

¡Cambia tu mente y prepárate para la Vida que sueñas!

# 7 secretos del éxito

7 años de experiencia  
de éxito en 7 años

Manuel Esteban  
Bernabé Cañadas

No creas  
nada de lo que  
digo este libro:  
¡experimenta!

kier

Manuel Esteban Bernabé Cañadas

7 <sup>W</sup> S E C R E T O S D E É X I T O

¡Cambia **tu** mente y prepárate para **la vida** que sueñas!

Se hallan reservados todos los derechos. Sin autorización escrita del editor, queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio -mecánico, electrónico y/u otro- y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

**Cañadas, Manuel Esteban Bernabé**  
**7 secretos del éxito / Manuel Esteban Bernabé Cañadas ; dirigido por Darío Bermúdez. - 1a ed. - Buenos Aires : Kier, 2009.**  
**272 p. ; 23x16 cm. - (Revelaciones / Darío Bermúdez)**

**ISBN 978-950-17-4253-4**

**I. Autoayuda. I. Bermúdez, Darío, dir. II. Título**  
CDD 158.1

Director de la colección:

**Darío Bermúdez**

Diseño de tapa:

**Javier Saboredo**

Composición tipográfica:

**Verónica Libertad Suárez**

Corrección:

**Marcelo Colombini**

LIBRO DE EDICION ARGENTINA

ISBN 978-950-17-4253-4

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

© 2009 by Editorial Kier S.A., Buenos Aires

Av. Santa Fe 1260 (C 1059 ABT) Buenos Aires, Argentina

Tel: (54-11) 4811-0507 Fax: (54-11) 4811-3395

<http://www.kier.com.ar> - E-mail: [info@kier.com.ar](mailto:info@kier.com.ar)

Impreso en la Argentina

Printed in Argentina

**A JESÚS BERNABÉ JIMENEZ A MARÍA DEL CARMEN  
CAÑADAS GARCÍA**

*donde quiera que estén...*

## **Agradecimientos**

*A través de estas palabras quiero expresar mi admiración, y respeto, al profesor de Metafísica José Manuel Romero Nevado. La creación de este libro se debe, en gran medida, a la pedagogía que utiliza en sus clases. Agradecido me tiene.*

*De la misma forma quiero resaltar mi más sincero reconocimiento a Rubén Cedeño por el bien que le lleva haciendo a la humanidad hace más de veinte años. Agradecido me tiene.*

## **Nota previa del autor**

*Este libro está escrito para Todas las personas.*

*No hay exclusiones. No hay distinciones. Todos los seres humanos tienen cabida en este libro. Por este motivo he decidido no hacer diferencias a la hora de afrontar las creencias de cada persona.*

*He utilizado conscientemente el nombre de "Universo" para que este término, independientemente de las creencias, sea común a toda aquella persona que lea este libro. Si lo prefieres cada vez que aparezca el término "Universo" puedes sustituirlo por "Dios", sea el que sea según tus creencias, por "Naturaleza"... O el nombre con el que tú te identifiques.*

*Los Siete Principios que rigen el universo actúan por igual para Todas las personas.*

*No hay distinciones. Lo importante de este libro es que asimiles el funcionamiento de Los Siete Principios, y los lleves a la práctica en tu vida diaria. Los principios son como un Todo, actúan en una unidad.*

*Mi deseo es que seas feliz, y la aplicación de estos principios te llevará hacia tu felicidad. Todo va a depender de ti.*

*Manuel Esteban Bernabé Cañadas Cádiz, a 8 de  
diciembre de 2008.*

# Introducción

Con estas palabras vas a construir la vida que tú quieras. Si quieres prosperidad tendrás prosperidad. Si quieres salud tendrás salud. Si quieres amor, tendrás amor. Con estas palabras Todo, absolutamente Todo está a tu alcance. Todo está en tu mente. En tu manera de pensar, sentir y actuar en el mundo.

No hay límites, no eres víctima de tu destino. Créetelo. Interioriza estas palabras, y construye tu vida según tus deseos. Según lo que tú quieras para ti. El ser humano tiene libre albedrío. Cada persona elige en cada momento qué es lo quiere para su vida. Cada persona elige en cada momento pensar positivo, o pensar negativo. Es tu actitud la que determina todo lo que te sucede. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Lo creas o no, es así.

Hoy voy a centrarme en ti, tú eres el centro de atención. Tu felicidad es mi objetivo.

