actitudes o comportamientos tendrías que cambiar para dejarla ir?

¿Qué beneficios secundarios te trae?

¿Cómo la estas usando?

¿Qué estas evitando en su presencia?

¿Cual es la oportunidad que hay para ti en esta situación?

¿Cual es la recompensa que recibes por tenerla?

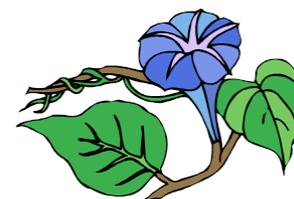
¿Hay algo que evitas a cambio de sentirla?

¿Que excusas te estas dando?

Pregúntale cuál es la información que tiene para darte o de qué tendrías que ocuparte en tu vida, para dejarla ir.

Pídele consejos, sugerencias

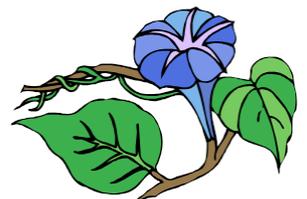
Tal vez ya estas asombrándote por la sabiduría de sus respuestas.



Ahora , es el momento de decirle adiós a tu soledad(dolor de cabeza).

Imagínala rodeada por una luz blanca. Agradécele todo lo que te enseñó y observa cómo se desvanece dentro de la luz ,sonriendo y diciéndote adiós.

Poco a poco, vas abriendo los ojos, conectándote con este lugar, y sintiéndote perfectamente bien.



EJERCICIO DEL PERDÓN

El tema del día era el resentimiento y el maestro nos había pedido que lleváramos papas y una bolsa de plástico.

Ya en clase elegimos una papa por cada persona que guardábamos resentimiento escribimos su nombre en ella y la pusimos dentro de la bolsa.

Como te puedes imaginar algunas bolsas eran realmente pesadas.

El ejercicio consistía en que durante una semana lleváramos con nosotros a todos lados esa bolsa de papas.

Naturalmente la condición de las papas se iba deteriorando con el tiempo. El fastidio de acarrear esa bolsa en todo momento me mostró claramente el peso espiritual que cargaba a diario y cómo mientras ponía mi atención en ella para no olvidarla en ningún lado desatendía cosas que eran más importantes para mí.

Todos tenemos papas pudriéndose en nuestra mochila.

Este ejercicio fue una gran metáfora del precio que pagaba a diario por mantenerme en el dolor, la bronca y la negatividad.

Me di cuenta que cuando hacía importantes los temas incompletos o las promesas no cumplidas me llenaba de resentimiento, aumentaba mi stress, no dormía bien y mi atención se dispersaba.

Perdonar y dejarlas ir me llenó de paz y calma alimentando mi espíritu de poder personal.

"Reconoce que no sabes toda la historia.
Una de las cosas que puede ayudarte a perdonar
es reconocer tu ignorancia".

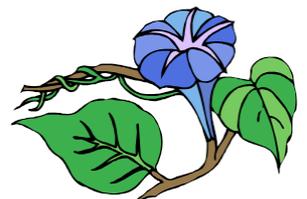
Mary Manin Morrissey.

La falta de perdón es como un veneno que tomamos a diario a gotas pero que finalmente nos termina envenenando.

Muchas veces pensamos que el perdón es un regalo para el otro sin darnos cuenta que los únicos beneficiados somos nosotros mismos.

"La felicidad yace en la habilidad de perdonar el pasado
y disfrutar el presente.

Cuando la puerta de la felicidad se cierra,



otra se abre...
 pero a menudo
 nosotros nos quedamos mirando
 tanto tiempo la puerta cerrada
 que no vemos la que ya se ha abierto para nosotros."
 Helen Keller

El perdón es una expresión de amor
 No significa que estés de acuerdo con lo que pasó, ni que lo apruebes,
 ni que lo vas a olvidar. Perdonar no significa dejar de darle
 importancia a lo que sucedió, ni darle la razón a alguien que te lastimó.
 Simplemente significa dejar de lado aquellos pensamientos negativos
 que aparecen acerca de alguien o algo que nos causó dolor.
 Dejando las cosas como están y continuando tu vida

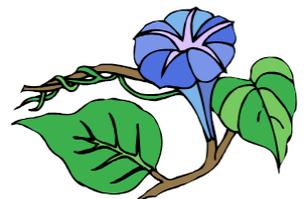
"No es necesario que sepas cómo perdonar
 Sólo alcanza con estar dispuesto a hacerlo
 De todo lo demás se ocupará el Universo"
 Louise L Hay.

El perdón se basa en la aceptación de lo que pasó.
 La falta de perdón te ata a las personas desde la bronca. Te tiene encadenado.
 La falta de perdón es lejos el veneno mas destructivo para el espíritu ya que
 neutraliza los recursos emocionales que tienes

"Perdonar es un proceso.
 Perdonamos poco a poco,
 mientras seguimos adelante con nuestras vidas.
 A cada paso que avanzamos en el camino del perdón,
 nos sentimos más libres".
 Mary Manin Morrissey.

El perdón es una declaración que puedes y debes renovar a diario.
 Muchas veces la persona mas importante a la que tienes que perdonar es a ti
 mismo por todas las cosas que no fueron de la manera pensabas

LA DECLARACIÓN DEL PERDÓN ES LA CLAVE PARA LIBERARTE.



¿Con qué cosas estas resentido?
 ¿a quienes no puedes perdonar?
 ¿cómo te beneficiaría resolverlas?
 ¿qué pasos podrías dar hoy para empezar?

"Aliviana tu carga y estarás mas libre
 de moverte hacia tus objetivos"

VOS PODES HACER QUE ESTE DÍA CUENTE PARA VOS

Te pido que antes de empezar este trabajo hagas una lista de todas las personas que te hayan hecho algún daño o se hayan portado injustamente contigo y una lista con las personas a las que tu le hayas fallado o hayas cometido alguna injusticia. Cuando hayas hecho estas dos listas te pido que te sientes teniendo enfrente una silla vacía

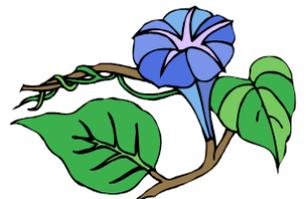
Cierra tus ojos y respira profundamente
 Este es un ejercicio para hacer en absoluto silencio. La conversación sólo existirá en tu interior.

Imagina que estas frente a una de esas personas. Elige aquella que consideres que te ha tratado peor. Con la que tengas más situaciones pendientes .

Ahora lo tienes ahí, sentado en frente de ti.

Fíjate bien cómo está sentado ¿qué ropa está usando? ¿qué tipo de expresión tiene en la cara? Observa todos los detalles que puedas

Cómo te sientes mientras lo estas mirando. Dile porque estas tan mal con él. Comienza por ser absolutamente sincero con esa persona diciéndole todas las cosas que nunca le dijiste. Reclámale todo lo que te faltó. Muéstrale tu bronca y resentimiento. Dile todo lo que siempre te hubiera gustado decirle sin miedo, sin temores. Pregúntale todo lo que nunca te animaste a preguntar.



Ahora te pido que cambies de silla y te sientes en la silla vacía tomando el lugar de la otra persona, el lugar de esa persona que se portó tan mal contigo y desde los zapatos de esa persona

.....

Responde a lo que acabas de escuchar. dile tu punto de vista. Toma conciencia de cómo te sientes frente al reclamo que te hacen

Dile desde ese lugar como interpretaste tu los hechos.

Dile por que hiciste lo que hiciste

Cuéntale que sientes hacia él y dile lo que piensas

Quizás escuches: Yo no quise hacerte daño.

Perdóname, quizás escuches: yo no supe hacer algo distinto, te pido que me perdones. Quizás escuches: Yo no pude hacer otra cosa....Perdóname.

En realidad no fue mi intención hacerte ningún daño, por favor, perdóname. Ahora te pido que vuelvas a cambiar de silla y convirtiéndote nuevamente en ti mismo dile lo que estas sintiendo después de escucharlo, dile que cosas aprecias de él y si dentro de ti sientes que nacen ganas de perdonarlo, perdónalo, te perdono y te libero, puedes seguir tu camino, y deseo que seas feliz .

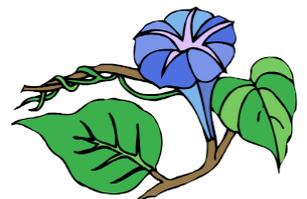
Te perdono y te libero .Puedes seguir tu camino y realmente deseo que seas feliz.

Ahora piensa que le sucede algo bueno. Algo que verdaderamente sería muy bueno que le pasara.

Ahora enfrente de ti tienes sentada a otra persona, en este momento se sienta esa persona a la que tú le hiciste algún daño, con la que cometiste alguna injusticia. Aquélla persona con la que dejaste conversaciones pendientes ella. Esa persona también puede ser tú mismo, si consideras que te has fallado en algo.....

Cuéntale por qué hiciste eso que lo tiene resentido, cuéntale cuál fue tu intención y pídele perdón.

Explícale que no era tu objetivo crearle ningún problema



Explícale que no quisiste hacerle ningún daño, explícale que no supiste hacer otra cosa.

Pídele que te perdone

Ahora te pido que cambies de silla y tomes el lugar de la otra persona, el lugar de esa persona con la que dejaste cosas sin terminar y desde los zapatos de esa persona y siendo esa persona, dile lo que sentiste. Dile como viste lo que sucedió. Y desde ese lugar si así lo sientes, perdónate, perdónate, perdónate.

Te pido que vuelvas a cambiar de silla y nuevamente desde ti mismo agradécele el perdón y declárate perdonado. Agradécele el perdón y declárate perdonado.

Me perdono a mí mismo y me absuelvo de esta culpa para siempre.

Me perdono a mí mismo y me absuelvo de esta culpa para siempre . Me perdono a mí mismo y me absuelvo de esta culpa para siempre Me perdono a mí mismo y me absuelvo de esta culpa para siempre.

Ya te diste cuenta que estas muy cargado de resentimientos y broncas.

Muchas veces la bronca es contra los demás , pero a veces también es en tu contra por todas aquellas cosas que te hubiera gustado hacer en forma diferente, que te hubiera gustado ser, y no pudiste...

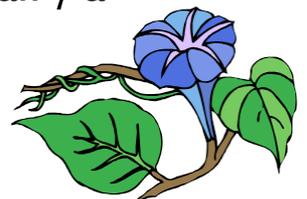
Posiblemente quedan aún heridas sin cicatrizar.

Y esto es parte, parte de lo que te impide armar una nueva pareja.

El perdón es una expresión de amor

No significa que estés de acuerdo con lo que pasó, ni que lo apruebes, ni que lo vas a olvidar.

Solamente que estas dispuesto a dejar las cosas como están y a continuar tu vida



El perdón se basa en la aceptación de lo que pasó.
 La falta de perdón te ata a las personas desde la bronca.
 Te tiene encadenado.
 El perdón es una declaración que puedes y debes renovar a diario
 La declaración del perdón es la clave para liberarte.

Te pido que camines por la habitación y te empieces a conectar con
 tu bronca, con tu dolor, con tu odio

¿En que partes del cuerpo tienes guardados el dolor la bronca, el resentimiento y el odio ?

¿En que partes del cuerpo te está pesando el no perdón ?

¿Qué partes del cuerpo sientes contracturadas ?

¿En qué partes de tu cuerpo registras ese vacío, ese nudo ?

¿A quien no puedes perdonar aún ?

¿Quiénes son las personas que te aparecen ?

¿Que es lo que no puedes perdonarles?

Toma contacto con eso y registra que te aparece

Registra como es esa escena, quiénes están ahí

Es una conversación, una charla

¿Un paisaje?

¿Algún sonido?

¿Algún sabor?

¿Acaso aparece en tu imaginación algún color?

Todos estos hechos te tienen atado al pasado

¿Cuántos años hace que estas cargando con esta mochila?

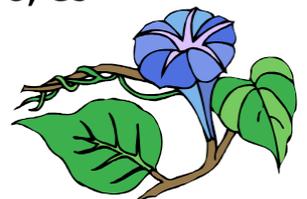
¿Cuántos años hace que estas tragando este veneno? Quiriendo que le haga efecto a otro. La propuesta no es olvidar, ni siquiera estar de acuerdo con lo que pasó

La propuesta es cortar con esas cadenas para que puedas vivir la libertad,

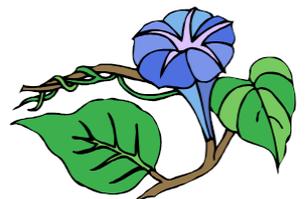
para que no tiñas tus decisiones con la bronca

para que puedas elegir con la dignidad

Imagina que ese no perdón que tienes anclado en tu cuerpo, es como un traje que tienes puesto .



En este traje reside tu no perdón.
Es un traje muy pesado que lo único que logra es que camines
muy lento, my lento y cansado.
Es este traje el que te anestesia y te separa del mundo.
Es este traje el que no te deja tener la pareja que necesitas.
Y en este momento decides liberarte de él
Comienza a sacarlo por partes.
Parte por parte hasta que no quede nada de el en ti
Parte por parte...parte por parte....
Y a medida que lo haces vas sintiendo como todo tu cuerpo se
agiliza y se pone liviano, muy liviano, mucho pero mucho más
liviano, tanto como un pájaro que puede volar, muy pero muy
liviano.
Y Ahora sí estas preparado para volver a empezar



EJERCICIO DE PERDÓN A MI MISMO

Como vimos en el ejercicio anterior muchas veces la persona a la que mas necesitamos perdonar es a nosotros mismos por todas aquellas cosas con las que no pudimos . Este ejercicio te propone un encuentro con vos mismo para completar todo aquello que mantienes incompleto y comenzar el proceso de perdonarte a vos mismo.

Frente a ti estas sentado vos mismo ¿fijate bien cómo estás sentado? ¿qué ropa estás usando? ¿qué tipo de expresión tenés en la cara? Observá todos los detalles que puedas

Cómo te sentís mientras te estas mirando.

Escribí por que estas mal contigo mismo

Estoy enojado porque....

Me siento furiosos debido a.....

Me siento frustrado cuando...

Estoy resentido porque.....

No me gusta cuando.....

Me lleno de odio cuando.....

Me molesta que.....

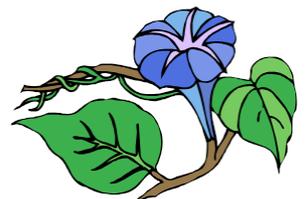
Odio tu.....

Me pongo furioso contigo cuando.....

Me da rabia que.....

Me exaspero cuando.....

Me lleno de rencor cuando tu.....



Estallo en furia cuando....

Me siento equivocado y anulado cuando.....

Siento tu desprecio cuando....

Me duele cuando.....

Me siento desilusionado por que.....

Me siento triste cuando.....

Me siento infeliz.....

Me da miedo.....

Me siento avergonzado por.....

Lamento....

Lloro por....

Me pesa....

Estoy dispuesta a.....

Necesito tu.....

Quiero que....

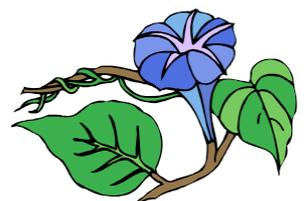
Desearía.....

Me gustaría....

Las cosas que aprecio de ti.....

Yo te comprendo por.....

Lo que reconozco de ti....



Me encanta tu.....

Estoy orgulloso de ti por....

Te agradezco por.....

Yo confío en ti....

Me gustaría perdonarte por.....

Ahora te pido que cambies de silla y te sientes en la otra silla

Responde a lo que acabas de escuchar.

Yo comprendo que....

Yo lamento que.....

Tu te mereces.....

Yo te prometo.....

te pido perdón por la forma en que te trato

te pido perdón por exigirte tanto,

te pido perdón por la presión que ejerzo sobre ti

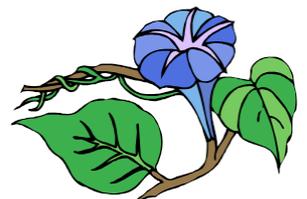
te pido perdón por no conformarme con nada

te pido perdón por no reconocer todo lo que estas haciendo por mi

te pido perdón por todas las veces que no te acepto tal como sos

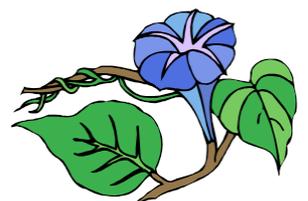
te pido perdón por las veces que pasas frente al espejo y te digo

te pido perdón por todas las veces que te enfrento con las cosas que no



conseguis y te pongo triste y te hago llorar

te pido perdón por las veces que te angustio con mis
requerimientos



te pido perdón por no aceptar de vos..

te pido perdón por no agradecerte los caprichos que me das

te pido perdón por no quererte lo suficiente y engancharme
siempre con vos
desde la exigencia

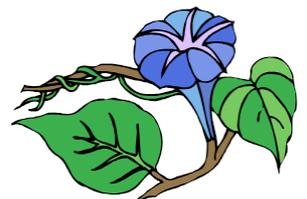
te pido perdón por

Te pido que vuelvas a cambiar de silla y convirtiéndote
nuevamente en vos
mismo decí que estas sintiendo después de escucharte y si sentis
que dentro
tuyo nacen las ganas de perdonarte perdonate.

Te perdono y te libero y realmente quiero que seas feliz, que
estés a mi lado
sintiendo amor y recomponiendo esta relación entendiéndonos a
partir de hoy,
reconociendo, aceptando y agradeciendo

Pensá que algo bueno te está sucediendo ahora . Algo que
verdaderamente
sería muy bueno que te pase.

Por ejemplo pensá en tus metas esas que soñás a diario y
visualizá que ya son realidad



VISUALIZACIÓN PARA SOÑAR CON EL AMOR DE TU VIDA

Este ejercicio te ayudará a programar sueños en el que podrás ver al amor de tu vida y reconocerlo.

El amor de tu vida te visitará primero en los sueños.

Siempre aparece en los planos más sutiles, como el pensar o el soñar, antes de materializarse en el plano físico.

Acuéstate con el pensamiento de que el momento está realmente muy cercano. Aumenta cada día la llama del deseo de atraer al amor de tu vida y construye por medio de los sueños un puente temporal y espacial que los acerque

Para soñar con el amor de tu vida elige una noche, en la que no estés muy cansado, ni hayas comido mucho.

Es importante que no hayas ingerido alcohol o tranquilizantes.

Es mejor si es una noche en la que puedes acostarte relativamente temprano.

Te recomiendo que tengas hojas de papel y algo para escribir muy cerca de tu cama y una luz que puedas encender fácilmente en mitad de la noche para escribir. Los sueños son pensamientos muy sutiles y pueden desaparecer con facilidad

Dedica los últimos momentos, antes de dormirte, para pensar en esa persona especial que esperas:

¿Quién será?

¿Cómo será su apariencia?

¿Cuál será su nombre?

¿Dónde vivirá?

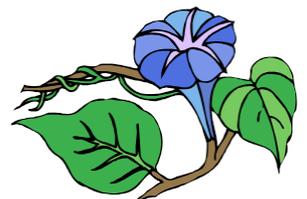
¿A qué se dedica?

¿Cuáles serán sus gustos? Elige tu sueño

Piensa cuales son las respuestas que necesitas obtener.

Y prográmate para poder recordar tus sueños, escribirlos y entenderlos de esta manera:

Acuéstate y repite conmigo:



"Esta noche quiero recordar mis sueños"

"Esta noche voy a ser asistido por mi Sabiduría Superior

"Esta noche quiero soñar con el amor de mi vida, quiero verlo y quiero poder recordarlo".