Hoy puedes tener, hacer, o ser, lo que quieras. Todo está a tu favor. Hoy es el día en el que vas a conseguir tus sueños. Hoy las leyes del universo te son reveladas. Hoy conocerás el proceso de creación de tu vida. Y el proceso de creación eres tú. Sólo tú. Tú decides qué quieres para tu vida hoy. Tú decides qué quieres para tu vida de mañana.

No existen las apariencias de problemas, las apariencias de problemas son creados en tu mente. Tú eres el creador de tus apariencias de problemas. Tú eres la creadora de tus apariencias de problemas. Las apariencias de problemas surgen por haberse quebrado algunas de las leyes del universo. Hoy vas a conocer las leyes del universo. Hoy vas a demostrarte el porqué de tu vida, el porqué de tu apariencia de enfermedad, el porqué de tu apariencia de soledad, el porqué de tu apariencia de pobreza. E igualmente el porqué de tu prosperidad, el porqué de tu belleza, el porqué de tu éxito.

Hoy es el día que estabas esperando. Sufres por falta de conocimiento. Hoy te es revelado ese conocimiento. Por falta de CONSCIENCIA. El conocimiento lleva existiendo desde hace miles de años, y a ti te llega hoy. Con estas pocas páginas, si tú quieres desde hoy controlarás tu vida. Dejarás de ser la víctima de tus circunstancias.

Hoy, por fin, puedes ser feliz.

Hoy tienes las claves para cambiar todas las situaciones. Todas las áreas de tu vida. Hoy vas a memorizar que cada vez que tengas una apariencia de problema por resolver, es la oportunidad perfecta para aprender algo nuevo. Eres invencible. No hay nada malo que pueda afectarte. Conoce estos principios que controlan el universo, y tendrás todo lo que deseas del universo a tu alcance. No cierres tu mente. Ábrela. No cierres la puerta que te regalo con estas páginas. No desaproveches la oportunidad que te regala este libro.

El universo no falla nunca; no falla jamás. Es como la *ley de la gravedad*, da igual que la conozcas o no. Al universo no le importa si tú tienes este conocimiento o no, el universo siempre va a actuar. Accede al conocimiento que cambiará tu vida si tú quieres. El funcionamiento de tu vida se te está presentando a ti en este libro. Utilízalo.

Este libro es práctico, es un conocimiento heredado para ti. No tienes que creerte NADA de lo que aquí leas, tienes que comprobarlo por ti, tienes que practicarlo. Si necesitas una casa,

consigue una casa. Si necesitas dinero, consigue dinero. Si necesitas respeto, consigue respeto. Yo te voy a dar las herramientas necesarias para conseguir tus deseos, al igual que me las dieron a mí. Utilízalas. Lee este libro, una y otra vez, hasta que consigas la vida que quieras. La vida que quieres para ti. Cuanto más lo leas, más conocerás de las leyes del universo. Más fácil te resultará este conocimiento que va a ser novedoso, e impactante para ti. Practica. Una y otra vez practica. Abre una página, y lleva a la práctica lo que lees. Los resultados de este libro van a depender del uso que tú le des. Ten el libro siempre a tu alcance, e interioriza su conocimiento. Cuando seas consciente de lo que puedes alcanzar te lo agradecerás eternamente.

Tienes que saber que a tu mente le va a chocar muchos de los razonamientos que este libro plantea. No te preocupes, es comprensible. Es una reacción lógica. Tu mente lleva toda la vida creyendo que la vida es sufrimiento, lucha, esfuerzo, calamidad, etc., y ahora le va a costar asimilar que tienes toda tu felicidad al alcance de tu mano. Entender este conocimiento puede que te cueste tiempo. No te digas "es imposible". Compruébalo tú. Yo lo hice, y te puedo asegurar que SOY FELIZ. Regálate la oportunidad de comprobarlo. Miles de personas en el mundo ya lo han hecho, y hoy tienen la vida que desean. Compruébalo TU. Por favor compruébalo por ti mismo. Compruébalo por ti misma.

¿Por qué tú no? Cambia tu mente y practica con este libro. El resultado lo vas a comprobar tú. No quiero que creas mis palabras sin comprobarlas. Mi deseo es que compruebes lo que te digo.

Cuando incorpores a tu conciencia este conocimiento se te aliviará la vida y el universo te regalará la capacidad de crear tu vida como quieras. No hay límites, los límites del universo los pones tú. Tú pones los límites de TU VIDA. Para el universo es lo mismo una moneda que un millón de monedas. Es tu mente la que marca la diferencia. Es tu mente la que está cerrada a recibir cosas buenas del universo. Es tu mente la que piensa que la vida es sufrimiento, lucha, esfuerzo, calamidad, etc. Y ESA NO ES LA VERDAD DEL UNIVERSO. LA VERDAD DEL UNIVERSO ES PERFECCIÓN.

El fundamento de toda ciencia está en los principios sobre los que se basa. Tú con este libro vas a conocer los principios del funcionamiento de tu vida. No es fin de este libro crear ninguna doctrina, ni ningún tratado. El fundamento de este libro es que seas feliz. Que practiques las leyes que rigen TU VIDA. Que consigas todo lo que el universo quiere darte, y tu mente POR FALTA DE CONCIENCIA hasta hoy ha estado rechazando.

Este libro es una exposición de la verdad. Y la verdad de tu vida, para conocerla, la tienes que practicar. Y cuando la practiques serás libre porque conocerás la verdad. Estas verdades, allá sobre el año 2000 a.C, las dio a conocer Hermes Trismegisto, padre de la sabiduría, fundador de la astrología y descubridor de la alquimia. De ahí el concepto Hermético, "guardado de forma secreta para la humanidad". Y así ha sido, las verdades han estado conservadas intactas hasta hoy. Hoy, a través de estas palabras, llegan a tu vida al igual que llegaron a la mía. Millones de personas a lo largo de la historia se han beneficiado de este conocimiento. En esta Nueva Era en la que nos encontramos estamos en la etapa de aprender el conocimiento hacia la sabiduría. Hoy te toca a ti conocer Los Siete Principios que rigen TU VIDA. Hoy te toca a ti acceder a estos Siete Secretos Universales. Estos Siete principios manifiestan TU EXISTENCIA. La verdad ha ido transmitiéndose entre pocas personas. Siempre ha habido pocas personas iniciadas en todas las generaciones de la historia. Hoy tú eres de las pocas personas elegidas para acceder a este conocimiento, no lo rechaces. Si rechazas este conocimiento estás rechazando la llave de tu felicidad. Tú, y sólo tú decides. Hoy, tienes

la opción de conocer el camino espiritual que te llevará a que todas las puertas DE TU FELICIDAD se te abran. Hoy, con estas palabras puedes acceder a tu transmutación mental. A la transformación de tu vida. A la construcción de tu felicidad. Compruébalo TU. No me creas a mí.

A lo largo de este libro encontrarás las respuestas del porqué atraes cosas negativas. Encontrarás las claves de por qué tienes lo que NO quieres. Nada se mueve en TU VIDA sin la actuación de estos principios. Ir en contra de ellos te causa mal. Para ir a su favor tienes que conocerlos. Y con ese objetivo ha llegado este libro a tus manos, para que seas CONSCIENTE de cómo se construye tu vida, de cómo estás creando tu vida.

Con este libro tienes que asimilar que lo que eres o tienes hoy es el resultado de lo que eras y sentías ayer. Lo creas o no, es así. Lo quieras o no, es así. Así se han transmitido durante siglos estas verdades. Y tú eres quien decide cuando quieres cambiar TU VIDA. Y qué quieres cambiar de TU VIDA. Hoy, estás construyendo tu vida de mañana. Con el conocimiento de este libro tienes la posibilidad de crear tu vida de mañana. Si no asimilas este libro, estás cerrando las puertas al cambio que llevas años deseando. Sólo tú decides. Las herramientas llevan siglos escritas, y las tienes en este libro. Tú decides qué hacer con ellas. Sólo tú.

Las personas sabias siempre lo han sabido. Estos principios existen desde los albores de los tiempos. De muchas formas se han escrito sobre ellos, NADA ESTOY INVENTANDO YO. Todo ya es conocido. Siempre han existido, y siempre existirán.