"Esta noche tendré una señal de mi Alma Gemela"

"Esta noche seré asistido por seres de Luz que vienen en mi ayuda"

"Esta noche quiero recordar mis sueños"

"Esta noche voy a ser asistido por mi Sabiduría Superior"

"Esta noche quiero soñar con mi Alma Gemela"

"Quiero verla, quiero poder recordarla"

"Esta noche tendré una señal de mi Alma Gemela"

"Esta noche seré asistido por seres de luz que vienen en mi ayuda"

Repite estas consignas cada noche para poder ayudarte a recordar

No abandones tu búsqueda ,si en el primer tiempo no consigues verla :

Insiste. Las ganas de descubrir tesoros que están escondidos en tu interior debe ser más importante.

Acuéstate boca arriba, con los talones juntos y las manos sobre el ombligo.

Inspira por la nariz diciendo : " Esta noche voy a soñar con el amor de mi vida"

Envía el aire al ombligo repitiendo : "Esta noche tendré una señal que me permita reconocerla"

y luego suelta el aire por la nariz diciendo : "Esta noche seré asistido por seres de luz".

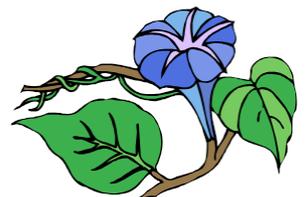
Inspira por la nariz diciendo : " Esta noche voy a soñar con mi Alma Gemela",

envía el aire al ombligo repitiendo : "Esta noche tendré una señal que me permita reconocerla"

y luego suelta el aire por la nariz diciendo : "Esta noche seré asistido por seres de luz" Inspira por la nariz diciendo : " Esta

noche voy a soñar con el amor de mi vida",

envía el aire al ombligo repitiendo : "Esta noche tendré una señal que me permita reconocerla"



y luego suelta el aire por la nariz diciendo :**"Esta noche seré asistido por seres de luz"**

Cada noche repite este procedimiento, antes de irte a dormir

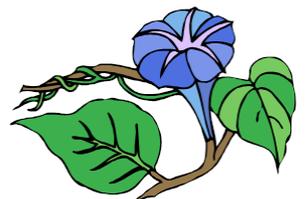
Apenas te despiertes, anota todo lo que recuerdes

A veces te va a pasar que el sueño es tan vívido que creerás imposible olvidarlo, pero apenas te muevas desaparecerá.

También puede ser que te vuelvas a quedar dormido. Por eso, escríbelo apenas sueñes, casi sin moverte.

Y apenas te despiertes busca ponerte boca abajo para sentir como los sueños desembocan en tu cabeza como bajando por un tobogán.

Anótalos inmediatamente



VISUALIZACIÓN PARA ATRAER A TU VIDA EL AMOR

Este es una visualización especialmente diseñada para personas que están solas y quieren atraer el amor a sus vidas. Es un hermoso ejercicio y estoy segura que disfrutarás mucho haciéndolo

Te pido que te sientes en una posición cómoda como para que puedas escribir al terminar esta visualización.

Ten a mano varias hojas de papel y algo para escribir

Te sugiero que pongas de fondo Sueña cantado por Luis Miguel en un tono muy bajito que te permita escuchar la visualización pero también lo que dice la canción. Si puedes ponelo de manera que se repita al terminar hasta que hayas finalizado este ejercicio

Cierra tus ojos conectándote con tu respiración

De a poco y en forma muy natural comienzas a relajarte.

Deja que una onda de paz fluya por todo tu cuerpo empezando por la cabeza pasando por el cuello, los hombros , el pecho, el abdomen, las piernas, hasta los pies

Ahora te sientes perfectamente bien

Mirate a ti mismo siendo la persona que quieres ser

Abriendo cada célula de tu cuerpo a la luz, a la paz y al amor.

Abriendo cada célula de tu cuerpo a la luz, a la paz y al amor.

Quiero que te dispongas a soñar. Yo te voy a ir guiando.

Conéctate con esa persona que te gustaría atraer a tu vida

Conéctate con tu Alma Gemela

Ponla en imágenes

¿Cómo es su imagen física?

¿Qué edad tiene?

¿Cuál es su color de ojos?

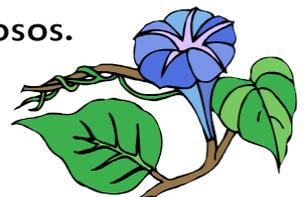
¿Cómo es su cabello?

¿Cuál es su apariencia?

Busca verla en todos sus detalles.

Piensa en ella de manera amorosa .

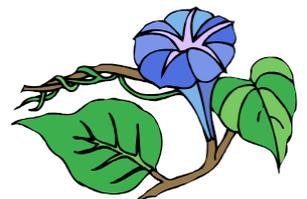
Dile que la estás esperando para vivir momentos maravillosos.



Dile lo que te gustaría hacer con ella cuando venga,
Dile que cosas te gustaría compartir

Sueña con ese mañana que quieres para ti
Sueña con ese mundo nuevo que tú te mereces
Sueña con esa persona con la que quieres estar
Sueña con tu Alma Gemela
Sueña que es posible
Ten fe que tú la vas a atraer
Tú puedes convertir este sueño en realidad
Obsérvate al lado de ella, haciendo algo que te gustaría .
Preséntala a tus padres, a tus amigos. Obsérvate yendo al cine,
cenando afuera, bailando en tu lugar preferido, conversando,
compartiendo algún deporte.
Proyéctate viviendo una vida juntos.
Sueña con un mundo distinto donde puedas vivir este sueño
como una realidad
Y vive, vive ese momento.
¿Quiénes están ahí ?
¿Como son esos rostros que te acompañan ?
¿Que estas haciendo ?
¿Qué hay a tu alrededor ?
¿Cuales son los perfumes y los aromas de ese momento?
¿Cuales son las texturas que puedes tocar?
¿Cual es la emoción que sientes al estar conectado con este
sueño haciendo lo que estas haciendo?
Mira los rostros de esa gente que esta contigo

Ponte en contacto con esa emoción
¿Que siente tu cuerpo al estar haciendolo que estas haciendo?
¿Cual es el estado de animo que se despierta en este momento?
¿Cual es la emoción?
¿Que cosas compartes?
Vuela, vuela, vuela alto que tu puedes
Sueña con la emoción de volver a vivir
Sueña con la emoción de sentirte feliz
El sol brilla en tu vida y el amor renace otra vez
Y disfrutá disfrutá de este momento



Disfrutá la felicidad de estar enamorado otra vez
 Disfrutá este momento, es tuyo
 Agradecele al Universo por esta visión que ya es realidad en tu vida y piensa como se lo vas a devolver
 Luego introduce toda esta escena dentro de un globo rosa. El rosa es el color del corazón y cuando la vibración de este color rodea lo que más queremos atraer, nos acerca sólo aquello que sea mejor para nosotros, lo más afín a lo que necesitamos.

En tu imaginación suelta el globo al aire y observa como sale volando hacia el Universo conteniendo tu visión y juntando energía para poder manifestarse ante ti
 Libera tu sueño al Universo para que éste pueda hacerse cargo y entregarte lo que has pedido.

Lentamente vas abriendo tus ojos

Y ahora sí escribe en ese papel todo lo que sentiste, con quien estabas, que emoción que tenías, todo lo que estabas haciendo, todo lo que te estaba sucediendo , escríbelo todo, en primera persona, en tiempo presente y con lujo de detalles como si ya lo hubieras conseguido

Y cuando hayas terminado compra un globo con gas y anuda el papel con tu sueño hecho un rollito al hilo del globo.

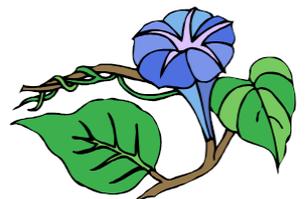
Elige un lugar hermoso de la naturaleza y lleva ahí tu globo y suéltalo al espacio mirándolo mientras sale volando , en un acto de desprendimiento y desapego

No hay nada más que puedas hacer

Confía en que el Universo está recibiendo tu pedido y el se hará cargo.

Y ahora puedes continuar tu vida normalmente .

El amor de tu vida se ha despertado
 y está siendo atraída por la poderosa fuerza de tu amor



BENDICIÓN A MI AMADO

Esta es una hermosa visualización que te permitirá conectarte con el amor de tu vida, cada noche, cuando la hagas. Esa persona existe y la idea es que puedas atraerla cargando positivamente ese pensamiento.

Señor:

Se que puedo contar contigo. Se que puedo confiar en vos.

Por que tú eres mi Señor.

Quiero pedirte hoy algo muy especial para mi.

Quiero poner en tus manos a la persona de la que algún día
estaré

enamorado

Aquella persona con quien compartiré mi vida.

Te pido que la bendigas, la cuides y la guíes.

Donde quiera que ande, bendicesu camino, conserva su ánimo,
guía sus pasos y fortalece su corazón.

Muéstrale tu misericordia.....

No permitas que nada dañe su capacidad de amar.

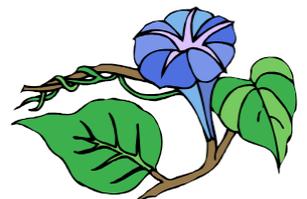
Aunque muy probablemente no conozco a esta persona todavía,
llénalo de

alegría, hazlo generoso, y a mi ayúdame a ser mejor.

Hazme digno de estar a su lado...

Donde quiera que se encuentre , bendice a esa persona tan
especial y llénala de amor. Y finalmente te pido que me ayudes a
encontrarla.....

Que así sea... y así será.



VISUALIZACIÓN DE AGRADECIMIENTO

La gratitud es uno de los valores que necesitamos desarrollar para vivir desde contextos de prosperidad y abundancia

Charles Plumb voló 75 misiones como piloto de combate durante la guerra de Vietnam. En la última, su avión fue destruido por un misil. Plumb alcanzó a detonar el paracaídas de emergencia y se salvó. Años después él estaba sentado en un restaurante, cuando un hombre que no conocía le dijo "Eres Plumb!!! Volaste aviones de combate en Vietnam, Recuerdo cuando fuiste derribado..."

"¿Como sabés eso?", dijo Plumb.

"Yo empaqué tu paracaídas", le contesto el hombre.

Mientras Plumb lo miraba sorprendido el hombre sonriendo dijo "Bueno, supongo que funcionó"

Esa noche, Plumb no pudo conciliar el sueño pensando en el marinero que habría preparado cada parte de su paracaídas. Aunque era parte de su rutina, todo el tiempo sostenía en sus manos el destino de alguien que quizás nunca conocería.

¿Quién empaca tu paracaídas?

¿Hay un espacio en nuestra vida para reconocer y alentar a aquellos que empaican nuestros paracaídas?

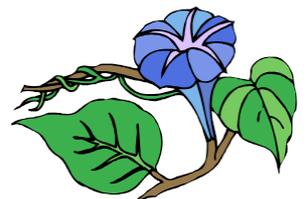
Cuidarlos y demostrarles nuestro agradecimiento y amor.

Después de todo, les debemos parte de nuestra vida.

Como la mariposa que no ve sus colores,
como el jazmín que no siente el perfume que derrama,
así es el hombre que aparece alegre y deja que los demás tomen nota de ello.
Del archivo Tibetano.

En este momento la emoción que me embarga es la gratitud
Gratitud a la vida por haber elegido esta misión para mi y permitirme vivir
hermosas experiencias

Quando encuentras tu conexión individual,
cualquiera sea el camino en el que estés,
tu vida se convertirá en una experiencia de servicio.



Ese servicio se convierte en tu alegría y tu recreación.
 Se convierte en lo que te completa.
 Ramakrishna Vivakananda

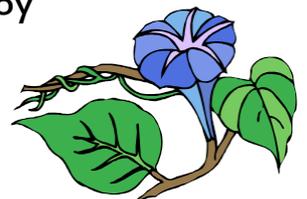
La alegría da a la mente una especie de luz
 y la llena de una constante y perpetua serenidad.
 Joseph Addison

La gratitud es sencillamente sentirse reconciliado con la vida y enfocarse en todo lo bueno que tiene para nosotros. Este es un ejercicio que puedes hacer temprano a la mañana antes de levantarte o a la noche antes de irte a dormir y te pondrá en contacto con todo lo bueno que tienes

Cierra tus ojos, ponete cómodo y relajado.
 Empezá a respirar mas pausadamente y más profundamente conectándote con tu respiración..
 Sentí como el aire entra llenando de vida tus pulmones, observá como el aire sale llevándose todas las impurezas
 Deja que una onda de paz fluya por tu cuerpo desde la cabeza pasando por el cuello, los hombros , el pecho, el abdomen, hasta sus pies
 Ahora te sentis perfectamente bien abriendo cada célula de tu cuerpo a la luz, a la paz , al amor y al agradecimiento

Cuenta tus bendiciones. Piensa en los regalos que el Universo o Dios te ha brindado. Enfocate en lo bueno, aceptalo y reconcelo. Te asombrarás al ver como tu vida comienza a cambiar en la medida que hagas un lugar en ella para el amor y la gratitud cada día

Acaso no estas agradecido del amor de tu familia?
 O por todo lo que pudiste completar en el día de hoy?
 Acaso no estas agradecido por la sonrisa que te regaló hoy el cajero de ese negocio que entraste por la mañana?
 Y qué de tu computadora que hoy no se colgó?
 Acaso no estás agradecido a la forma segura en la que hoy viajaste hasta tu trabajo?
 Hay muchas cosas por las que podrías estar agradecido hoy



Cuando nos tomamos un pequeño momento por día para apreciar lo bueno un mundo diferente se abre para nosotros. Pareciera que se nos abren los ojos y con ellos nuestro corazón y nuestras vidas se llenan de oportunidades y regalos que antes no aparecían para nosotros

Pudiste despertar vivo esta mañana y con vos todos tus familiares y conocidos. Pudiste respirar aire puro y tus pulmones se llenaron de sana vitalidad. Apareció para vos la expectativa de un nuevo día y todo lo que él trae para vos

Reconoces la maravilla de poseer una hermosa casa donde dormir, descansar y comer, quizás no sea la que mas te gustaría pero es la que tienes y eso es muy bueno.

Pensaste que hoy has podido comer lo que has querido y has podido comprar todo lo que necesitas?

Vivimos en una sociedad democrática. No tenemos tanques ni soldados armados caminando por nuestras calles. Nuestro gobierno no será perfecto pero está a cargo

Tenemos abundantes recursos naturales y artificiales. No solo contamos con toda el agua que necesitamos sino que también necesitamos agradecer el estar provistos por energía eléctrica y gas. Nuestros sistemas de comunicación funcionan. Tenemos correo, teléfono e internet. En realidad contamos con todos los recursos que necesitamos para vivir

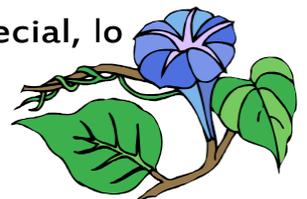
Tenemos ropa hermosa que no sólo nos protege de las inclemencias del tiempo sino que también mejoran nuestra apariencia

Hoy tenemos el regalo de poder elegir. Tenemos el poder de hacer elecciones, de actuar y de ser como deseamos

Este poder te fue dado cuando naciste y nunca se te quitará aunque a veces no te des cuenta de su valor o lo ignores no haciendo uso de el

Aprovecha este momento para ser feliz y agradecido . No hay un camino hacia la felicidad. La felicidad "es el camino".

Por eso reconoce el valor de cada momento que tienes, y atesóralo aún más si lo pudiste compartir con alguien especial, lo



suficientemente especial como para estar a tu lado, compartir tu tiempo y tu amistad, y recuerda que el tiempo no espera a nadie...

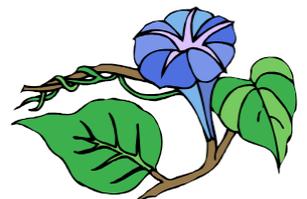
Así que deja de esperar hasta conseguir ese trabajo especial para ser feliz , o hasta que bajes 10 kilos, o hasta que tengas hijos, o hasta que ellos se vayan de tu casa, Deja de esperar hasta que te relaciones con esa pareja perfecta que anhelas para ser feliz o hasta que te cases, o hasta que te divorcies, Deja de esperar hasta el viernes por la noche, o hasta el domingo por la mañana, Deja de esperar hasta que venga la primavera, el verano, el otoño o el invierno... Deja de esperar para decidir que no hay mejor momento que este para ser feliz.

La felicidad es un trayecto, no es un destino.

Trabaja como si no lo hicieras por dinero
Ama como si NUNCA te hubieran herido,
Y baila como si NADIE te estuviera viendo.

Empieza a vivir ahora . Usa hoy la porcelana que guardas para esa ocasión tan especial. Cena con velas tu plato preferido. Acomoda en el baño tus mejores toallones. Prepara esta noche tu cama con esa sábanas de seda bordadas que aún guardas regaladas por tu abuela .Comienza a vivir ya programándote para amar con toda la pasión que puedas sentir

Cada día que estas vivo es una ocasión especial.
Cada minuto, cada suspiro es un regalo divino
Reconoce y agradece al Universo por entregarte hoy este tesoro



VISUALIZACIÓN PARA DESARROLLAR EL MERECEIMIENTO

Esta es una visualización que te permitirá desarrollar tu manera de merecer . La puedas practicar cada vez que sientas que ha disminuido ese valor en vos

Soy digno y merecedor de todo lo bueno. No solo de algo, de un poquito, sino de todo lo bueno.

Ahora estoy superando todos los pensamientos negativos que me limitan. Me libero de las limitaciones impuestas por mis padres. Los amo, y puedo ir mas allá de ellas.

No respondo a sus opiniones negativas ni a sus creencias restrictivas.

No estoy atado por ninguno de los miedos ni de los prejuicios de la sociedad en que vivo.

Ya no me identifico con ningún tipo de limitación.

En mi mente gozo de una libertad total.

Penetro ahora en un nuevo espacio de conciencia, donde estoy dispuesto a verme a mi mismo de una manera diferente.

Estoy dispuesto a crear ideas nuevas respecto de mi mismo y de mi vida.

Mi nueva manera de pensar se expresa en experiencias nuevas.

Ahora declaro que soy la misma cosa que el próspero poder del Universo.

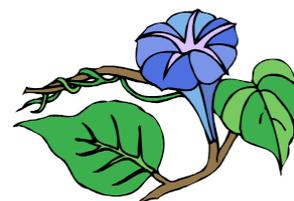
Por eso, ahora prospero de múltiples maneras.

La totalidad de las posibilidades se abren ante mi.

Me merezco una buena vida. Me merezco abundancia de amor .

Me merezco tener buena salud. Me merezco vivir cómodamente y prosperar. Me merezco la libertad de ser todo aquello que soy capaz de ser. Me merezco mas que eso: me merezco todo lo bueno.

El Universo esta mas que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias, y yo acepto esta abundancia de vida con júbilo, placer y gratitud. Porque me lo merezco, lo acepto, y se que así será para mi desde ahora



VISUALIZACIÓN PARA MOSTRARTE CÓMO ELEGÍS EN TU VIDA

Jerry era el tipo de persona que uno no puede dejar de amar. Siempre estaba de buen humor y tenía algo positivo para decir. Era un motivador natural: Si alguien tenía un mal día, Jerry estaba ahí para decirle cómo ver el lado positivo de la situación. Su estilo realmente me causó curiosidad, así que un día lo fui a buscar y le pregunté: "Como es posible ser una persona positiva todo el tiempo... ¿cómo lo haces?" Y el respondió: Cada vez que sucede algo malo, me digo a mi mismo: Jerry tienes dos opciones : puedes escoger entre ser una víctima o aprender de eso; elijo aprender. Cada vez que alguien se queja, puedo aceptar su queja o puedo enseñarle el lado positivo de lo que trae; elijo buscar el lado positivo"

Varios años mas tarde, me enteré que Jerry había sido baleado en un asalto .Me encontré con el seis meses después del accidente y cuando le pregunté cómo estaba, me respondió: mejor imposible.

Le pregunté qué pasó por su mente cuando se encontró baleado y tirado en el piso. Contestó: "Lo primero que pensé es que podía elegir: Podía elegir vivir o podía elegir morir. Elegí vivir y cuando los medicos me llevaban en la ambulancia y vi las expresiones en sus caras, realmente me asusté... podía leer en sus ojos: Es hombre muerto. Supe entonces que debía comunicarles mi elección..."

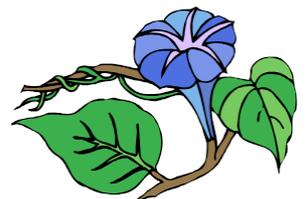
"¿Qué hiciste ?" pregunté.

"Bueno... mientras uno de los médicos me preguntaba si era alérgico a algo yo le dije: si, a quedarme sin la posibilidad de elegir. En este momento estoy escogiendo vivir... tratenme como si tuviera esa probabilidad"

¿en que dominios de tu vida no estas eligiendo y te quedas con lo que te toca?
¿Cuántas veces eliges no elegir?

"EL ÉXITO DE TU VIDA DEPENDE DE TUS ELECCIONES"

¿En que áreas de tu vida te encontrarás bloqueado o estancado sin saber que hacer?



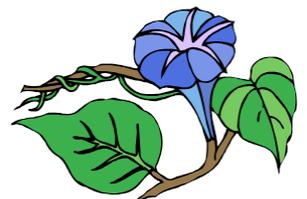
"Tienes opciones en esta vida
 y la forma en que eliges puede afectar la forma en que experimentas tu vida.
 Si eliges ser feliz experimentarás felicidad.
 Si eliges estar deprimido experimentarás depresión.
 Esa es tu elección."
 John Roger.

¿Qué estás pudiendo elegir en el área familiar?
 Sientes que puedes elegir poner límites o te encuentras abrumado de compromisos y no puedes pedir ayuda
 ¿Y en tus relaciones de pareja y amigos? Puedes decir NO cuando quieres decir no o te encuentras haciendo cosas para quedar bien
 ¿Eliges tener conversaciones valientes y completar tus relaciones o eliges quedarte con una conversación interna negativa creciendo en tu interior?
 ¿Qué estás eligiendo hacer en el área laboral? ¿Trabajas en algo que realmente has elegido? ¿Amas realmente lo que haces?

"De acuerdo a como piensas que eres eliges acciones que te llevan a serlo
 Lo que te suceda en el futuro
 No tiene que ver con Suerte
 Tiene que ver con tus Elecciones de hoy"

Y en el área de la salud cuáles son tus elecciones para cuidar tu cuerpo?
 ¿Estas eligiendo tener tiempo libre y disfrutarlo haciendo lo que mas te gusta o estas eligiendo que las preocupaciones y el estrés te tengan atrapado?

Te gustaría elegir tener un gran día. Te gustaría elegir una buena vida para ti
 Empieza a vivir ahora. El momento es ahora.
 Deja de guardar la hermosa porcelana para una ocasión especial
 Poné en uso esas sábanas tan bonitas que guardas para esa noche que por ahora no llega
 Entrégate al amor abriéndote a las personas como si fuera tu mejor momento
 Cada día que estas vivo es una ocasión especial
 Cada minuto, cada respiración... es un regalo
 Y vos podes elegir como vivirlo
 Sabes quien elige en tu vida?
 Siempre sos vos el que puede elegir



"Tu eres tus elecciones."

Jean-Paul Sartre

"Cuenta una vieja historia, entre los musulmanes, que había un rey fabulosamente rico. A su muerte lego todo lo que poseía a Yusuf, su leal esclavo. Estableció si que primero le sea concedido a cada uno de sus cuatro hijos la opción de elegir algo que consideren de valor . . .

El mayor eligió el palacio real, el segundo su magnifico jardín flotante; el tercero opto por el deslumbrante trono adornado con piedras preciosas de incalculable valor. Los tres se lamentaron de que ya no quedara nada de gran valor para el hermano menor

Sin embargo este se levantó y expresó con gran firmeza y serenidad:

Quiero al esclavo Yusuf !!! "

¿Estas seguro de estar en contacto con todas las posibilidades que tenes para poder elegir algo que te acerque a tus objetivos?

Una buena elección podría ser levantarte una vez mas de las que te caes

"Cuando fracasas y te caes

o te equivocas en algo puedes desistir.

Pero si te levantas una vez mas de las que te caes,

y si ves en tu error a la posibilidad de aprender cada vez que te equivocas ;
el éxito te estará esperando...

porque el levantarte y volver a empezar será la posibilidad que aparece en tu
vida

a partir de conectarte con el poder

que significa ejercer tu capacidad de elegir."

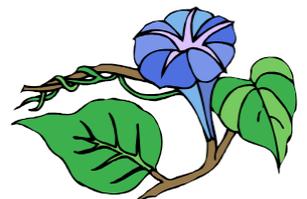
El estado de animo que aparece cuando no elegimos es de impotencia, bronca, resentimiento, inseguridad, desvalorización, sometimiento. Nos sentimos sin poder. Pero el poder donde está?

¿Eliges retenerlo o eliges entregarlo a tus relaciones, a tus preocupaciones o a la forma en que los demás juzgan tu desempeño

¿A que situación de tu vida le estas entregando tu poder personal?

¿Cuáles son las consecuencias que te trae no elegir?

¿Que elecciones serian efectivas para recuperar ese poder?



Cuando no elegimos vemos coartada nuestra forma de experimentar la libertad
mientras ponemos en juego a nuestra dignidad
¿Qué espacios de aprendizaje te han dejado tus elecciones?

"Descubrí que siempre tengo opciones
y a veces es sólo una elección de actitud."

Judith M. Knowlton

¿Que actitud eliges tener frente a la vida ?
¿Cuál es la conversación interna que te aparece respecto de ella?
¿Es una conversación que te apoya, que te impulsa o es una conversación que te limita y te frena?

"Hasta que yo no pueda decir:
"Soy lo que soy como consecuencia de mis elecciones de ayer",
no podré decir: "Hoy elijo otra cosa".

Steven Covey.

Hay veces que la vida no te muestra opciones pero dentro tuyo puedes elegir
como sentirte y cuanto tiempo sentirte así.

A la vida le da igual, ella sigue su curso es a vos al que no te da igual.

¿Eliges estar comprometido con tus objetivos?

¿Eliges convertir en realidad tus sueños?

Si quieres y no puedes es porque tenes alguna buena razón.

Las elecciones que hacemos a partir de razones solo nos apoyan en nuestra
debilidad

Si estas dispuesto a elegir sales de la zona de comodidad.

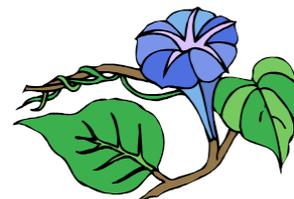
El pensar o el sentir no lo hace, solo la acción te acerca a los resultados.

La zona de comodidad es una elección. Puedes moverte dentro de ella pero
siempre será más de lo mismo que ya no quieres

"Si siempre haces lo que siempre hiciste
Siempre vas a obtener mas de lo mismo
que siempre obtuviste"

La zona de comodidad implica no correr riesgos.

Ahora que hablamos de elegir ¿cuantos no saben que elegir?



Esa elección no es lo que querés pero te quedas eligiendo miedo para no correr los riesgos que implica elegir.
 ¿Cuántos veces elegís no participar activamente y dejás que sean los otros los que elijan por vos?

“Uno puede elegir retroceder hacia la seguridad
 o adelantar hacia el crecimiento.
 El crecimiento debe ser elegido una y otra vez;
 el miedo debe ser superado una y otra vez “
 Abraham Maslow

Esta es una visualización que te va a poner en contacto con las elecciones que haces cada día y tu manera de elegir

Comienza a respirar mas pausadamente y a medida que tu espíritu empiece a aquietarse comenzá a relacionarte con las elecciones que estas haciendo en las diferentes áreas de tu vida.
 ¿en que dominios de tu vida no estas eligiendo y te quedas con lo que te toca?

¿En que áreas de tu vida te encontrás bloqueado o estancado sin saber que hacer?

¿En que espacios estas eligiendo no experimentar felicidad?.

¿qué estas pudiendo elegir en el área familiar?

Sientes que puedes elegir poner límites o te encuentras abrumado de compromisos y no puedes pedir ayuda

¿y en tus relaciones de pareja y amigos? Puedes decir no cuando quieres decir no o te encuentras haciendo cosas para quedar bien

¿eliges tener conversaciones valientes y completar tus relaciones o eliges quedarte con la autocharla negativa creciendo en tu interior?

¿que estas eligiendo en tu relación con el dinero?

¿qué estas eligiendo hacer en el área laboral? trabajas en algo



que realmente has elegido? amas realmente lo que haces?

Y en el área de la salud cuáles son tus elecciones para cuidar tu cuerpo?

¿Estas eligiendo tener tiempo libre y disfrutarlo haciendo lo que mas te gusta o estas eligiendo que las preocupaciones y el estrés te tengan atrapado

Y en el ámbito del valor de tu palabra? que estas eligiendo? Prometes con responsabilidad y haciéndote cargo o prometes alegremente sin registrar lo que dices

Y con relación a tu poder personal? Eliges retenerlo o eliges entregarlo a tus relaciones, a tus preocupaciones o a la forma en que los demás juzgan tu desempeño

Y en el territorio de la autoestima cuanto estas eligiendo ponerte 5 ,6, 7, 8, 9 o 10?

¿Que actitud eliges tener frente a la vida ?

¿Cuál es la conversación interna que te aparece respecto de ella?

¿Es una conversación que te apoya, que te impulsa o es una conversación que te limita y te frena?

Hay veces que la vida no te muestra opciones pero dentro tuyo puedes elegir como sentirte y cuanto tiempo sentirte así.

A la vida le da igual, ella sigue su curso es a vos al que no te da igual.

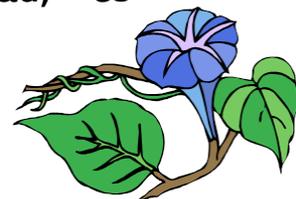
¿Eliges estar comprometido con tus objetivos?

¿Eliges convertir en realidad tus sueños?

¿Cómo sería tu vida si tomaras mas riesgos.

¿Que es el riesgo?.

Para algunos es miedo, para otros es posibilidad, es experiencias, es desafío.



¿Cuántos veces elegís no participar activamente y dejás que sean los otros los que elijan por vos?.

Te gustaría elegir tener un gran día. Te gustaría elegir una buena vida para ti

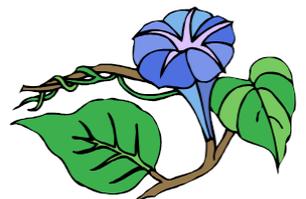
Empieza a vivir ahora. El momento es ahora.

Deja de guardar la hermosa porcelana para una ocasión especial
Poné en uso esas sábanas tan bonitas que guardas para esa noche que nunca llega

Entrégate al amor abriéndote a las personas como si fuera tu mejor momento

Cada día que estas vivo es una ocasión especial
Cada minuto, cada respiración es un regalo de Dios
Y vos podés elegir como vivirlo
Sabes quien elige en tu vida?
Siempre vos el que puede elegir

Cuando fracasas y te caes
o te equivocas en algo puedes desistir.
Pero si te levantas una vez mas de las que te caes,
y si ves en tu error a la posibilidad de aprender
cada vez que te equivocas ;
el éxito te estará esperando...
porque el levantarte y volver a empezar
será la posibilidad que aparece en tu vida
a partir de conectarte con el poder
que significa ejercer tu capacidad de elegir.



VISUALIZACIÓN PARA INTEGRAR EL MASCULINO Y EL FEMENINO QUE TODOS LLEVAMOS DENTRO

Tal como vimos anteriormente todo en el Universo se muestra en forma dual por el principio de polaridad. Los opuestos, dice, son idénticos en naturaleza pero diferentes en grado.

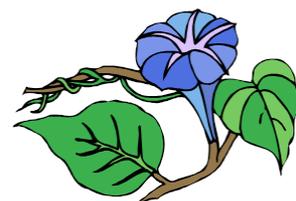
Los principios femenino- masculino están presentes y activos en todas las fases de los fenómenos y en todos los planos de la vida. Me gustaría llamar tu atención para diferenciar lo femenino-masculino correspondiente al género como tal del sexo propiamente dicho. El sexo es sólo una manifestación del género en un cierto plano del gran plano físico.

Nuestra personalidad tiene aspectos femeninos y aspectos masculinos no importa cual sea nuestro género y uno de nuestros desafíos más importantes es desarrollar e integrar con armonía esas dos energías básicas que tenemos dentro nuestro.

Estas dos energías son llamadas yin y yang en la filosofía oriental y están presentes en todas las formas del Universo.

Te recuerdo que no nos estamos refiriendo al sexo sino a esa energía que vive dentro nuestro independientemente del sexo que tengamos. Consideramos al aspecto femenino como a nuestra parte intuitiva, esa parte receptiva que está abierta a los poderes del Universo. Y al aspecto masculino como nuestra capacidad de ponernos en acción. La combinación de estos aspectos da forma al proceso creativo. Nuestro proceso creativo nace a partir de nuestros aspectos femeninos que son intuitivos y receptivos y se llevan a cabo a través de nuestros aspectos masculinos que son los que nos llevan a la acción. Nosotros decimos que sin acción no hay resultado. El artista más importante puede concebir una obra maestra pero si no la plasma en la tela esa obra no existe

Veamos en que se enfocan estas dos ponencias:



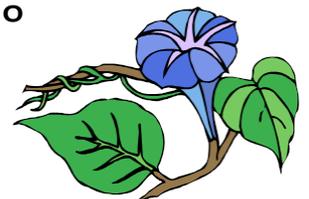
YIN	YANG
Ahora	Futuro
Cooperación	Competencia
Cuidado y Calidad de vida	Objetivos
Ser	Tener y hacer
Habilidad para desarrollar Ambivalencias	Busca la certeza
Intuición	Pensamiento racional y analítico
Pensamiento paradójal, emocional y sistémico	Pensamiento lógico, lineal y mental
Igualdad	Jerarquía
Interdependencia	Independencia
Sincronicidad Señales del Universo	Causa - Efecto
Relaciones interpersonales	Tecnología
El todo explican las partes Holismo	Las partes explican el todo
Valor de las pequeñas cosas	Cuanto mas grande mejor
Recogimiento	Expansión
Caos	Control y planificación del futuro

Lo arquetípico se está moviendo hacia lo femenino.

Para que podamos llevar una vida armoniosa y creativa necesitamos que ambas energías funcionen integradas en forma complementaria. Esta integración aparece como un proceso interno que podemos nosotros desarrollar desde afuera por medio de esta visualización.

Te pido que antes de iniciarla te tomes unos momentos para ponerte en contacto y si querés escribir tus aspectos femeninos y tus aspectos masculinos. Luego que los tengas presentes :

Te pido que tomes una posición cómoda y relajada (quizás puedes hacer algunas de las relajaciones sugeridas al principio) y solamente te conectes con tu respiración observando como entra y sale el aire en profundidad.



Busca entrar en un espacio de tranquilidad y placer donde puedas visualizar tranquilamente tus diferentes aspectos. Primero se acerca tu aspecto femenino. Observa que forma tiene esa energía tuya, que silueta le asignas

¿Cómo se ve?

¿Qué forma tiene?

¿Cómo se mueve?

¿qué está haciendo?

Esta energía se está acercando ¿Cómo se siente su cercanía?

Ella tiene un mensaje para darte. Preguntale que tiene para comunicarte

¿Qué te está diciendo?

Preguntale que necesitaría de vos para desarrollarse

Dejá que esa energía penetre por la palma de tu mano izquierda (la cual vas a poner a partir de ahora con la palma para arriba apoyada sobre tu muslo)

Ahora observas como se acerca tu aspecto masculino

Observa que forma tiene esa energía tuya, que silueta le asignas

¿Cómo se ve?

¿Qué forma tiene?

¿Cómo se mueve?

¿qué está haciendo?

Esta energía se está acercando ¿Cómo se siente su cercanía?

El tiene un mensaje para darte. Preguntale que tiene para comunicarte

¿Qué te está diciendo?

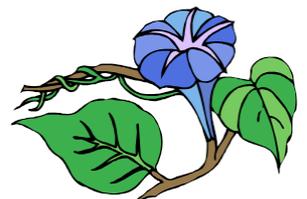
Preguntale que necesitaría de vos para desarrollarse

Dejá que esa energía penetre por la palma de tu mano derecha (la cual vas a poner a partir de ahora con la palma para arriba apoyada sobre tu muslo).

Ahora vas a enfrentar tus manos de manera que ambos aspectos puedan conocerse y conversar.

Pregúntales si tienen algo que decirse el uno al otro

Preguntales si hay algo que necesitan del otro para desarrollarse y crecer

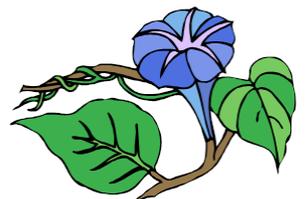


Quizás sientas que uno es mas fuerte que el otro o esta mas desarrollado La idea es que el mas fuerte ayude al mas débil a desarrollarse Entonces sería bueno que le pidiese que necesita para ello

Dejalos conversar libremente el tiempo que necesiten y cuando sientas que este tiempo se ha terminado junta tus manos de manera de integrarlos en una sola figura, de manera que de ahora en adelante ellos se muestren integrados y trabajando en forma complementaria para crecer y desarrollarse.

Lleva esta figura a tu corazón y permítile que entre y se quede adentro tuyo de una manera amorosa de manera que puedas contar con ambos aspectos cada vez que los necesites o pedirles cualquier tipo de consejo o guía.

Cuando sientas que estas preparado puedes comenzar el regreso al aquí y ahora



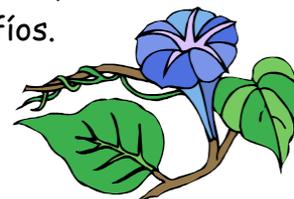
VISUALIZACIÓN PARA CONECTARTE CON TU NIÑO INTERIOR

Si yo te preguntara donde viven tus esperanzas o tus miedos o tus limitaciones seguramente me dirías igual que casi todos mis alumnos que viven en tu interior. A lo que yo siempre les respondo que viven en la conversación interna que tenemos con nosotros mismos. Hal y Sidra Stone se han dedicado a la clasificación de las diferentes voces internas que viven dentro nuestro y ellos han llegado a identificar 79 voces diferentes. Todo un comité conversando dentro nuestro.

Nosotros por lo general trabajamos con algunas de esas voces solamente, el súper yo o la voz paterna, la voz de los mandatos, del deber ser, o la voz de nuestro crítico interno, que es esa voz que se pasa el día viendo mal lo que hacemos y criticándonos o el juez esa voz que nos juzga por todo lo que hacemos o la voz de nuestro niño interno que nos reclama todo lo que le faltó. En este trabajo nos vamos a referir solamente a este último dada la importancia que le asignamos a todas las asignaturas pendientes que nos quedaron desde nuestra infancia. Uno de los aspectos más importantes de nuestra personalidad es el niño que siempre llevamos dentro. Este niño es muy vulnerable y emocional, por lo que para aprender a estar en contacto con nuestras emociones necesitamos desarrollar la relación con él. De esta manera estamos en contacto con nuestros sentimientos y nuestra capacidad de amar. A este niño también le gusta jugar y divertirse, pasarla bien. Le gustan las cosas simples y es muy natural. Esta es la parte nuestra que le gusta sorprenderse frente a la magia de la vida. Cuando éramos niños era muy común que nos quedáramos mucho tiempo observando la naturaleza y hasta podía ser que tuviéramos contacto con duendes y hadas del bosque debido a nuestra creatividad. Este niño suele ser muy sabio, con la sabiduría ingenua que tienen todos los niños.