Los principios responden a tus pensamientos. No importa quién seas. Qué es lo que hagas en la vida, o en qué país habites, los principios responden a tus creencias. Los principios actúan igual para toda la humanidad. Sólo responden a tus creencias, sean las que sean. Siéntete próspero, y serás próspero. Siéntete afortunado, y serás afortunado. Siéntete guapa, y serás guapa. Tú decides qué es lo que quieres sentir. Qué es lo que quieres pensar. Tú eres quien decide tu pensamiento, y tu sentimiento. En este libro tienes las claves para ser dueño, dueña, de TU VIDA. Tu camino correcto como ser humano es mantener los pensamientos que te hacen feliz. Olvida los pensamientos que te hacen sentir mal. Mañana de nuevo te harán sentirte mal. Cuando sabes lo que realmente quieres, y lo conviertes en tu principal pensamiento, y consigues incluirle sentimientos, lo atraes a tu vida. No me creas a mí. Compruébalo por ti mismo. Compruébalo por ti misma. Quieras o no, así ha sido y así será.

Y recuerda, tienes en este libro la llave para cambiar tu vida hacia tus deseos, pero no te creas Nada de lo que leas. Compruébalo por ti. Tú COMPROBARÁS el resultado, al igual que yo lo comprobé en su día. Hoy tienes la oportunidad de encontrar TU FELICIDAD. Tú decides qué vas a hacer con este libro, y qué uso le vas a dar en tu vida. Ahora puedes aprender los principios que rigen TU VIDA y con este conocimiento puedes cambiarlo todo. Tú decides. Sólo puedes hacerlo tú. Sólo puedes decidir tú. Nadie más. Sólo tú.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

## **PRINCIPIO DE MENTALISMO**

# Todo es mente

Todo es mente. Toda tu vida se rige por tu mente. Por TODAS las creencias que tienes en tu mente, es ahí donde se crea tu vida. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Tú tienes el poder de crear tu vida. Todas las personas, seamos lo que seamos, vivamos donde vivamos, trabajamos con un poder ilimitado, que en muchos casos NO CONOCEMOS. El universo es perfecto, responde a tus creencias. Si te sientes pobre, serás pobre. Si te sientes desgraciada, serás desgraciada. Si crees que nunca vas a aprobar el examen, nunca aprobarás el examen. Desde hoy puedes cambiar tus sentimientos. Tus pensamientos. Siéntete próspero, siéntelo, y no habrá nada que te quite tu prosperidad. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto o no. El universo va a seguir actuando igual.

Ei coche que tienes hoy, el trabajo que tienes hoy, la pareja que tienes, la casa que tienes, etc., todo lo has creado antes con tu mente. Todo lo que llega a tu vida es porque tú lo has atraído previamente con tu mente, o porque has incumplido los principios que rigen TU VIDA. Siento decirte que las situaciones que tienes en tu vida que NO QUIERES también las has atraído tú con tu mente. Recuerda siempre, el universo no ha fallado, ni fallará jamás. El universo es perfecto, exacto y preciso Y TE DEVUELVE JUSTO LO QUE TÚ HAS CREADO.

El ser humano sufre por la falta de conocimiento, por FALTA DE CONSCIENCIA. El ser humano comienza la vida sin instrucciones. No sabe que las apariencias de problemas se crean en su mente. Los problemas son apariencias que tienes en tu mente, por eso yo siempre al hablar de "Problemas" los califico como "apariencias de problemas". No son la verdad, LA VERDAD es que tú seas Feliz, que tengas voluntad y fuerza de hacer las cosas que quieres, que seas Inteligente, que tengas Belleza (no la belleza que muestra la sociedad como imagen de belleza, sino Belleza en su sentido más amplio), que tengas amor, que tengas salud, que tengas prosperidad, en definitiva que seas LIBRE. Que no te sientas una víctima de tus circunstancias. Ahora, si tú estás convencido, o convencida de que son "problemas", te aseguro que serán "problemas". El universo te devolverá justamente lo que tienes en tu mente, y luego, siguiendo tus órdenes, el universo los manifestará en el mundo físico. Puede que en estos momentos esta idea te esté chocando, pero como se ha afirmado a lo largo de la historia, es así y así será. Compruébalo. No creas lo que estás leyendo. No creas mis palabras. Compruébalo por ti mismo. Por ti misma. Sólo tienes que ver qué hay en tu mente, y comprobar si se manifiesta con lo que tienes en tu mundo exterior. ¿Hay una correspondencia de tu mundo interior con tu mundo exterior? ¿Tienes lo que piensas del mundo? ¿Piensas que eres próspero o pobre? ¿Piensas que eres positiva o negativa? ¿Piensas que eres feliz o desgraciada? Contesta con sinceridad a estas preguntas. Compruébalo. Compruébalo por ti mismo. Compruébalo por ti misma.