Una hermosa manera de tomar contacto con este niño es observar fotografías de cuando teníamos 6 a 8 años y conversar con ellas. Otra manera es estar en contacto con la niñez y todo lo que hacen los chicos, con su forma de hablar, de moverse y de pensar.

Al ponernos en contacto con nuestro niño interior lo hacemos con la parte más pura de nuestro ser, la parte más intuitiva e imaginativa. También con la parte de nosotros mismos más perseverante que tenemos. Un niño prueba y se equivoca y no por eso se siente mal sino que lo vuelve a intentar las veces que haga falta. No siente miedo, le sorprenden las cosas nuevas y los desafíos.



Tomar contacto con ese niño nos permite crear intimidad en las relaciones

Algunas personas están mas en contacto con ese niño que otras . Dado que algunas lo cuidan lo protegen y han aprendido a expresarlo en una forma apropiada. Son lo que se muestran mas sueltos divertidos, juguetones, los que no le temen al ridículo, los que se arriesgan mas, las personas a las que no les preocupa mostrarse tontas de vez en cuando. Las que muestran sus emociones y están en contacto con ellas, las que pueden llorar y reír fácilmente delante de los demás..... El tema es que muchos de nosotros hemos aprendido a reprimir ese niño y no dejarlo salir. Dado que es tan vulnerable nos parece que el mundo exterior no es un lugar en el que pueda estar a salvo, quizás porque el contexto donde vivimos no favorece su expresión, o le damos tanto poder a los juicios ajenos que nos parece que no está bien mostrarlo después de haber crecido, como si hubieran actitudes de nuestro niño que no tienen cabida a partir de ser grandes

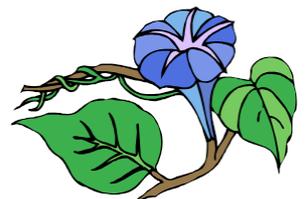
A muy temprana edad comenzamos a construir barreras de protección para que este niño no sufra y se pueda defender, lo que no nos dimos cuenta en ese entonces que las mismas barreras que nos separarían de aquellas personas que nos querían hacer sufrir serían las mismas que luego nos separarán de aquellas que nos quieren amar. Cuando las construimos éramos niños y teníamos recursos limitados para defendernos, entonces, fue razonable construirlas, pero luego crecimos, y con nuestro crecimiento también lo hicieron nuestros recursos. Aprendimos a defendernos sin embargo seguimos utilizando los mismos mecanismos de supervivencia y no supimos desarticularlos para poner en práctica los recursos nuevos.

Muchos tiene tan reprimido a este niño que ni siquiera saben que existe y cuando se les habla de él se burlan de nosotros creyendo que esto linda con nuestra ingenuidad.

Sin embargo sostenemos que ese niño existe, tiene necesidades y sufre por nuestra indiferencia.

Muchas de esas necesidades forman como un "agujero existencial que necesita algo" agujero que inconscientemente llenamos o taponamos con diversos tipos de adicciones para que ese niño se sienta seguro o protegido. Por lo general no lo logramos y nos confundimos y nos damos más de aquello a lo que somos adictos sin darnos cuenta que lo que necesitamos es otra cosa

Por eso tomar contacto con esa **NECESIDAD** en mayúscula nos puede permitir darle a ese "agujero existencial" lo que realmente necesita



Los bloqueos que a veces tenemos camino a nuestros sueños son sabotajes que nos hace este niño. Este niño necesita algo y como no lo consigue es capaz de hacer cualquier cosa con tal de llamar nuestra atención. Veámoslo con un ejemplo:

Este niño necesita amor y reconocimiento y nosotros queremos calmarlo, por ejemplo, con dinero, él sigue necesitando reconocimiento y amor y nos sabotea nuestra manera de conseguir dinero para que le prestemos atención

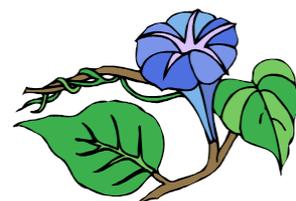
Hay muchas maneras de tomar contacto con el niño que llevamos dentro. Puedes hacerlo por medio del baile, del juego, del canto, de hacer manualidades, estando en contacto con la naturaleza, puede ser en contacto con plantas o animales o bien teniendo cerca niños. Animándote a comprar un juguete, quizás ese que no tuviste cuando chico o quizás el que mas te gustaba O también lo puedes hacer realizando esta visualización:

Una forma de prepararte para esta visualización es teniendo a mano una foto tuya de niño que te guste, a la cual le sientas cariño, quizás también puedes tener cerca algunos de sus juguetes preferidos, si los conservas.

Me gustaría que tengas en cuenta que las primeras veces que hagas este ejercicio puede que este niño no este preparado o listo para confiar en vos . Necesitas saber que lo que ocurra es lo único que necesita ocurrir y de la manera cómo se de la relación con él, será la mejor manera para ambos. La aceptación de estas consignas puede favorecer próximos encuentros.

Este niño al principio puede parecer enojado o lastimado . Te puede hacer llorar tomar contacto con él. Lo importante es que aceptes la manera en que se desarrolle la relación.

Vas a preparar un espacio donde no seas interrumpido, con una música bajita de fondo . Te vas a poner cómodo y vas a observar la foto de tu niñez. Solo la vas a mirar como queriéndola recordar en cada detalle. Busca mirar a los ojos a ese niño en la foto pensando en cuál será el mensaje de esa mirada. Qué te esta queriendo decir ese niño. Repasá nuevamente cada detalle de esa foto Cerrá tus ojos y relajáte con cualquiera de las relajaciones básicas de este libro.



Va a sentarte cómodamente, y cuando te hayas relajado suficientemente comenzarás a tomar contacto con tu respiración de manera de poder relajarte aun mas. Luego contarás de 10 a uno y cuando llegues a uno veras que aparece esa foto en tu imaginación de manera que ese niño cobre vida y salga de esa foto y se te acerque caminando. Observa cómo está vestido, cual es el paisaje en que está enclavado, cuál es la expresión que trae en su rostro, cual es su postura corporal.

Cuando ese niño se haya acercado suficientemente observa cual es la manera que te nace de recibirlo. ¿lo abrazas? ¿le das un beso? ¿le das un montón de besos? ¿lo apretujas ¿ o ¿simplemente le das la mano? ¿te sientas cerca de el? No es que haya una manera en especial de recibirlo pero es importante que registres cual es la tuya y cómo es que él te lo retribuye. Luego se disponen a conversar

¿Cuál es la manera que eligen?

¿Están sentados uno frente a otro? ¿el está sobre tu falda?

La idea es que escuches lo que el tiene para decirte y de la manera en que lo hace.

Seguramente te hablará de sus necesidades y de lo que le ha quedado pendiente .

Te hará reclamos de las promesas que no le cumpliste

Te hablará de sus sueños

Te hará pedidos.

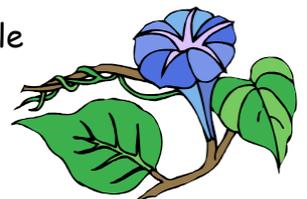
Observate en tu forma de reaccionar a lo que dice

Cuando hayas terminado de escucharlo despédite de él de la manera que quieras y decile que siempre vas a estar ahí si te necesita. Quizás quieras mantenerte unos minutos abrazado a él o quieras llevarlo hacia tu corazón.

Poco a poco vas volviendo a este lugar, abriendo tus ojos....

Este es un contacto que recién ha comenzado y necesita hacerse con regularidad para poder profundizar esta relación. Vos sos como el "papá" de este niño por lo que es muy importante que dispongas de un tiempo para estar con él y darle los gustos , eso no quiere decir que cumplas con sus caprichos .

Vos tenés una vida organizada y si bien podes hacerte tiempo para darle

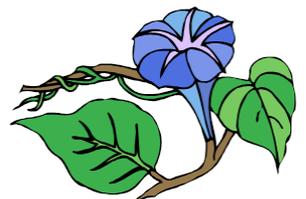


algunos gustos no puedes permitir que el se contraponga a tus quehaceres cotidianos. No siempre es posible hacer lo que ese niño quiere en el momento en que lo quiere. La idea es que dediques algo de tu tiempo cada día para hacer lo que a él le gusta, aunque sean unos pocos minutos

Una poesía que habla de nuestro niño interior y es atribuida a Borges es esta:

Momentos

Si pudiera volver a vivir nuevamente mi vida,
 en la próxima trataría de cometer más errores
 No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.
 Sería más tonto de lo que he sido,
 de hecho tomaría muy pocas cosas con seriedad.
 Sería menos higiénico.
 Correría más riesgos, haría más viajes, Contemplaría
 más atardeceres, subiría más montañas, nadaría más
 ríos.
 Iría a más lugares adonde nunca he ido,
 comería más helados y menos habas,
 tendría más problemas reales y menos imaginarios.
 Yo fui una de esas personas que vivió sensata y
 prolíficamente cada minuto de su vida;
 claro que tuve momentos de alegría.
 Pero si pudiera volver atrás trataría de tener
 solamente buenos momentos.
 Por si no lo saben, de eso está hecha la vida,
 sólo de momentos; no te pierdas el ahora.
 Yo era uno de esos que nunca iba a ninguna parte
 sin un termómetro, una bolsa de agua caliente, un
 paraguas y un paracaídas;
 si pudiera volver a vivir, viajaría más liviano.
 Si pudiera volver a vivir
 comenzaría a andar descalzo a principios de la primavera y seguiría así hasta concluir el otoño.
 Daría más vueltas en calesita,
 contemplaría más amaneceres y jugaría con más niños,
 si tuviera otra vez la vida por delante.
 Pero ya ven, tengo 85 años y
 sé que me estoy muriendo.



VISUALIZACIÓN DE LO QUE TE HUBIERA GUSTADO HABER HECHO EL ÚLTIMO DÍA DE TU VIDA

Imagínate mirando tu vida para atrás, desde la perspectiva del último día de tu vida ¿Qué te hubiera gustado haber logrado ?

¿Qué fue de la vida de ese proyecto que hoy estas iniciando?

¿ Qué fue lo importante a través de los años ?

¿Hiciste alguna diferencia fundamental ?

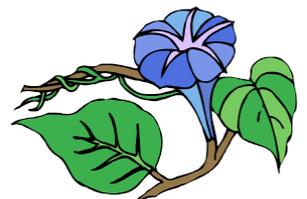
¿Cuál son los valores más importantes sobre los que te apoyaste?

¿Cuál fue la fuente de tu poder, de tu efectividad como ser humano?

¿Mirando para atrás tu vida desde hoy, cual fue tu estrategia de éxito ?

¿En que cualidades te apoyaste para conseguirlo

Toma tu cuaderno y escribí acerca de cuál fue tu estrategia de éxito, en qué cualidades te apoyaste para conseguirlo y cuál fue la fuente de tu poder



ANCLAJES

El anclaje es un procedimiento por medio del cual podrás crear una sensación deseada a partir de recordar una emoción sucedida con anterioridad .

Se puede desarrollar a partir del recuerdo de una experiencia vivida o partir de la construcción de la misma.

Esta técnica de anclaje se desarrolló a partir del clásico reflejo condicionado del Dr. Isaac Pavlov. El hizo el siguiente experimento:

Hizo olfatear carne a unos perros hambrientos que al hacerlo segregaban saliva en abundancia y cuando estaban en este estado, él hacía sonar un timbre. Lo repitió varias veces y lo que pudo observar fue, que al poco tiempo de repetir este procedimiento, ante el solo hecho de que sonara el timbre y sin acercarle la carne, los perros comenzaban a salivar de la misma manera que lo habían hecho antes frente a la presencia de ella . De esta manera creó un vínculo neurológico entre el sonido del timbre, y el reflejo de salivación

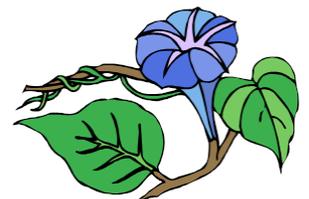
El modelo de Pavlov muestra como un estímulo no condicionado (la comida) y un estímulo condicionado (el timbre) pueden causar en el sujeto (el perro) la misma respuesta (salivación) .

Este modelo puede ser usado en los seres humanos para crear determinadas respuestas por medio del anclaje de estímulos.

Vivimos inmersos en un mundo de anclajes

Los anclajes visuales pueden ser colores o imágenes publicitarias como por ejemplo los logotipos de las empresas, los gestos de determinadas personas que al solo verlos podemos entender sus estados de ánimo o los símbolos: por ejemplo un auto Mercedes Benz o un reloj Rolex habla de la persona que los posee.

Los anclajes auditivos pueden ser voces , canciones, sonidos como por ejemplo la sirena de la ambulancia, un jingle publicitario, el tono de la voz de alguien o alguna palabra en especial como podría ser examen. El solo escucharla puede provocar en nosotros lo nervios de algún examen en el pasado. La palabra balanza o dieta pueden tener connotaciones especiales, como así también la palabra vacaciones o domingo.



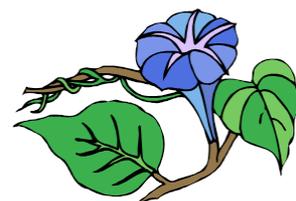
Los anclajes kinestésicos pueden ser perfumes, gustos, olores, sabores, contactos, temperaturas, posturas etc. Por ejemplo el estado de ánimo que se nos despierta a partir de oler el césped recién cortado o la sensación cuando alguien nos da una palmada en el hombro o el sabor de pan recién hecho. Recuerdo que cuando era chica y llegaba al palier de mi casa, por el olor que había en él podía saber si mi mamá había llegado, y es el día de hoy que cada vez que huelo a alguien con ese mismo perfume me acuerdo de ella.

A partir de este procedimiento tu puedes anclar en tu cuerpo sensaciones que has vivido para poder recordarlas cuando las necesites.

Si tienes anclado un momento en el que te sentiste realmente seguro, ante la más mínima sensación de inseguridad puedes disparar la emoción contraria tocando el anclaje donde dicha sensación de seguridad ha sido instalada

Puedes anclar sensaciones de todo tipo:

- ✎ Amor. Ese momento de plenitud cuando te sentiste realmente amado por alguien para momentos en que sientes que nadie te quiere.
- ✎ Alegría. Ese momento especial en que la alegría llenaba tu espíritu para momentos de profunda tristeza .
- ✎ Bienestar. Ese momento perfecto de comodidad para recordarlo en momentos de profundo displacer.
- ✎ Paz. Ese momento en que sentías la unidad con el Universo. Lo puedes utilizar para salir de momentos de confusión
- ✎ Libertad. Ese momento en que no podías contactarte con tus límites para salir de situaciones en la que te encuentras acorralado
- ✎ Salud . Ese momento especial en que te sentías sano cuando sentís que estas en un momento en que tu cuerpo no responde como te gustaría
- ✎ Magia. Ese momento especial, único, imborrable de plenitud para acallar aquellos momentos de aburrimiento
- ✎ Paciencia. Ese momento en que lograste encontrar la calma, aceptar y esperar para momentos que se te hacen interminables
- ✎ Fuerza. Ese momento de profundo desarrollo interior para salir de aquellos momentos en que te sentís desfallecer
- ✎ Sabiduría. Ese momento en que tomaste contacto con esa llama interior para salir de esas situaciones de duda donde te cuesta tomar una decisión.

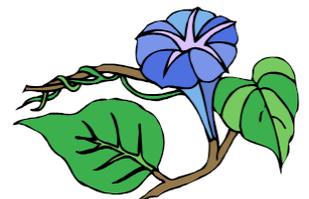


- ✎ Entusiasmo. Ese momento de pasión en el que solo podías irradiar tu amor interno para atravesar momentos de indiferencia por las cosas
- ✎ Perdón. Ese momento de comunión interior en el que te permitiste liberarte y salir de situaciones de sentirte esclavo de tus pensamientos
- ✎ Seguridad. Ese momento especial en el que estaba todo bien a tu alrededor para atravesar momentos en que sentís que todo está mal.
- ✎ Éxito laboral. Ese momento en que te parabas frente a la vida a recibir tu premio contra aquellos momentos en que parece que nadie puede reconocerte
- ✎ Armonía en tu hogar. Ese momento en que el equilibrio y la paz reinaba en tu casa para dar vuelta momentos de profundo desorden interno
- ✎ Confianza en ti mismo. Ese momento en que pudiste conectarte con tus recursos reconociendo que eras perfecto y suficiente contra aquellos en los que te sentís insuficiente
- ✎ Felicidad. Ese momento de expansión cuando pudiste conectarte con lo maravilloso de ese momento para salir de momentos en que te sentís triste
- ✎ Autoestima. Ese momento especial de reconocimiento y autovaloración
- ✎ Reconocimiento profesional. Ese momento en que viste los frutos del reconocimiento en los demás
- ✎ Abundancia y prosperidad. Ese momento conectado con la sensación de que había mucho y para todos

Elige para cada una de estas sensaciones un estímulo kinestésico exclusivo de manera tal que envíe al cerebro una señal diferenciada. Puede ser cerrar el puño, pulsar entre dos nudillos, presionar la muñeca, chasquear los dedos, gritar Sí, o el que consideres que es más representativo para ti. Si observas seguramente ya tendrás anclado alguno ya que es muy común hacer determinados gestos acompañando a las emociones. La presión que utilices para el anclaje debe ser siempre la misma con la que fue instalado.

Las condiciones que deben ser creadas para que el anclaje tenga éxito son:

- ✎ Recordar un momento en el pasado donde sentimos esa sensación que queremos lograr en el presente
- ✎ Asociarse a ese estado viendo lo que estabas viendo, escuchando lo que estabas oyendo y sintiendo lo que estabas sintiendo
- ✎ Esperar hasta el momento de máxima sensación para suministrar el estímulo
- ✎ Tener elegido un lugar exclusivo para cada sensación



- ✎ Recordar cual es la presión del anclaje, aquella que te resulte cómoda y disparadora de la emoción

Los pasos para hacerlo son:

- ✎ Busca un lugar confortable donde puedas hacer este trabajo sin que nada ni nadie pueda interrumpirte
- ✎ Cierra tus ojos y calma tu respiración
- ✎ Busca dentro de tus recuerdos un momento en que hayas vivido esa sensación que hoy quieres anclar
- ✎ Asóciate a ese momento reviviéndola como si ocurriera aquí y ahora. Observando todo lo que veías en aquel momento(personas, luces, colores, brillos, movimientos, tamaño de las cosas) escuchando todo lo que sonaba en esa situación(ruidos palabras, silencios, música, etc.) y sintiendo plenamente todas las sensaciones y emociones que se disparaban a partir de él (emociones, sensaciones, temperatura, olores, sabores, intensidad)
- ✎ En el momento de máxima sensación realiza el anclaje kinestésico, teniendo muy en cuenta la intensidad y el tiempo que transcurre. Observa todo lo que ves, escucha todo lo que escuchas y siente todo lo que aparece mientras haces el anclaje
- ✎ Abre tus ojos y busca distraerte con algo
- ✎ Registra si puedes disparar la sensación a partir de presionar el lugar elegido chequeando de esta manera si ha sido bien anclada la sensación

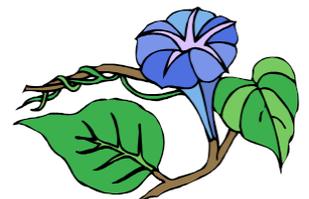
Presiona ese anclaje cada vez que necesites recuperar la misma sensación

Con esta técnica puedes provocar e inducir en ti mismo estados internos poderosos y específicos a partir de recordar o construir una experiencia vivida

En las próximas páginas haremos cuatro anclajes diferentes por lo que te pedimos que elijas cuatro formas kinestésicas (anclajes kinestésicos) para recordar cada uno de estos momentos positivos

Bajamos las luces y ponemos una música suave.

Por favor, encuentra una posición cómoda en tu silla y relájate. Cierra tus ojos mientras te guiaremos hacia algunos momentos en tu pasado.



ANCLAJE DE AMOR Y RECONOCIMIENTO DE LOS DEMÁS

Vuelve atrás recuerda un momento en tu vida en que te hayas sentido feliz...amado...reconocido....seguro y apoyado.

¿Qué te hizo sentir así?

¿Cuándo te sentiste así?

¿Quién te hizo sentir así?

El amor, el reconocimiento y el apoyo pueden venir de muchas personas.

¿Fue alguno de tus padres quien te hizo sentir así?

¿Fue una relación con otro miembro de la familia o algún amigo?

¿Fue un amigo del mismo sexo?

Quizás fue la relación contigo mismo o tu trabajo el que te hizo sentir reconocido.

Quizás fue una persona del sexo opuesto, una pareja.

Quizás fue una relación social.

¿Qué te dijeron ellos?

¿Qué hicieron ellos?

¿Dónde estabas vos? Mira a tu alrededor. ¿Qué puedes ver?

¿Qué puedes escuchar?

¿Que escena te aparece?

¿Qué puedes tocar?

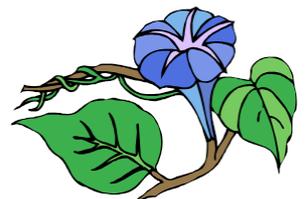
¿Qué puedes oler, gustar?

Vuelve adentro de ti mismo y vuelve a experimentar esos sentimientos positivos que tenías en aquel momento.

Siente la felicidad...

Siente el amor y el reconocimiento, y ahora es el momento de guardar el anclaje en el lugar elegido

Siente el amor y el reconocimiento mientras anclas este sentimiento en el lugar donde puedes irlo a buscar cada vez que sientas que lo necesitas



ANCLAJE DE CONFIANZA EN TI MISMO

Vuelve atrás recuerda un momento en tu vida en que hayas sentido confianza en ti mismo.

¿Qué te hizo sentir así?

¿Cuándo te sentiste así?

¿Quién te hizo sentir así?

¿Dónde estabas vos? Mira a tu alrededor. ¿Qué puedes ver?

¿Que escena te aparece?

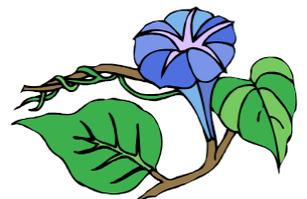
¿Qué puedes escuchar?

¿Qué puedes tocar?

¿Qué puedes oler, gustar?

Vuelve adentro de ti mismo y vuelve a experimentar esos sentimientos positivos que tenías en aquel momento.

Siente la confianza en ti mismo... busca el lugar elegido para el anclaje y presiónalo. Siente la confianza en ti mismo mientras anclas este sentimiento en el lugar elegido donde puedes irlo a buscar cada vez que sientas que lo necesitas



ANCLAJE DE ÉXITO LABORAL

Vuelve atrás recuerda un momento en tu vida en que hayas sentido éxito en lo laboral.

¿Qué te hizo sentir así?

¿Cuándo te sentiste así?

¿Quién estaba a tu lado cuando te sentiste así?

¿Dónde estabas vos? Mira a tu alrededor. ¿Qué puedes ver?

¿Que escena te aparece?

¿Qué puedes escuchar?

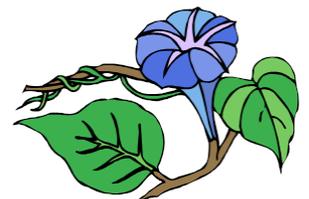
¿Qué puedes tocar?

¿Qué puedes oler, gustar?

Vuelve adentro de ti mismo y vuelve a experimentar esos sentimientos positivos que tenías en aquel momento.

Siente el éxito...

Siente el éxito, busca guardar tu anclaje ahora. Siente el éxito laboral mientras anclas este sentimiento en el punto elegido anteriormente donde puedes irlo a buscar cada vez que sientas que lo necesitas



ANCLAJE DE SEGURIDAD ECONÓMICA

Vuelve atrás recuerda un momento en tu vida en que hayas sentido seguridad económica. Un momento en que el dinero te alcanzaba para lo que necesitabas, un momento de prosperidad en tu vida. No importa que haya sido un momento muy grande en el tiempo. Quizás ese momento en que te diste un gusto y al comprarlo pensaste que podías hacerlo, que no había ningún riesgo al gastar ese dinero en eso te sentías seguro de que lo tenías.

¿Qué te hizo sentir así?

¿Cuándo te sentiste así?

¿Quién te hizo sentir así?

¿Dónde estabas vos? Mira a tu alrededor. ¿Qué puedes ver?

¿Que escena te aparece?

¿Qué puedes escuchar?

¿Qué puedes tocar?

¿Qué puedes oler, gustar?

Vuelve adentro de ti mismo y vuelve a experimentar esos sentimientos positivos que tenías en aquel momento.

Siente la seguridad económica... busca el lugar elegido para el anclaje y presiónalo. Siente la confianza en ti mismo mientras anclas este sentimiento en el lugar elegido donde puedes irlo a buscar cada vez que sientas que lo necesitas

En este momento tienes cuatro anclajes en tu cuerpo. Cada vez que sientas que necesitas sentirte amado y reconocido busca el anclaje y presiónalo. Y de esta manera la emoción fluirá.

Cada vez que sientas que ha bajado tu Autoestima busca el anclaje de la confianza en ti mismo y al presionarlo sentirás como la confianza te invade con la emoción que la acompaña

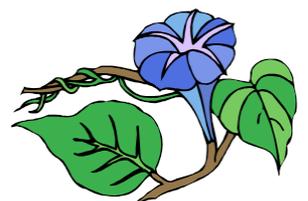
Cada vez que sientas que te has equivocado o has fracasado en algo encuentra la fuerza para levantarte y volver a empezar presionando el anclaje del éxito

Y cuando sientas que tus recursos económicos escasean presiona tu anclaje para recordar la sensación de prosperidad y abundancia que sentiste en ese



momento y recuperar las fuerzas que necesitas para mejorar tu efectividad personal.

El pájaro no solamente canta porque es feliz
sino que también es feliz porque canta



ÉXITO

"El rey recibió como obsequio dos pichones de halcón y los entregó al maestro de cetrería para que los entrenara. Pasados unos meses, el instructor comunicó al rey que uno de los halcones estaba perfectamente educado, pero que al otro no sabía lo que le sucedía: no se había movido de la rama desde el día de su llegada a palacio, a tal punto que había que llevarle el alimento hasta allí.

El rey mandó llamar curanderos y sanadores de todo tipo, pero nadie pudo hacer volar al ave. Encargó entonces la misión a miembros de la corte, pero nada sucedió.

Por la ventana de sus habitaciones, el monarca podía ver que el pájaro continuaba inmóvil.

Publicó por fin un bando entre sus súbditos, y, a la mañana siguiente, vio al halcón volando ágilmente en los jardines.

Traedme al autor de ese milagro, dijo.

En seguida le presentaron a un campesino

¿Tú hiciste volar al halcón? ¿Cómo lo hiciste? ¿Eres mago, acaso?

Entre feliz e intimidado, el hombrecito solo explicó: No fue difícil, Su Alteza : sólo corté la rama. El pájaro se dio cuenta que tenía alas y se largó a volar"

¿y vos sabías que tenés alas?

¿sabías que puedes volar?

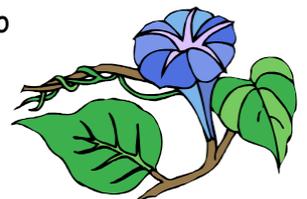
¿Qué está esperando tu rama para romperse?

¿Quién o qué la puede cortar?

"No puedes descubrir nuevos mares
a menos que tengas el coraje de perder de vista la costa"

Vivimos dentro de una zona de comodidad donde nos movemos, creemos que eso es lo único que existe. Dentro de esa zona está todo lo que sabemos y todo lo que creemos. Viven nuestros valores, nuestros miedos y nuestras limitaciones. En esa zona reina nuestro pasado y nuestra historia. Todo lo conocido, cotidiano y fácil. Es nuestra zona de confort y por lo general creemos que es nuestro único lugar y modo de vivir

Tenemos sueños, queremos resultados extraordinarios, buscamos oportunidades pero no siempre estamos dispuestos a correr riesgos, no



siempre estamos dispuestos a transitar caminos difíciles o incómodos. Nos conformamos con lo que tenemos, creemos que es lo único y posible y aprendemos a vivir desde la resignación

El liderazgo es la habilidad que podemos adquirir cuando aprendemos a ampliar nuestra zona de comodidad. Cuando estamos dispuestos a correr riesgos . Cuando aprendemos a caminar en la cuerda floja. Cuando estamos dispuestos a levantar la vara que mide nuestra potencialidad.

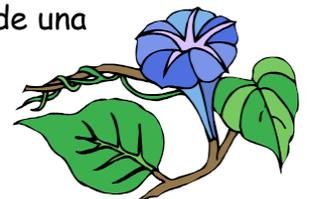
Un verdadero líder tiene seguridad en sí mismo para permanecer solo, coraje para tomar las decisiones mas difíciles, audacia para transitar hacia lo nuevo con pasión y ternura suficiente para escuchar las necesidades de los demás. El hombre no busca ser un líder, se convierte en líder por la calidad de sus acciones y la integridad de sus intentos.

"Los lideres son como las águilas,
no vuelan en bandadas,
los encontrarás cada tanto y volando solos"

Nadie vendrá a rescatarte
Nadie cortará la rama
Tu eres el mago
Tu futuro está en tus manos
Solo necesitas comenzar....AHORA

¿Entonces qué es tener éxito?

Es comenzar por tener un sueño # Es estar comprometido con los sueños #
Es tener confianza en si mismo # Es algo que no aparece por casualidad # Es
aceptar lo que no se puede cambiar # Es saber cambiar a tiempo # Es saber
que lo único permanente es el cambio # Es saber y poder delegar en los demás
parte de nuestra tarea # Es volver a empezar # Es reconocermme en mis logros
Es saber disfrutar de mis logros y de lo que tengo # Es reconocer que me
equivoque y pedir perdón # Es reconocer que detrás de cada acierto pueden
haber varios fracasos # Es enamorarse de lo que uno hace # Es no postergar y
hacer algo ahora # Es darse cuenta que estas eligiendo a cada momento # Es
reconocer las propias debilidades y fortalezas # Es no parar jamas hasta
conseguir los sueños # Es saber con que fin hacemos las cosas # Es no mirar
hacia atrás # Es actuar con entusiasmo # Es transitar caminos desconocidos
Es probar hacer algo que nunca hicimos # Es probar hacer algo de una

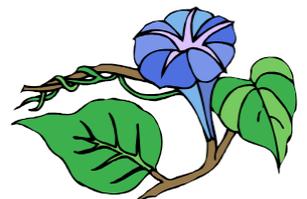


manera diferente # Es saber que no estamos solos # Es no rendirse jamás #
 Es rendirse ante lo que no se puede cambiar # Es disfrutar de cada momento
 # Es disfrutar del tiempo libre # Es tener tiempo libre # Es accionar ya # Es
 inventar un nuevo paso de baile cuando el anterior no funciona # Es pensar en
 positivo # Es tener metas claras # Es tener perseverancia en la búsqueda de
 los deseos # Es estar preparado para ver la oportunidad # Es tener una
 actitud positiva # Es desarrollar la creatividad # Es utilizar la imaginación #
 Es recomenzar con el mismo entusiasmo # Es volver a empezar sin darse por
 vencido # Es hacer las cosas lo mejor posible, pero hacerlas # Es actuar como
 si ya hubieras logrado tus metas # Es tener la paciencia necesaria # Es tener
 claridad en el propósito # Es no hacerse problema por las cosas pequeñas # Es
 dejar una huella para que otros puedan seguirla # Es jugar a ganar-ganar # Es
 estar focalizado en lo que uno quiere # Es arriesgar # Es hacer cosas nuevas
 todos los días #

ÉXITO ES APRENDER A VOLAR

Los ciclos del éxito son

COMENZAR ♣ SEGUIR ♣ TERMINAR O COMPLETAR ♣ RECONOCERME
 ♣ DISFRUTAR DEL LOGRO ♣ VOLVER A EMPEZAR



VISUALIZACIÓN PARA PONERTE EN CONTACTO CON TU MODELO DE ÉXITO

Buscá un lugar cómodo

Un espacio de intimidad donde puedas conectarte con vos mismo

Cerrá los ojos y ponete muy cómodo

Tomá contacto con tu cuerpo

Registrá sus apoyos

Ponete en contacto con tu respiración

Registrá como el aire entra y sale recorriendo todo tu cuerpo

En este momento estas muy cómodo y relajado

Y ahora con esta emoción te dispones a entrar en la casa de tu infancia, esa que te vio crecer rodeado de las personas que te acompañaron en ese momento

¿Dónde estaba ubicada?

¿Recuerdas el barrio, los vecinos qué vivían cerca?

¿Cómo era tu casa?

¿Tenía muchas habitaciones?

¿Cómo era la tuya?

¿En ella estabas solo o la compartías con alguien?

¿Quiénes eran los adultos más cercanos?

¿Con quién compartías la mayor parte de tu tiempo?

¿cuál era el rol de tu papá en esta familia?

¿qué fue lo que te mostró acerca de lo que hace un hombre?

¿que se repite de esto en tu vida?

¿cuál era el rol de tu mamá en esta familia?

¿qué fue lo que te mostró acerca de lo que debe hacer una mujer?

¿que se repite de esto en tu vida?

¿quién estaba a cargo, quien generaba el dinero, quien dirigía la casa?

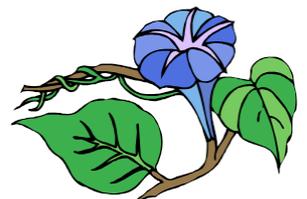
¿Quien de los dos te resultaba mas distante y desconocido?

¿sentiste la ausencia de alguno de los dos?

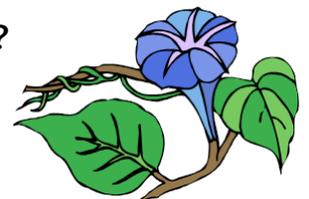
¿Cuál era el lugar de la casa donde más tiempo pasabas?

¿Qué objetos había en ese lugar?

¿Te gustaba jugar, hacer deportes, bailar?



- ¿Tenías amigos?
- ¿Cómo era tu relación con ellos?
- ¿en que lugar de la casa jugabas con tus amigos?
- ¿Tus papás tenían amigos, como era el modelo de amistad que ellos te mostraron?
- ¿tiene algo que ver con tu modelo actual?
- ¿Cómo era el comedor de tu casa ?
- ¿De qué hablaba tu familia a la hora de comer?
- ¿Cómo era la relación con tus padres o las personas que te cuidaban?
- ¿Había diálogo, comprensión ,compañía?
- ¿Sentiste su apoyo?
- ¿O eran personas críticos y exigentes que no te ayudaron a sacar lo mejor de vos?
- Si tus padres eran muy exigentes con vos quizás este sea el modelo que hoy seguís no aceptando a los demás como son y queriendo que sean como a vos te gustaría
- ¿Cuál era la forma que ellos utilizaban para demostrarse el amor?
- ¿Y vos , que hacías?
- ¿Cómo le demostrabas a tus padres que los querías?
- ¿Te sentiste un niño querido?
- ¿cómo te demostraban ellos que te querían?
- ¿cuál era el modelo que ellos te mostraron respecto a como se demuestra el amor?
- ¿cuál era la sensación que te quedaba con ellos, sentías su compañía o sentías soledad?
- ¿Qué te faltó?
- ¿Cómo veías que era la relación entre tus padres?
- ¿Cómo era su modelo de pareja?
- ¿Los veías conversar?
- ¿Veías que se acariciaban?
- ¿Se tomaban de las manos?
- ¿Se miraban a los ojos?
- ¿Hacían todo esto delante tuyo?
- ¿O discutían y peleaban sin escucharse?
- ¿Cómo era el ambiente de tu casa?
- ¿Era tranquilo o habían discusiones permanentes y gritos?



Alguien de los dos vivía quejándose permanentemente

Estabas seguro del amor que recibías de tus padres porque si sentías desconfianza porque lo que decían no era coherente con lo que hacían quizás andes por la vida desconfiando de todo y de todos

El modelo de confiabilidad tiene que ver con la confianza que te despertaba el amor de papá y mamá

¿Qué tipo de conversaciones había?

¿Cuáles eran las que se abrían delante tuyo?

Si tus padres no te valoraban quizás esto es lo que aprendiste y hoy tenés problemas para reconocerte o valorar a los demás

¿Qué hechos o momentos de tu infancia quedaron grabados y todavía tenés presente y te gustaría olvidar?

¿Cuántos de estos juegos se siguen jugando hoy en tu vida ?

¿qué fue lo que te mostraron que estaba bien y hoy no funciona?

En este momento estas dispuesto a dejar atrás todos esos recuerdos

Estas caminando hacia la puerta de salida de esa casa que te vio crecer despidiéndote de todos, agradeciendo y reconociendo todo lo que hicieron por vos.

Quizás no haya sido todo lo que necesitabas, pero en este momento aceptas que ellos hicieron todo lo que sabían.

En este momento te das cuenta que ellos hicieron todo lo que podían.

Lentamente vas saliendo por esa puerta hacia la calle.

Y a medida que vas recorriendo los caminos de la vida los años van pasando y pasando

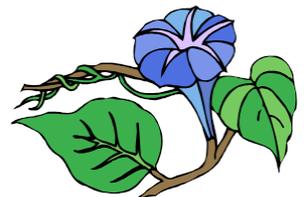
Y ahora te encontrás en la casa donde vivís en la actualidad frente a un espejo

Te miras en él y te reconocés con todos los valores que hoy tenés. Con todas tus virtudes y cualidades. Recordando cada logro de tu vida, reconociendo lo valioso que sos

Hoy estas dispuesto a dejar atrás tu pasado .

Aceptándolo como fue

Perdonando lo que tengas que perdonar



Comprometiéndote a hacer todo lo que haya que hacer para que hoy empiece una nueva etapa de tu vida donde puedas conseguir todo lo que te propones

Mirate a ti mismo siendo la persona que querés ser

Poco a poco vas tomando contacto nuevamente con tu respiración



VISUALIZACIÓN DE LOS ÉXITOS DE NUESTRO PASADO Y CUALES FUERON LAS CUALIDADES QUE NOS APOYARON

Cerrá tus ojos y conectate solamente con tu respiración observando como entra y sale el aire. Una respiración bien profunda y otra y otra.....