Para algunas personas la vida es extraordinaria, se sienten felices. Para otras *personas* la vida es sufrimiento, lucha, esfuerzo, calamidad, etc. La gran diferencia entre ellas está en su mente. En su manera de pensar, y de sentir. Piensa positivo y tendrás una vida positiva. Piensa negativo y el universo te devolverá una vida negativa. Así de exacto. Así de preciso. Tienes libre albedrío para elegir cómo pensar en cada momento. El universo no se mete si

piensas y sientes positivo, o piensas y sientes negativo. El universo sólo te devuelve las semillas que tú pongas en cada área de tu vida. El universo no va a hacer nada por ti. Todo tienes que construirlo previamente tú en tu mente, por eso tienes Libre albedrío de hacer con tu mente, con tus sentimientos, y por tanto con TU VIDA, lo que quieras. La física cuántica afirma que todo se crea de un pensamiento previo. Compruébalo tú. No creas lo que dice este libro. Compruébalo por ti mismo. Por ti misma.

Haz cálculos y piensa cuántos pensamientos positivos, y cuántos pensamientos negativos tienes de los miles que piensas en un sólo día. Quizás en este momento te estés respondiendo al porqué de tu "mala" suerte. Te diré algo que probablemente nunca te han dicho, la "buena" o "mala" suerte NO EXISTE, solo existe tu forma de pensar, y de sentir, positiva o negativamente. No hay forma de cambiar tu vida positivamente si continuamente piensas en apariencias de problemas. Si continuamente pregonas que eres negativo, o negativa, y todo te sale mal. El universo, que nunca, nunca falla te devolverá más apariencias de problemas. Si te llegan deudas del banco, y una y otra vez, piensas y te enfocas en ellas, se las cuentas a tu vecino, te sientes mal por lo pobre que te sientes. Y una y otra vez, le das poder, imagina qué ocurrirá. Bingo. El universo te devolverá más deudas. Desde hoy si no quieres deudas piensa y enfócate en la opulencia, aunque te cueste esfuerzo al principio, tienes que sentirte que estás en la prosperidad, aunque creas que es una locura lo que te estoy diciendo, hazlo. Compruébalo. (No te preocupes, a lo largo del libro iremos profundizando en esta idea.) Debes pensar que tienes el dinero que necesitas, escribe como quieres que sea tu cuenta corriente, pero tienes que creértelo tú. Tiene que ser real para ti. No sirve si ni tú mismo, tú misma, te lo crees. Tienes que sentirlo real. Enfócate en ello. Enfócate hasta en el olor de los billetes en tu cartera, siéntelo, y deja que el universo te devuelva tus sentimientos. Dale tiempo al universo para que reajuste tu vida a tus deseos. Compruébalo. Verás el resultado. Te aseguro que te sorprenderá. No creas este libro, compruébalo TU.

Yo quiero que cambies tu estado de conciencia. Quiero que te envuelva la positividad. Y para eso hay que tener paciencia, voluntad, sabiduría y amor.

Es básico en este conocimiento "NO ACEPTAR" los pensamientos que te hacen daño. A través de la negación puedes impedir el paso a los pensamientos negativos. Vas a saber *cuáles son* los pensamientos que te hacen daño porque te hacen sentir mal, te cambian el estado de ánimo. NO LOS ACEPTES. No dejes entrar en tu mente pensamientos que te hacen sentir mal. No aceptes los pensamientos negativos. NO LOS ACEPTES. Di con fuerza, con firmeza, "NO LO ACEPTO" "NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE". Repítelo una y otra vez. Bórralos de tu mente. "No lo acepto." "No lo acepto." Y sustituye ese pensamiento por su opuesto inmediatamente. Si te preocupa el dinero afirma "Yo Soy Próspero" "Yo Soy Opulencia". Dile a tu mente que quieres ser próspero. Si te preocupa la salud di con fuerza "Yo Soy salud perfecta". Compruébalo. Compruébalo por ti. No te creas lo que lees aquí. Dilo con fuerza, y ten paciencia, y fe, para que el universo te responda. La fe es muy poderosa. LA FE ES LA CERTEZA DE LO QUE VA A OCURRIR. Cada vez que tengas un pensamiento negativo en tu mente haz este ejercicio y olvídate. Ten la certeza de que el universo responderá a tus creencias. Ten fe. "Yo Soy" es la afirmación más poderosa. Es ordenarle al universo cómo quieres ser. Yo Soy es el verbo creador, tú dices Yo Soy y el adjetivo que quieras y es ordenarle al universo cómo quieres ser. Yo, todas las mañanas al abrir los ojos digo "YO SOY FELIZ" "YO SOY POSITIVO" "YO SOY LUZ". Mentalízate cómo quieres ser. Siéntelo. Así es como se construye la vida. El universo te devuelve lo que tienes en tu mente. Siempre ha sido, y siempre será así. Es una ley. Nunca, nunca, nunca falla.