Deja que una onda de paz fluya por tu cuerpo desde la cabeza pasando por el cuello, los hombros , el pecho, el abdomen, hasta sus pies

Ahora te sentis perfectamente bien

Y en esta disposición vas a tomar contacto con los éxitos que obtuviste en tu vida . Seguramente has tenido infinidad de éxitos, cosas que te propusiste y has logrado. Me gustaría que viajaras hasta tu niñez y te enfocaras en todo lo que has venido logrando desde entonces.

Desde el momento en que eras bebé y por medio del llanto lograbas que tu mamá te alimentara. Éste fue uno de tus primeros éxitos, nacer en forma normal también lo ha sido.

Cuando te compraron esa muñeca o ese autito que tu querías.

Cuando rendiste ese examen tan difícil.

Cuando premiaron tu composición.

El primer beso.

¿Puedes ver que tu vida es una sucesión de éxitos si así quieres verlo?.

Entonces manos a la obra

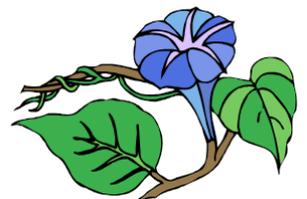
¿Cuáles han sido los éxitos de tu niñez? Y cuáles fueron las cualidades que te apoyaron para lograrlo?

¿Cuáles han sido los éxitos de tu adolescencia? Y cuáles fueron las cualidades que te apoyaron para lograrlo?

¿Cuáles han sido los éxitos de tu época de estudiante? Y cuáles fueron las cualidades que te apoyaron para lograrlo?

¿Cuáles han sido los éxitos de tu adultez ? Y cuáles fueron las cualidades que te apoyaron para lograrlo?

¿Cuáles han sido tus éxitos laborales? Y cuáles fueron las cualidades que te apoyaron para lograrlo?



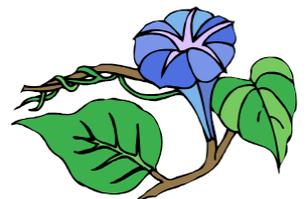
¿Cuáles han sido tus éxitos afectivos? Y cuáles fueron las cualidades que te apoyaron para lograrlo?

¿En todo este tiempo qué fue lo que te llevó a tu efectividad?

¿Cuáles fueron a lo largo de todo este tiempo los comportamientos o actitudes que te apoyaron para lograr tus éxitos?

Al mentalizarte en esta vivencia has tomado contacto con las claves de tu éxito y hoy podrás utilizarlas frente a cualquier cosa que quieras lograr

EL ÉXITO ATRAE AL ÉXITO



LAS CUATRO DISPOSICIONES CORPORALES BÁSICAS

En este momento, en el mismo lugar que te encuentras,
 existe una casa a tu nombre.
 Eres el único propietario pero
 ¿Tienes tu las llaves?
 ¿O te has quedado afuera?
 ¿Conoces su interior o solo la fachada?
 Esta casa, refugio de tus recuerdos más profundos y escondidos,
 es tu CUERPO.
 "Si esas paredes hablaran".....

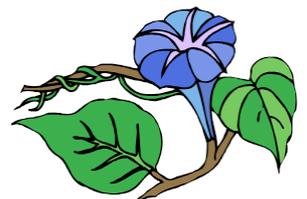
Imagina que puedes hablar con tu cuerpo
 ¿qué te diría?
 ¿qué te agradecería?
 ¿qué te pediría?
 ¿qué le falta?

"Mantener el cuerpo con buena salud es un deber.
 De otra manera, no seremos capaces de mantener la mente fuerte y clara."
 Buda.

Personalmente veo al cuerpo como el ropaje que te pones para salir al mundo.
 Apropiado al tiempo y a las circunstancias que eliges vivir. Es como la
 vestimenta que te acompaña en tu camino de perfeccionamiento por esta vida.
 Es como la caracterización que te ayuda a conseguir tus propósitos. Interpreto
 que es el packaging, desde donde quieres que te elijan.
 Es tu amigo. Amarlo y aceptarlo tal como es puede hacer una diferencia para ti,
 cuidarlo interiorizándote de lo que necesita y conociéndolo a fondo.

"Que las limitaciones de tu cuerpo físico
 no se atrevan con tu cuerpo soñador."

Ahora querido lector me gustaría jugar contigo un momento:
 ¿Cuánto vales? Estoy hablando de un valor en pesos.
 ¿Vales mas o menos que el mejor caballo de carreras que puedas encontrar?
 Se me ocurre que has contestado que mucho más
 Sin embargo si fueras el propietario de ese caballo



¿Cómo lo cuidarías?

¿Te preocuparías porque tenga una dieta balanceada o dejarías que pastara libre por los campos?

¿Te ocuparías de que tenga un buen adiestrador o dejarías que haga lo que quiera?

¿Te ocuparías de que haga un buen entrenamiento físico o lo dejarías correr por donde él quisiera?

¿Te ocuparías de que tuviera la mejor atención veterinaria y todos sus chequeos al día o lo llevarías al veterinario de vez en cuando y con eso te conformarías?

¿Te ocuparías de que tuviera parte del día ocupado con el entrenamiento y parte de su día retozando libremente o lo atestarías de carreras y entrenamientos hasta dejarlo exhausto?

Como ves, amigo lector, si fueras el propietario de ese valioso caballo seguramente te ocuparías mucho porque tienes en juego un valor muy importante en él.

¿Qué sucede contigo?

¿Cuánto vales tú?

¿Vales más o menos que ese caballo?

¿Tienes tú una dieta balanceada?

¿Un entrenamiento físico de acuerdo a tus posibilidades?

¿Tienes un Coach (un entrenador) que te ayude a sacar lo mejor de ti?

¿Una buena atención médica y todos los chequeos que de acuerdo a tu edad necesitas tener ?

¿Tienes el tiempo libre para disfrutar y descansar que necesitas?

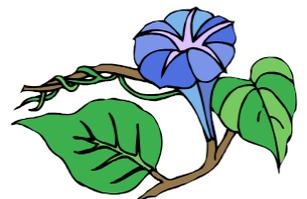
"Si de veras quieres vivir bien,
lo mejor es empezar cuanto antes a intentarlo."

W. Auden

¿Qué te falta?

Si quieres, es posible recuperar las llaves de tu cuerpo, tomar posesión de él, habitarlo y reencontrar la vitalidad, la salud y la autonomía que les son propias.

"Aunque sientas el cansancio,
Aunque el error te lastime,



Aunque ignoren tus esfuerzos,
Aunque la ingratitud sea la paga,
Aunque todo parezca nada,
Vuelve a empezar."
Almafuerte

¿qué te parece la idea de hacer un plan?

Primero: ¿qué haría falta hacer?

Segundo: ¿por donde vas a empezar?

Tercero: ¿cuándo?

No pretendo apurarte. Encuentra tu propio ritmo pero:

¡¡EMPIEZA AHORA!!

"Adquirir todos los conocimientos necesarios
Te llevará toda la vida
Si sólo te propones empezar
te alcanzará este instante"

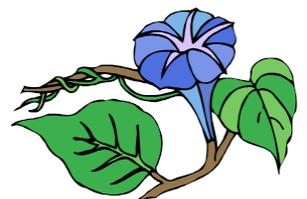
El espíritu es el maestro;
la imaginación la herramienta,
y el cuerpo el material...

El poder de la imaginación es un factor importante en la medicina.
Puede producir enfermedades en hombres y animales, y puede curarlos... las
enfermedades del cuerpo pueden ser curadas con remedios físicos o por el
poder del espíritu actuando a través del alma.
Paracelso, padre de la medicina moderna

Desde la mirada del Coaching podemos encontrar cuatro disposiciones corporales básicas que corresponden como a cuatro posturas desde donde podemos accionar.

RESOLUCIÓN ♣ elemento FUEGO
APERTURA ♣ elemento AGUA
FLEXIBILIDAD ♣ elemento AIRE
ESTABILIDAD ♣ elemento TIERRA

RESOLUCIÓN



La resolución es la postura corporal característica del que hace cosas. Bien apoyado sobre sus pies, con la mirada fija en su objetivo respirando por la nariz a la altura del pecho y con una actitud de estar listo y preparado, al acecho , y muchas veces en actitud defensiva

Normalmente tener resolución te permite:

- Estar comprometido en la acción
- Tener capacidad de decir que no cuando quieres decir NO
- Vivir desde emociones como el optimismo, la alegría y la ambición

Cuando actúas con poca resolución te encuentras:

- Mas comprometido con tu historia personal, con las excusas que tienes para no hacer las cosas o las razones que te separan de los resultados
- Te muestras solo o con baja capacidad de liderazgo. Te resulta difícil enrolar a los demás en tus proyectos
- Estas más predispuesto a deprimirte, al pesimismo y a aflojar ante los problemas u obstáculos que se te presentan

Cuando actúas con exceso de resolución es posible que:

- Tengas dificultad para escuchar o ponerte en el lugar del otro
- Tengas tendencia a correr riesgos innecesarios
- Estés dispuesto a enojarte más fácilmente , guardar rencores y resentirte por ellos
- Te muestres ansioso o impulsivo

ESTABILIDAD

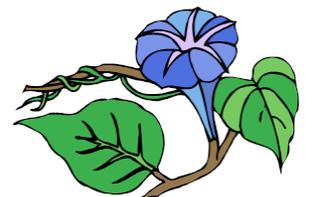
Esta es la postura corporal que te permite perseverar hasta lograr lo que querés. Con los pies bien apoyados y como un poco dobladas las rodillas de manera de no perder el equilibrio y poder quedarse mucho tiempo en la misma posición

Tener estabilidad te permite:

- Tener aptitud para tener vínculos estables
- Ser una persona confiable
- Emoción de sosiego y solidez

Cuando actúas con poca estabilidad te mostrás:

- Estando de acuerdo con todas las cosas



- Dificultad para establecer relaciones perdurables
- Capacidad para entrar en cosas triviales y a las que despiertan curiosidad

Cuando actúas con mucha estabilidad:

- Te cuesta hacer pedidos, encontrás un montón de razones por las que te cuesta entrar en esta conversación
- Desasosiego frente a la problemática que la vida te muestra
- Tendencia a enrollarte en conversaciones densas con vos mismo y con los demás y a entrar en estados de ánimo de resignación y resentimiento

FLEXIBILIDAD

Con los pies apenas apoyados como para levantar vuelo, se muestran como muy livianos

La sensación que debes buscar es la de pérdida de la gravedad. Los movimientos son graciosos y livianos. En el caribe describen a esta postura como tener caderas que implica poder moverse con mucha flexibilidad

Normalmente tener flexibilidad te permite:

- Adecuarse rápidamente a los cambios del contexto
- Habilidad creativa
- Emociones disponibles de felicidad y levedad

Cuando actúas con poca flexibilidad te encuentras:

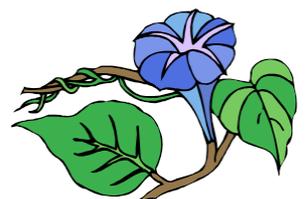
- Apesadumbrado frente a la problemática que aparece
- Dificultad para posicionarse en una declaración de "no se", aprender y enfrentar las transformaciones
- Predisposición a la formalidad

Cuando actúas con exceso de flexibilidad es posible que:

- Predisposición a la ensoñación
- Tendencia a rutinas

Inclinación para ver todo bien

APERTURA



Es la posición característica del hacer con otro, con sus brazos abiertos y como conectándose con el universo. La mirada blanda, suave como si estuvieras viendo a un niño y dirigida hacia arriba como conectada con Dios. Inclina un poco la cabeza hacia un lado y sugiere una sonrisa.

Normalmente tener apertura significa:

- Disponibilidad Para una escucha efectiva
- Capacidad de proteger y amparar
- Emociones de ternura, calma y confidencialidad

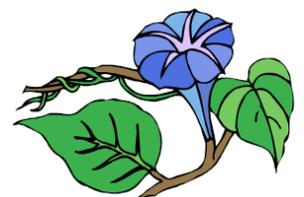
Cuando actúas con poca apertura te encuentras:

- Muy estructurado en lo que hay que hacer
- Poca disponibilidad para hacer con otros en un equipo de trabajo
- Apego a la aprensión y el resentimiento

Cuando actúas con exceso de apertura es posible que:

- Muy centrado en lo que los demás dicen de vos
- Inclínación a la sobreprotección
- Tendencia a la inocencia y a la candidez

Cada uno de nosotros tenemos mas disponible una de estas posturas y necesitamos perfeccionar otra . Es importante que puedas reconocer cual de estas posturas necesitas desarrollar . En las páginas sucesivas encontrarás una visualización diferente para poder transitar cada una



VISUALIZACIÓN PARA TRANSITAR EL FUEGO Y LA RESOLUCIÓN

La postura para hacer esta visualización es caminando hacia el norte

Cerrá tus ojos y solamente respirá, solamente respira y conectate solamente con tu respiración

Poco a poco comienza a relajarte.

Observa como el aire entra llenándote de energía y observa como el aire sale y con el tus dudas y la ausencia de sentido

Observá como el aire entra llenándote de fuerza y coraje y observá como el aire sale y con el tu confusión

Deja que una onda de paz energice todo tu cuerpo empezando por la cabeza pasando por el cuello, los hombros, el pecho, el abdomen, las piernas, hasta los pies

Ahora te sientes perfectamente bien

Mirate a ti mismo siendo la persona que quieres ser

Llenando cada célula de tu cuerpo con optimismo y resolución.

Llenando cada célula de tu cuerpo con el arrojo, el valor y una gran luminosidad.

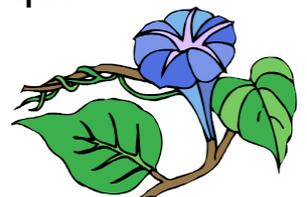
Y cuando sientas que el ímpetu se ha hecho presente asegúrate de reconocer que marcha a tu lado la protección divina motivándote e inspirándote en tu búsqueda

En este momento te sentís perfectamente bien

Todo lo que sucede responde a un plan mayor y hoy hace falta que tu te hagas cargo Hace falta que te pongas en marcha hacia tus objetivos y aunque hoy no te guste esta forma de ser seguramente será lo mejor para ti .

Hoy quieres que las cosas sean a tu manera, que funcionen a tu modo.

Hoy decides hacerte cargo, quieres elegir a las personas que te acompañan, quieres hacer las cosas a tu manera y que los demás te sigan quieres ser el factor desencadenante para que



las cosas ocurran. Quieres ser tú el promotor de las ideas, el motor de lo que ocurra

El fundamento que te inspira en este momento es la acción teniendo muy claro que sin tu intervención las cosas no podrían ser posibles

Es muy importante que sepas que tienes el poder de conseguir lo que te propongas en tu vida. Aparecen los recursos que necesitas para que esto ocurra

Tu eres suficiente

Tu eres un poderoso

Tu eliges la acción

Tu eres sano

Tu eres pasión

Tu defiendes tus puntos de vista

Tu tienes argumentos

Tu eres estrategia

Tu respiras llenándote de propósitos

Dentro tuyo encuentras la automotivación

Enfocate en tu energía y observá como llega a los demás, observá como interesas a los demás con tus ideas, observá como los demás quieren seguir tus pasos reconociendo tu valor.

Resolución

Resolución

Resolución

Resolución

Resolución

Resolución

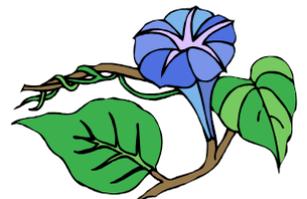
A partir de este momento tu eliges conducir tu propia vida

A partir de este momento te haces cargo de lo que te ocurre

A partir de este momento buscas lo que necesitas

A partir de este momento no te conformas con las migajas y sales en busca del banquete que la vida tiene reservado para ti

A partir de este momento te llenas de poder personal



En ESTE momento te das cuenta que eres una persona que sabe lo que quiere. La gente quiere que seas su líder.

En esto momento declaras que no te vas a resignar a lo que te ocurra y que vas a ir en busca de tus objetivos. Conectándote con tu energía interna y llenándote de poder personal

En este momento te comprometes con tus objetivos para hacer lo que haga falta hacer

En este momento te despidas de la sensación de apatía en que te instala la falta de resolución.

En este momento te das cuenta que estas cansado de esperar que se den las cosas

En este momento te das cuenta de lo que aun te falta y sales a buscarlo con ímpetu y decisión

En este momento estas dispuesto a recuperar el tiempo perdido

En este momento te conectas con tu poder interno

En este momento recuperas tu valor

En este momento eliges la acción para relacionarte con el mundo

No sientes temores Te sientes a salvo Tu tienes todos los recursos que hace falta tener

Desde tu libertad quieres perdonarte y te perdonas por tantos años de retraimiento . Crees en ti y te tienes confianza

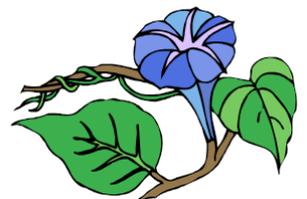
Hoy te pones de pie frente a tu vida porque en el fondo de tu alma has comenzado a conectarte con tus recursos internos y a tener confianza en tu efectividad

Estas permitiéndote estar presente en el mundo y mostrar tu bizarría

A partir de este momento te liberas de tu historia

Eliges dejar la silencio ya que hoy quieres participar

Eliges dejar de operar desde la historia que te ocurrió



Eliges el camino por donde caminarás
Estas dispuesto a dejar una huella para que los demás te puedan seguir

.

El Universo te apoya en tu objetivos y ahora puedes actuar con responsabilidad, perseverancia, disciplina y pasión
Te llena de nuevos recursos

A partir de este momento puedes salir de la resignación
A partir de este momento puedes conquistar tus metas con entusiasmo

A partir de este momento desarrollas la capacidad de poner límites y decir que no cuando quieras

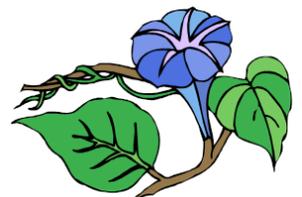
A partir de este momento dentro tuyo se genera la emoción para que tu cuerpo se ponga en movimiento

Estas orgulloso de reconocer tu capacidad de acción y de inspirar y fortalecer a los demás por medio de tu ejemplo

A partir de este momento tu le pones el color a tu día

Estas aprendiendo a convertir un mal día en un día bueno.

A partir de este momento te apasionas por la vida y por tu energía interior.



VISUALIZACIÓN PARA TRANSITAR LA TIERRA Y LA ESTABILIDAD

La postura para esta visualización es acostado apuntando hacia el sur

Cerrá tus ojos y solamente respirá, solamente respira y conectate solamente con tu respiración

Poco a poco comienza a relajarte.

Observa como el aire entra abriéndote a la serenidad y a la calma y observa como el aire sale y con el tu dispersión

Observá como el aire entra llenándote de seguridad por las cosas y observá como el aire sale y con el tu necesidad de estar en todas partes

Deja que una onda de armonía fluya por todo tu cuerpo empezando por la cabeza pasando por el cuello, los hombros , el pecho, el abdomen, las piernas, hasta los pies

Ahora te sientes perfectamente bien

Mirate a ti mismo siendo la persona que quieres ser

Llevando cada célula de tu cuerpo a la serenidad, a la recurrencia y a la búsqueda interior.

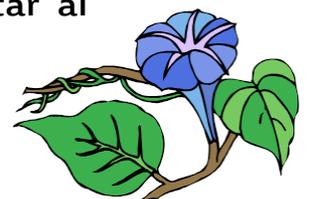
Conectando cada célula de tu cuerpo a la perseverancia, a la responsabilidad y al amor.

Y en este estado de estabilidad y confianza invocas a tus antepasados para que se hagan presente con el objetivo de acompañarte, guiarte y protegerte como la hacen siempre

Y cuando sientas que se han hecho presente busca sentir su presencia para que a cada paso de tu camino te sientas protegido, deseado y amado

En este momento te sentís perfectamente bien

Todo lo que sucede responde a un plan mayor donde tú necesitas comenzar a actuar, dando los pasos que sean necesarios a lo largo del camino, reconociendo que todo es un proceso y tu quieres empezar ya para estar a salvo. Donde tu eliges estar al



tanto de cada cosa que suceda y aunque hoy te incomode seguramente será lo mejor para ti .

Hoy empiezas a transitar el camino del éxito personal

Buscas las personas que necesitas para que te apoyen en tu búsqueda, eliges el momento para empezar. Haces que ocurra lo que necesita ocurrir

El fundamento que te inspira en este momento es la perseverancia teniendo muy claro que si sigues buscando lo que quieres muy pronto lo conseguirás

Es muy importante que sepas que tienes la capacidad de conseguir lo que te propongas en tu vida. Aparecen los recursos que necesitas para que esto ocurra

Tu sabes lo que quieres

Tu sabes como hacer

Tu tienes la paciencia necesaria

Tu eres sano emocionalmente

Tu eres equilibrio

Tu estas dispuesto a dar todos los pasos necesarios

Tu declaras que no paras hasta llegar

Tu te conectas con tu energía interna

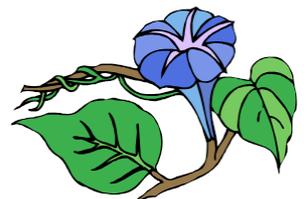
Tu terminas lo que empiezas

Enfocate en tu cuerpo y observá como late dentro tuyo las ganas de terminar las cosas que empiezas, observá como se llena de la energía de superación personal, observá como irradia tranquilidad.

Serenidad, seguridad y permanencia

A partir de este momento te permites crecer en tu vida

A partir de este momento te conectas con tus raíces



A partir de este momento te conectas con lo que tiene valor
A partir de este momento te alimentas con el amor que te dan
A partir de este momento sigues las tradiciones de tu familia
A partir de este momento terminas lo que empiezas
A partir de este momento recuperas la estabilidad en todos los
ordenes de tu vida

En ESTE momento te das cuenta que eres una persona querible.
La gente quiere permanecer a tu lado.

En esto momento declaras que vas a aceptar a los demás de la
manera que sean Permitiendo que crezca su amor en ti.

En este momento te comprometes contigo mismo a dar todos los
pasos necesarios para lograr tus objetivos

En este momento te despides de la sensación de inquietud que te
deja la ansiedad que transitas.

En este momento te conectas con el pulso de la vida

En este momento recuperas la seguridad en vos mismo

En este momento eliges el silencio para escuchar tu sabiduría
interna

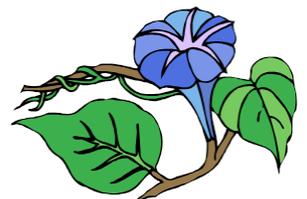
En este momento te das cuenta que necesitas disfrutar los
procesos

En este momento estas dispuesto a recuperar el amor de los
demás

En este momento puedes reconocer todo lo que has logrado y
estar agradecido por eso

Te sientes a salvo porque reconoces que tienes la energía que
hace falta para comenzar tu aprendizaje de tenacidad y
constancia

Desde tu libertad quieres perdonarte y te perdonas por tantos
años de angustias . Crees en ti y te llenas de recursos. Tienes
confianza en ti y te felicitas por volverle a mostrar al mundo tu
paciencia y lealtad.



Hoy te pones de pie frente a tu vida porque en el fondo de tu alma has comenzado a construir la relación contigo mismo y con los demás con tolerancia

Estas permitiéndote otra vez crear belleza en tu mundo

Eliges dejar de operar desde la historia que te ocurrió

Eliges construir y crear tu vida

A partir de este momento te liberas de tu historia

Eliges cuidar lo que tienes en lugar de enfocarte en lo que podrías tener

El Universo está contigo

Ahora tienes nuevos recursos

A partir de este momento puedes transitar la serenidad y la confianza

A partir de este momento puedes salir de la ansiedad

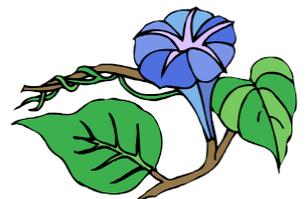
A partir de este momento puedes llevar a la acción tus pensamientos

A partir de este momento dentro tuyo se genera la calma para que tu alma se muestre sin impaciencia y sin incertidumbre

Estas aprendiendo a dejar de lado los apuros.

Estas orgulloso de estar aprendiendo a aceptar que en la vida todo lleva un tiempo.

A partir de este momento te conmueves al ver el crecimiento de las cosas.



VISUALIZACIÓN PARA TRANSITAR EL AIRE Y LA FLEXIBILIDAD

La postura para esta visualización es de pie mirando hacia el este balanceando el cuerpo de un lado al otro

Cerrá tus ojos y solamente respirá, solamente respira y conectate solamente con tu respiración

Poco a poco comienza a relajarte.

Observa como el aire entra llenándote de luz y observa como el aire sale y con el tus resistencias e intolerancias

Observá como el aire entra llenándote de confianza en el universo y observá como el aire sale y con el tu necesidad de resistir

Deja que una onda de paz fluya por todo tu cuerpo empezando por la cabeza pasando por el cuello, los hombros, el pecho, el abdomen, las piernas, hasta los pies

Ahora te sientes perfectamente bien

Mirate a ti mismo siendo la persona que quieres ser

Abriendo cada célula de tu cuerpo a la liviandad, a la alegría y a la conexión interior.

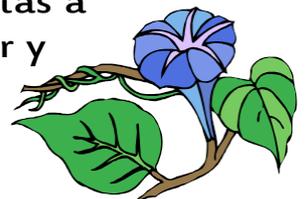
Abriendo cada célula de tu cuerpo a la luz, a la confianza y al amor.

Y en este estado de flexibilidad y tranquilidad te encomiendas a tus seres de luz para que se hagan presente con el objetivo de acompañarte, guiarte y protegerte como la hacen siempre

Y cuando sientas que se han hecho presente junto con ellos te rodeas de una burbuja de luz blanca para estar envuelto con la esencia de la luz divina en cuyo centro siempre estas protegido, deseado y amado

En este momento te sentís perfectamente bien

Todo lo que sucede responde a un plan mayor donde tú estas a salvo y donde cada cosa que sucede tiene una razón de ser y



aunque hoy no te guste o te incomode seguramente será lo mejor para ti .

Hoy le permites al mundo que siga con sus planes

Quienquiera que esté presente en tu vida es la persona adecuada para estar allí. Quienquiera que no esté presente en tu vida es porque no tiene que estar

Cualquiera que sea el momento en que empieces algo ese será el momento justo para empezar.

Lo que está ocurriendo es lo único que necesita ocurrir

El fundamento que te inspira en este momento es la creatividad teniendo muy claro que si sigues buscando alternativas alguna te servirá

Es esencial que reconozcas que tienes la asistencia que necesitas para conseguir lo que anhelas en tu vida. Aparecen los recursos que necesitas para que esto ocurra

Tu eres suficiente

Tu eres flexible

Tu eliges la originalidad

Tu eres complaciente

Tu eres equilibrio

Tu eres un amor

Tu respiras tolerando

Tu respiras sanándote

Tu creas alternativas

Tu eres un tesoro

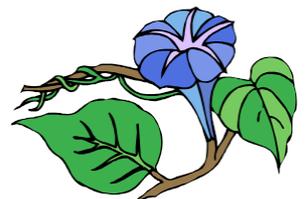
Enfocate en tu corazón y observá como late dentro de una halo de color verde, observá como se mece con el amor en el amor del mundo, observá como irradia amor por ti mismo y como se llena del amor de los demás.

Flexibilidad y Liviandad

Flexibilidad y Liviandad

Flexibilidad y Liviandad

Flexibilidad y Liviandad



Flexibilidad y Liviandad
 Flexibilidad y Liviandad
 Flexibilidad y Liviandad

A partir de este momento te permites crear con el Universo
 A partir de este momento te permites dejarte llevar en las alas
 de tus fantasías.

A partir de este momento decides perseguir tus sueños hasta
 concretarlos

A partir de este momento te dejas querer.

A partir de este momento te relacionas con el amor que te dan

A partir de este momento te llenas con el amor del Universo

A partir de este momento te llenas de amor por ti mismo

En ESTE momento te das cuenta que eres una persona querible.
 La gente quiere estar con vos.

¿cuál podrías ser la razón para que no te quieran?

En esto momento declaras que vas a fluir con el amor de los
 demás y recibirlo de la manera que sea y los vas a perdonar por
 no dártelo de la manera que a ti te gustaría. Permitiendo que
 crezca su amor en ti.

En este momento te comprometes contigo mismo a rendirte a lo
 nuevo y circular con lo que la vida te trae. Entregar, otorgar, dar

En este momento te despidas de la necesidad de defenderte que
 aparece a partir de la resistencia

En este momento te conectas con la esencia de tu ser

En este momento recuperas tu gracia y tu ternura

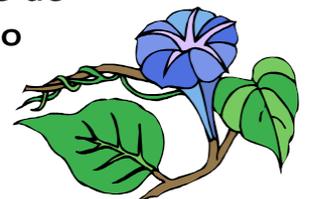
En este momento eliges el silencio para escuchar tu sabiduría
 interna

En este momento te das cuenta que necesitas aprender a
 esperar

En este momento estas dispuesto a recuperar el amor de los
 demás

En este momento puedes reconocer todo lo que tienes y estar
 agradecido por eso

Te sientes a salvo por eso puedes comenzar tu aprendizaje de
 paciencia en medio del temor que sientes en este momento



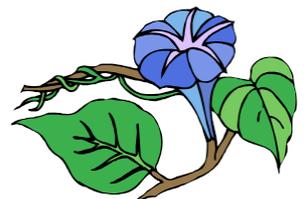
Desde tu libertad quieres perdonarte y te perdonas por tantos años de tristezas y rigidez . Crees en ti te aflojas y te amas. Tienes confianza en ti y te felicitas por permitirte mostrar al mundo el regalo que eres para ellos.

Hoy te conectas contigo mismo para darte cuenta que en el fondo de tu alma has comenzado a creer en ti y a tener confianza en los demás y en el Universo
Estas permitiéndote otra vez mostrar tu belleza al mundo

Eliges dejar de operar desde la historia que te ocurrió
Eliges aflojarte en tu vida
A partir de este momento te liberas de tu historia
Eliges dejar de defenderte .
El Universo te apoya y te asiste
Ahora tienes nuevos recursos

A partir de este momento aparece la tranquilidad y la confianza
A partir de este momento puedes salir del resentimiento
A partir de este momento dentro tuyo se genera la estrategia para que tu alma se muestre sin cuidados
Estas orgulloso de estar aprendiendo a aceptar que en la vida hay altos y bajos.
Estas aprendiendo a aceptar las sombras de la existencia.

A partir de este momento te sintonizas con el ser maravilloso que eres y por la luz que irradianas.



VISUALIZACIÓN PARA TRANSITAR EL AGUA Y LA APERTURA

La postura para esta visualización es sentado mirando hacia el oeste

Cerrá tus ojos y solamente respirá, solamente respirá y conectate solamente con tu respiración

Poco a poco comienza a relajarte.

Observa como el aire entra abriéndote a la luz y observa como el aire sale y con el tu rigidez y tus durezas

Observá como el aire entra llenándote de confianza en el universo y observá como el aire sale y con el tu necesidad de defenderte

Deja que una onda de paz fluya por todo tu cuerpo empezando por la cabeza pasando por el cuello, los hombros, el pecho, el abdomen, las piernas, hasta los pies

Ahora te sientes perfectamente bien

Mirate a ti mismo siendo la persona que quieres ser

Abriendo cada célula de tu cuerpo a la sabiduría, al desapego y a la conexión interior.

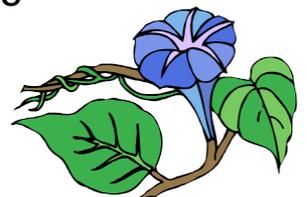
Abriendo cada célula de tu cuerpo a la luz, a la confianza y al amor.

Y en este estado de apertura y confianza te encomiendas a tus seres de luz para que se hagan presente con el objetivo de acompañarte, guiarte y protegerte como la hacen siempre

Y cuando sientas que se han hecho presente junto con ellos rodeate de una burbuja de luz blanca para estar envuelto con la esencia de la luz divina en cuyo centro siempre estas protegido, deseado y amado

En este momento te sentís perfectamente bien

Todo lo que sucede responde a un plan mayor donde tú estas a salvo y donde cada cosa que sucede tiene una razón de ser y aunque hoy no te guste o te incomode seguramente será lo mejor para ti .



Hoy le permites al mundo que siga con sus planes

Quiquiera que esté presente en tu vida es la persona adecuada para estar allí. Quiquiera que no esté presente en tu vida es porque no tiene que estar

Cualquiera que sea el momento en que empieces algo ese será el momento justo para empezar.

Lo que está ocurriendo es lo único que necesita ocurrir

El fundamento que te inspira en este momento es la aceptación teniendo muy claro que si hay algo que deseas el Universo te lo acercará

Es conveniente que sepas que tienes la asistencia que necesitas para alcanzar aquello que esperas. Aparecen los recursos que precisas para que esto ocurra

Tu eres suficiente

Tu eres un tesoro

Tu eliges el balance

Tu eres sencillez

Tu eres espontaneidad

Tu eres un amor

Tu fluyes con espontaneidad

Tu respiras sanándote

Tu eres seducción

Tu eres simpatía

Enfocate en tu corazón y observá como late dentro de una halo de color verde, observá como se abre para recibir el amor, observá como irradia amor por ti mismo y como se llena del amor de los demás.

Aceptación

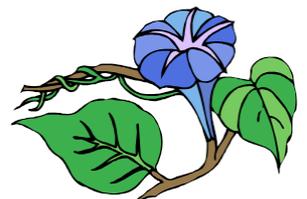
Aceptación

Aceptación

Aceptación

Aceptación

Aceptación



Aceptación

A partir de este momento te permites creer en el Universo
 A partir de este momento te dejas querer
 A partir de este momento te alimentas con el amor que te dan
 A partir de este momento te llenas con el amor del Universo
 A partir de este momento te llenas de amor por ti mismo

En ESTE momento te das cuenta que eres una persona querible.
 La gente quiere estar con vos.

¿cuál podría ser la razón para que no te quieran?

En este momento te comprometes contigo mismo a soltar el control y fluir con lo que la vida te trae. Ceder y rendirte a las facticidades de la vida

En este momento te despidas de la sensación de cansancio que te deja el estar alerta.

En esto momento declaras que estas abriéndote al amor de los demás y deseas recibirlo de la manera que venga. Perdonándolos por no dártelo de la manera que a ti te gustaría. Permittiendode esta manera que crezca su amor en ti.

Te sientes a salvo por eso puedes abrirte a lo nuevo en medio del temor que sientes en este momento

En este momento te conectas con la esencia de tu ser

En este momento recuperas tu ternura

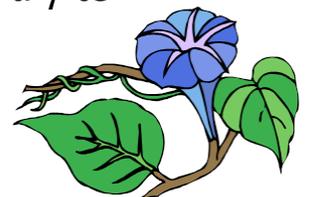
En este momento eliges el silencio para escuchar tu sabiduría interna

En este momento te das cuenta que necesitas aprender a esperar

En este momento estas dispuesto a recuperar el amor de los demás

En este momento puedes reconocer todo lo que tienes y estar agradecido por eso

Desde tu libertad quieres perdonarte y te perdonas por tantos años de dolor . Crees en ti y te amas. Tienes confianza en ti y te



felicitas por permitirte mostrar al mundo el regalo eres para ellos.

Hoy , al analizar tu vida te das cuenta que has comenzado a creer en ti y a tener confianza en los demás y en el Universo Estas permitiéndote otra vez mostrar tu belleza al mundo

Eliges dejar de operar desde la historia que te ocurrió

Eliges fluir por la vida

A partir de este momento dejas de lado tu historia

Eliges dejar de defenderte .

El Universo está contigo

Ahora tienes nuevos recursos

A partir de este momento puedes atraer un estado de tranquilidad y confianza

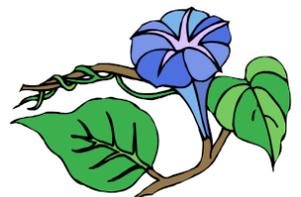
A partir de este momento puedes salir de la resignación

A partir de este momento dentro tuyo se genera la entusiasmo para que tu alma se muestre sin defensas

Estas orgulloso de estar aprendiendo a aceptar que en la vida hay días buenos y días malos.

Estas aprendiendo a dejar de negar el lado oscuro de la vida.

A partir de este momento te apasionas por lo que eres y por tu luz.



VISUALIZACIÓN DINÁMICA

Esta es una visualización que puedes hacer de pie y moviendo tus manos mientras las llevas hacia tu corazón . Es una visualización de profunda conexión con el Universo y de agradecimiento

Manos en el corazón

**Tomo de la tierra su energía de fuerza y estabilidad,
y la pongo en mi corazón**

**Tomo del Universo su iluminación y apertura
Y la pongo en mi corazón**

**Tomo de cada uno de ustedes la enseñanza que me traen
Y la pongo en mi corazón**

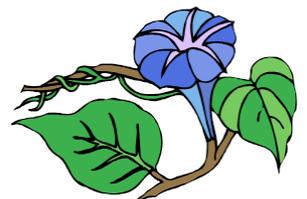
**Y desde aquí le agradezco al Universo , a la tierra y a ustedes
por los dones recibidos y vuelvo a mi corazón**

**Y en mi corazón me pongo en contacto
Con el propósito de mi vida,
Con mis valores y mis sueños
Y así nace mi Misión**

**Y desde mi corazón me pongo al servicio del Universo
de la tierra y de cada uno de ustedes compartiendo
mi amor y vuelvo a mi corazón.**

**Soy mucho más grande
que mis miedos y mis limitaciones.
Estoy al servicio de mi Misión**

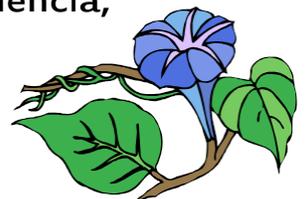
**Me elijo a cada momento para
vivir en paz conmigo mismo:
amándome, reconociéndome
y compartiéndome en todo mi amor con vos.
Y vuelvo a mi corazón**



VISUALIZACIÓN BÁSICA DE CIMENTACIÓN DE TUS CHAKRAS:

Lee este ejercicio varias veces para familiarizarte con él y luego grabalo a fin de poder escuchar las indicaciones sin recurrir al escrito. Cuando estes listo para comenzar, desconecta el teléfono y entra en el sitio tranquilo y sagrado que has creado para ti. No olvides llevar el grabador, ponte cómodo, realiza un sencillo rito de apertura, tal como encender una vela o una varilla de incienso y estarás listo para comenzar.

1. Cierra los ojos. Concéntrate en tu respiración. Relaja cada parte de tu cuerpo.
2. Cuando estés listo, imagina como de la planta de tus pies nacen raíces que penetran dentro de la tierra.
3. Cuando exhales, imagina que despidas todas las tensiones o las toxinas de tu cuerpo, por tus raíces hacia la tierra, donde son recicladas.
4. Cuando tus raíces hayan profundizado todo lo posible y tu cuerpo se sienta más liviano y abierto, revierte el proceso y comienza a extraer energía de la tierra. La energía terrestre es reparadora y nutritiva. Continúa exhalando tensiones y toxinas e inhalando esa reparadora energía terrestre.
5. Siente como se acumula esa energía en la base de tu columna, vertiéndose en tu Chakra Raíz. Visualiza la energía de ese chakra como una luz roja que resplandece en tu cuerpo. El Chakra Raíz es el asiento de tu seguridad y tu estabilidad. Cuando estas abierto y fluyes, estas alineado con tu más profundo sentimiento de pertenencia, de



seguridad, de estar a gusto en el mundo y dentro de tu cuerpo.