Al principio a tu mente le costará aceptar esta nueva creencia de "Yo Soy prosperidad." "Yo Soy salud perfecta." "Yo Soy guapa" o el área de tu vida que sea, pero ten paciencia. Puedes confiar que el universo responderá a tus creencias. El universo va a responder justo a lo que tengas en tu mente. Justo a lo que creas como TU VERDAD. Por eso tienes que sentir que la verdad del universo es la PERFECCIÓN.

Tienes que creértelo. Tienes que sentirlo. Piensa que estás cambiando algo que llevas afirmando años, y ahora decides cambiarlo. Ten paciencia. Nada es más fuerte que la fe. Así ha sido. Y así será.

Un truco que puedes usar, y que es muy efectivo, es fingir. Finge que ya tienes lo que quieres. Finge que ya eres próspero. Finge que ya tienes el coche que quieres. *Finge* que ya estás curado. Finge que ya tienes el trabajo que quieres. Finge que has encontrado la pareja que deseas. Habla, actúa, 'siente, y piensa, como si ya tuvieras lo que quieres. Siéntelo. Vive esa experiencia. Cierra Jos ojos y siéntelo. Durante unos minutos al día dedícate sólo a eso. Olvídate de todo lo que te aleje de ese sentimiento y enfócate en el resultado final. Enfócate únicamente en el resultado. No pienses en el cómo. Imagínate recibiendo lo que deseas. No pierdes nada, te aseguro que sólo vas a ganar. Cierra los ojos, y siente que ya tienes lo que deseas. Tienes que disfrutar con ese sentimiento. Podrías estar todo el día con ese sentimiento, porque te hace feliz. Puedes confiar que el universo responderá a tu petición. No ha fallado ni fallara jamás. Cree en el poder de tu mente. No te dejes vencer por la duda. Y si el resultado se hace esperar es porque va a venir en el momento perfecto. Ni un segundo antes. Ni un segundo después. No lo dudes. Si lo tienes en tu mente, lo tendrás en tu vida. Es así. Compruébalo TU. Por favor compruébalo. No creas nada de este libro. Compruébalo. (De cualquier manera más adelante estudiaremos la manera correcta de atraer tus deseos.)

La verdad del universo es que tengas todo lo que deseas. Siento decirte que Eres tú quien está cerrando las puertas con tus creencias. En e' universo ya hay de todo para toda la humanidad. En el universo hay dinero para toda la humanidad, salud para toda la humanidad, amor para toda la humanidad, sólo tienes que manifestar tu parte en tu mundo. Dile al universo lo que quieres. Díselo. Explícale a! universo detalladamente lo que quieres. Coge un papel en blanco y escríbelo. Eso es una gozada. Siéntete el creador, la creadora, de tu vida. Explica todo tal y cómo quieres que sea. Siéntelo. Mueve las causas para tener lo que deseas, y espera con fe el efecto. Compruébalo. No creas lo que leas. No me creas a mí. Compruébalo. (Más adelante estudiamos con detenimiento el principio de Causa y Efecto.)

Hay lugares del mundo que no salen de la pobreza; recuerda: todo está en la mente. Todo está en la creencia. Todo está en la conciencia. No puedes ser próspero si no te sientes próspero, no puedes ser guapa si no te sientes guapa. Todo está en el conocimiento de los principios del universo. Todo está en tu mente. Todo está en el conocimiento. Si desde niño has vivido en la pobreza, y sólo has visto la pobreza, no sabes que tú también puedes estar en la prosperidad. No sabes que para ser próspero hay que sentirse próspero. No lo sabes. No sabes que puedes vivir en prosperidad, simplemente te sientes víctima de tu destino, y te enfocas, una y otra vez, en tu pobreza, en tu lamento, en tu escasez, en tu miseria. Y te quejas, y se te olvida lo que tienes, y hablas, una y otra vez, de tu pobreza, te preocupas, una y otra vez, por tu pobreza. Y por supuesto el universo que no falla jamás te devolverá pobreza. Lo creas o no, lo quieras o no, es así. No me creas a mí. Compruébalo. Por favor compruébalo. No rechaces este conocimiento porque te parece demasiado maravilloso para ser verdad. Compruébalo por ti mismo. Por ti misma.