6. Cuando estés listo permite que la energía de la tierra continúe fluyendo por tu columna hasta que llegue a tu segundo chakra, el Sexual. Esta localizado unos cinco centímetros por debajo del ombligo y

es la sede de tu energía creativa en todos los planos: el físico, el artístico y el sexual. Siente como refulge con su luz anaranjada.

Cuando

este chakra está abierto, eres capaz de experimentar gozo en tu cuerpo .

Te abres a tu creatividad y a tu sexualidad. Estas radiante y lleno de vida.

7. Sin darte prisa, aspira la energía terrestre hacia el Chakra del Plexo Solar. Es tu punto de conexión con la voluntad y con tu poder

personal. Imagina una palpitación amarilla y cálida en tu Plexo solar.

Recuerda que eres fuerte, sano y capaz de hacer todas las cosas para las que viniste a esta vida, de un modo sagrado y animoso.

8. Como una fuente, la energía de la tierra continua elevándose por tu

cuerpo. Siente como fluye ahora hacia el centro de tu corazón.

Imagina

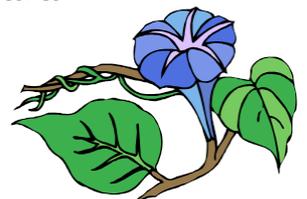
una bella luz verde que refulge en medio de tu pecho, tan verde y viva

como la primavera. El Chakra del Corazón es el centro del amor y de las

emociones dentro de tu cuerpo. Conéctate ahora con tu naturaleza

amante, la fuerza y la ternura de tus sentimientos. Recuerda que eres

un ser de amor nacido en este mundo para sentir amor, para darlo y



recibirlo.

9. Deja que la energía continúe elevándose hasta un punto de tu pecho, entre los chakras del Corazón y la Garganta, dos o tres centímetros por debajo de la clavícula. Allí está el Chakra del Timo, el chakra de la compasión, la comunidad y la paz. Imagina ahí una luz aguamarina.

Siente tu conexión con tu familia, tus amigos y toda la humanidad.

Recuerda que no estas solo, que eres parte integral y única de Todo Lo Que Es.

10. Ahora deja que la energía de la tierra se eleve a tu garganta y a tus oídos. Imagina que brilla dentro una luz azul celeste. A esta altura puedes sentir el deseo de emitir un sonido, cualquier sonido o

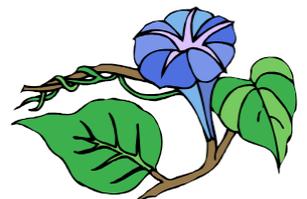
nota que te parezca agradable y cómodo. Esto dará mensajes a los músculos de tu garganta, abriendo este centro de comunicación. El

Chakra de la Garganta gobierna el habla y la escucha, la veracidad y la espontaneidad

11. A continuación lleva la energía hasta el centro de tu frente. Allí

está tu Tercer Ojo, el asiento de la conciencia expandida, de las percepciones psíquicas. Siente como brilla en tu frente un punto de luz

añil, un intenso azul violáceo. Recuerda que al vincularse con este chakra puedes despertar tus percepciones extra sensoriales, ver, oír y sentir otros mundos.

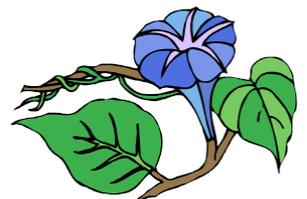


12. Ahora deja que la energía de la tierra se eleve hasta lo mas alto de tu cabeza. Allí esta el chakra de la coronilla, que te conecta con tu Conciencia de Dios, con tu Yo Superior. Centrate en este punto y sigue respirando, suave y rítmicamente. Imagina una luz violeta que vibra dentro del chakra de la Coronilla e irradia a partir de el. Permite que la energía aumente su intensidad.

13. Visualiza la energía de la Cimentación que se eleva desde el centro de la tierra, moviéndose sucesivamente a través de todos los chakras, para luego surgir por la parte mas alta de tu cabeza en un gran chorro de luz liquida. Observa como fluye, derramándose en cascada a tu alrededor, como una fuente de luz, como limpia y purifica tu cuerpo, equilibrando y armonizando todos tus chakras.

14. Sigue respirando suave y rítmicamente. Percibe a todos tus chakras llenos de luz. Cuando estés listo, vuelve a sentir que son zarcillos, ramas de energía que brotan desde lo alto de tu cabeza, conectándote con la luna, el sol, los planetas de nuestro sistema solar , las estrellas y el cielo. Siente que esa energía, como una cascada, se vuelca por esas fibras, llenando tu chakra de la Coronilla de modo tal que lo hace refulgir de luz celestial.

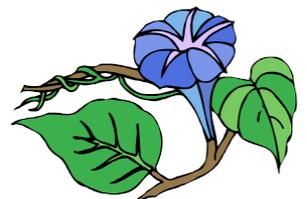
15. Chakra por chakra, deja que la energía se vierta por u cuerpo hacia



abajo, tal como antes la dejaste ascender. Deja que llene de luz tu
Tercer Ojo, tus oídos y garganta, tu Timo, tu Corazón, tu Plexo Solar,
tu chakra Sexual y el de la Raíz. Siente como se vierte por tus raíces,
entrando a la tierra de modo tal que también el planeta comienza a
brillar con mas potencia.

16. Ahora las energías del Cielo y la Tierra fluyen por cada chakra,
entretrejiéndolos y vinculando tu cuerpo con el universo. Siente a todos
tus chakras girar al mismo tiempo. Sientete como un arco iris de luz viviente,
conectado con el universo y con el Creador, conectado con la tierra y
cimentado.

17. Repara en tu respiración. Cobra nuevamente conciencia de tu cuerpo,
del sitio donde estas sentado. Cuando estés listo abre los ojos y contempla el mundo a tu alrededor.



VISUALIZACIÓN PARA PREPARARTE PARA HABLAR EN PÚBLICO

Hablar en público despierta uno de los temores mas importantes a los que podemos enfrentarnos . Esta visualización tiene por objetivo prepararte para hacerlo de manera que lo puedas realizar como si siempre lo hubieras hecho

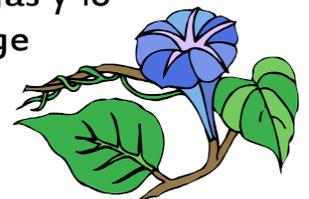
Hacé una breve relajación y conectate con tu respiración profundamente

En poco tiempo vas a estar parado hablando a una audiencia el discurso que tienes preparado (la presentación, la charla , etc).

Estos son algunos puntos en especial sobre los que prestarás atención.

Así que relájate y disfruta:

1. Prepara con tiempo lo que vas a decir y escribe un guión con los puntos sobresalientes. Esto será como el mapa de tu exposición.
2. Conoce todo el material que vas a presentar. No es tan importante llenar tu exposición con detalles como enfocarte en los puntos más importantes.
3. Diseña ejercicios para que tu audiencia participe. Elige los ejemplos, las historias, los cuentos y las frases que vas a utilizar para ilustrar cada punto. Escribe de antemano las preguntas con que llamarás su atención.
4. Planea tu charla por puntos. Y de acuerdo con el tiempo que tengas divídelo por ellos. Recuerda muy bien cada punto y construye el resto de tu charla con ejemplos, historias y cuentos. Crea puentes lógicos entre un punto y el próximo, para hacer que lo que digas sea más fácil de seguir
5. Lo más importante de tu charla será lo primero que digas y lo último. Esto es por lo que te recordará tu audiencia. Elige



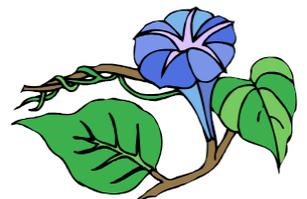
estos puntos con cuidado. Empieza a hablar con frases que llamen su atención. Cierra con frases que los lleven a la acción, los paren frente a un desafío o los muevan en sus sentimientos y emociones

6. Busca hacerlo simple, tan simple como puedas para que ellos te entiendan sin problemas.
7. La participación de tu audiencia te permitirá aflojarte y a ellos les permitirá comprometerse con lo que decís.
8. Busca hacerles preguntas que te puedan responder y espera sus respuestas con una actitud abierta y receptiva
9. Busca que hagan algún ejercicio entre ellos para que se conozcan y se rompa el hielo. Esto los involucra en el tema y los divierte. Y a ti te permite organizarte mejor
10. Conoce el lugar físico de tu presentación antes del momento de tu charla, busca caminar por ese espacio vacío, sin gente, para que te sea familiar
11. Si te es posible recibe a los asistentes y conversa fluidamente con ellos antes de comenzar. Es más fácil hablarle a un grupo de amigos que a perfectos extraños
12. Busca tener una primera buena impresión con tu audiencia para lo cual algunos puntos a tener en cuenta son:
 - Pulcritud
 - Vestimenta apropiada (preferentemente clásica)
 - Zapatos lustrados
 - Peinado prolijo
 - Muy pocos detalles que llamen la atención en la presentación personal
13. Comienza a visualizarte unos días antes hablando claramente y en voz alta. Teniendo la atención de tu audiencia,

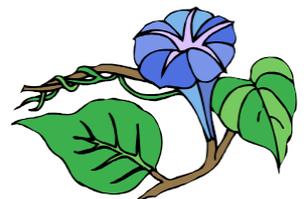


despertando su interés y participación e impactando en sus vidas con lo que tienes para decirles visualizando su entusiasmo , su conexión y su caluroso aplauso del final como demostración de tu buena exposición

14. Tu audiencia quiere que te vaya bien. Ellos están de tu lado y quieren escucharte. Míralos como un grupo de amigos que quieren ayudarte.
15. Necesitas respirar, así que antes de comenzar toma 3 respiraciones profundas y mientras hablas continua respirando. El temblor de la voz aparece por contractura de tus cuerdas vocales. La respiración las relaja y tu voz sonará mejor
16. Antes de empezar busca tener contacto visual con tu audiencia de 5 a 10 segundos. Esto te permitirá relajarte y conectarte con ellos. Esta pausa también llamará la atención de tu audiencia mientras se prepara para escucharte. Luego empieza manteniendo contacto visual con todos y cada uno siempre que puedas
17. Calienta la audiencia Tomate unos minutos para introducir el tema antes de ir al corazón de lo que quieres decir. Esto te permitirá aflojarte, conectarte con ellos y llamar su atención.
18. Cuanto más preparado tengas lo que vas a hacer menos miedo sentirás. No se ve bien que leas lo que vas a decir pero puedes tener a mano escritos algunos puntos sobresalientes. La letra de esta ayuda memoria necesitará ser lo suficientemente grande como para que lo puedas leer rápidamente. Pudiendo usar colores para hacer que algunos puntos se diferencien a simple vista
19. Llama a la gente por su nombre cuando te dirijas a ellos. No te olvides que el nombre es el sonido mas precioso que le gusta escuchar a cada uno.



20. Piensa que hay para ellos en esta exposición. Esta es la razón por la que ellos te escuchan . No importa lo fundamental que sea la información o el punto de vista que estés compartiendo, aun así necesitas articular que ellos puedan ver los beneficios de tus puntos de vista
21. No busques disculparte por los nervios que sientas ya que por lo general, ellos no se dan cuenta de lo que estas sintiendo y cuando hablas de tu nerviosismo los distraes del tema al que te estas refiriendo.
22. Concéntrate en lo que quieres decir y en la mirada de ellos. Tus nervios desaparecerán si puedes desenfocarte de lo que sientes y de tu conversación interna. Busca concentrarte en ellos en lugar de en vos mismo.
23. Busca una manera de transmutar esa energía que te pone nervioso y tensionado en entusiasmo y vitalidad mientras hablas. Lo puedes hacer sonriendo, caminando o escuchando con atención.
24. Desatender la conversación interna que aparezca mientras hablas te dará confianza en ti mismo y te permitirá lograr tus objetivos.
25. Elige hablar en tiempo presente, como si estuviera sucediendo ahora
26. Usa el pizarrón y/o los rotafolios para dejar impreso los puntos más sobresalientes. Recuerda que lo que entra por los ojos impacta de una manera diferente. Las imágenes son más fáciles de recordar
27. No hace falta que digas todo lo que sabes, es bueno dejarlos con el deseo de más lo cual puede hacer interesante el tiempo de preguntas que puedes instalar al final. Deja ese momento de levantar las manos para el final , de esta manera la

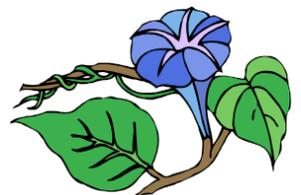


audiencia no se distraerá ni te hará perder el control del tiempo.

28. Controla el tiempo y pase lo que pase no te olvides de sonreír y hacer sonreír a tu audiencia desde tu humor y liviandad.
29. Una de las formas que te deja ver que impactaste en ellos es su risa , cada vez que logres hacerlos reír los habrás ganado para ti
30. En todo momento piensa que estas aprendiendo, que no hay nada que esté mal o bien y que una de las cosas más importantes de esta situación para ti es que pueda quedar la experiencia registrada en tu cuerpo para próximas exposiciones. Seguramente cada vez te será más fácil
31. Finalmente se tu mismo, esa persona maravillosa que vive dentro de ti y que tiene ganas de tener permiso para encontrar un espacio y mostrarse al mundo. Permítete a ti mismo este momento de seducción y carisma.

¿Qué otra cosa crees que tu audiencia ha venido a buscar?

Visualízate a ti mismo hablando claramente y en voz alta. Teniendo toda la atención de nosotros, despertando nuestro interés y participación e impactando en nuestras vidas con lo que tienes para decirnos visualizando nuestro entusiasmo , nuestra conexión y el caluroso aplauso del final que te daremos como demostración de tu buena exposición



VISUALIZACIÓN PARA ADELGAZAR

La única pretensión de esta visualización es predisponerte para seguir un plan alimentario y comer la comida balanceada que necesitas para una tener vida saludable

Solamente respirá y conectáte con tu respiración

Poco a poco comenzá a relajarte.

Observa como el aire entra abriéndote a la delgadez y observá como el aire sale y con él tus kilos de mas

Observá como el aire entra llenándote de confianza en el universo y observá como el aire sale y con el tu necesidad de defenderte

Deja que una onda de paz fluya por todo tu cuerpo empezando por la cabeza pasando por el cuello, los hombros , el pecho, el abdomen, las piernas, hasta los pies

Ahora te sentís perfectamente bien

Mirate a vos mismo siendo la persona que querés ser

Teniendo el cuerpo que querés tener

Abriendo cada célula de tu cuerpo a la salud, a la confianza y al amor.

Abriendo cada célula de tu cuerpo a la salud, a la confianza y al amor.

Y en esta situación te sentís perfectamente bien

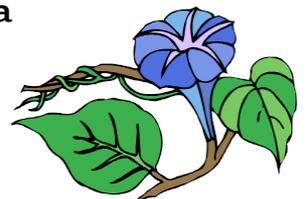
Todo lo que suceda a partir de esta visualización responde a un plan mayor donde vos estas a salvo y donde estar delgado será lo mejor para vos a partir de ahora.

Hoy le permitís al mundo que siga con sus planes

Cualquiera que sea el momento en que empieces algo, ese será el momento justo para empezar.

Lo que está ocurriendo en este momento es lo único que necesita ocurrir

El fundamento que te inspira en este momento son las ganas de tener un cuerpo mas delgado teniendo muy claro que esta



visualización te permitirá conseguirlo con muy poco esfuerzo y mucha alegría

Es muy importante que sepas que tenés el poder de conseguir cualquier cosa que te propongas en la vida que dependa de vos

Toda la historia pasada esta presente en este síntoma. En este momento estas dispuesto a dejarla ir para que el síntoma ya no tenga mas sentido y pueda desaparecer.

Hoy tu cuerpo aprende a adelgazar solo

Aparecen los recursos que necesitas para que esto ocurra

A partir de este momento tu cuerpo esta aprendiendo a metabolizar la comida que necesita y a eliminar todo lo que no precisa y poco a poco comenzará a tener una forma delgada y sin grasa acumulada

A partir de este momento tu cuerpo aprende a decir suficiente a la comida

A partir de este momento disfrutas de la capacidad de declarar suficiente a la comida.

Yo puedo decir suficiente a la comida

Yo elijo ser delgado en la salud

Yo elijo la comida balanceada

Yo elijo estar sano

Yo elijo el equilibrio

Yo elijo la comida que me ayuda a bajar de peso

Yo respiro adelgazando

Yo respiro sanándome

Yo respiro liberándome de toxinas

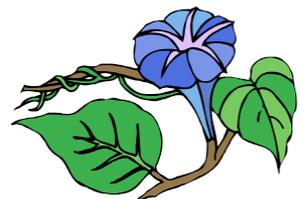
Yo sano mi cuerpo

Yo soy un tesoro

Enfocate en tu corazón y observá como irradia amor por vos mismo y como se llena del amor de los demás.

Yo estoy adelgazando rápidamente

Yo estoy adelgazando rápidamente



Yo estoy adelgazando rápidamente
 Yo estoy adelgazando rápidamente

A partir de este momento aumenta el metabolismo de las grasas para consumirlas rápidamente

A partir de este momento mis células de grasa comienzan a desaparecer

A partir de este momento mis células de grasa disminuyen su tamaño

A partir de este momento mis células de grasa se empiezan a quemarse solas

A partir de este momento disminuye la cantidad de células de grasa que tengo en mi cuerpo

A partir de este momento me lleno de amor por mi mismo

Desde mi libertad quiero perdonarme y me perdono por tantos años de sobrepeso.

Creo en mí y en el poder que tengo de concretar mis sueños y me amo por eso. Tengo confianza en que estoy adelgazando paulatinamente y no voy a volver a engordar

Hoy me pongo de pie frente a mi vida para ir en busca de este sueño de tener un cuerpo normal y declaro que haré lo que haga falta hacer

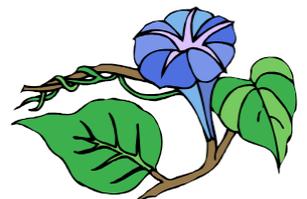
Ser delgado también será un sueño concretado por mi

Elijo dejar de operar desde la historia que me ocurrió

A partir de este momento me libero de la historia, elijo dejar de compensar,

Elijo dejar de defenderme . Elijo tener un cuerpo normal

A partir de este momento mi páncreas trabaja mas de lo normal para metabolizar los azúcares excedentes



A partir de este momento mis células de grasa se disuelven y se eliminan por la orina

A partir de este momento se queman las células de grasa de mi cuerpo especialmente en la panza, la cintura , los brazos , las piernas y la cara.

A partir de este momento puedo salir de la resignación en que vivo

A partir de este momento mis células adelgazan

A partir de este momento le doy la orden a mi cuerpo para que adelgace solo

A partir de este momento mi peso disminuye y las formas de mi cuerpo se entallan rápidamente

A partir de este momento me veo cada vez mas delgado

Invoco a la magia de la vida y a las fuerzas de la naturaleza para que todo esto ocurra para mí

QUE LA FUERZA QUE ME DIO ESTE SUEÑO ME AYUDE A
CONCRETARLO FACILMENTE Y CON ALEGRÍA.