Una idea positiva se impone a una idea negativa. Decide ser positivo en cada área de tu vida, y sustitúyelo por la negatividad que has experimentado durante años. Sustituye los hábitos,

muchas veces actuamos de forma mecánica. Dile a tu Ser que desde hoy TU eres feliz. Desde hoy TÚ eres próspero. Desde hoy TÚ estás sana. Dale la orden con fuerza. Repítelo una y otra vez. Ten paciencia. Créetelo. Siéntelo y deja que el universo responda a las precipitaciones de tus deseos. Ten fe. Ten la certeza de que va a ocurrir lo que QUIERES que ocurra. La impaciencia es falta de fe. Relájate. Por una vez, decide tus deseo de acuerdo a lo quieres de verdad. Decide únicamente por ti, no lo hagas por nadie. Lo que quieres TÚ, no puedes decidir por nadie, eso va en contra de las leyes del universo. Sólo lo que tú quieras. Quizás ese tiene que ser el primer paso. Ten claro lo que quieres. Díselo al universo, créetelo, siéntelo y deja el tiempo actúe en tu beneficio. No lo fuerces. Tú ya estás seguro, segura de que vas a conseguir lo que quieres. No lo dudes. La duda es falta de fe. Si dudas vuelve a empezar de nuevo. Repite la idea, una y otra vez, hasta que dejes de dudar. Hasta que sientes verdadera fe.

El siguiente paso es relajarse, y si surge la duda, o el miedo, ya sabes "NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE", y sustituye la duda por la imagen de tu deseo realizado. Sea el que sea. Haz que tu mente disfrute con el sentimiento de tu deseo conseguido. Te advierto que al principio de hacer estos ejercicios tu mente se va a resistir al cambio. Lleva años actuando, pensando de una manera, y el cambio requiere tiempo, y práctica. Mucha práctica. La práctica es lo que verdaderamente te va a hacer avanzar.

Lo que tú piensas se manifiesta. Lo que tú interiorices en tu conciencia es lo que tienes en tu vida. Así funciona TU VIDA, lo quieras o no, lo creas o no. Es así.

Hoy es el día en el que tienes que sincerarte contigo, y realmente ver qué piensas de ti. Qué concepto.s tienes de ti, qué creencias tienes de ti. Quizás hoy empieces a darte respuestas del porqué te sucedió esto, o por qué tienes aquello que no quieres. Observa con sinceridad tu interior, y mira cuáles son las imágenes que tienes en tu mente. ¿Te sientes próspero? ¿Te sientes guapa? ¿Te sientes con salud? El universo te está respondiendo a tus imágenes. Sustituye las que NO quieras. Cámbialas por cómo te gustaría que fueran. Créetelo. Piensa una y otra vez en ello hasta que tu mente entienda lo que quieres. Finge lo. Si te es más fácil fíngelo. Cierra los ojos, e imagínate como si ya tuvieras lo que deseas. Siéntelo. No le des poder a la desconfianza, ni a la duda. Eso no existe en tu pensamiento. Enfócate en la imagen mental que deseas, y deja que el universo responda a tu fe. Vas a sentir felicidad, y eso vas a comprobar que es maravilloso. Compruébalo. Te aseguro que te vas a sorprender del poder de tu mente. Compruébalo. Llevas toda la vida resignándote a tu destino. Compruébalo por ti mismo. Por ti misma. Abandona el plano de la lucha. Abandona el sentirte víctima de tus circunstancias. CREA TU VIDA.

Aprovecha la oportunidad de cambiar tu vida. No cierres tu mente, y creas que esto no funciona, recuerda: el universo no falla jamás. Nunca ha fallado, y nunca fallará. Tienes que saber que es importantísimo, en este proceso de cambio, no desear cosas que puedan hacerle daño a otras personas, porque por ley de Causa-Efecto (que como ya te he dicho estudiaremos en profundidad más adelante) ese mal que deseamos a otras personas NOS SERA DEVUELTO. Tú solo puedes decidir por tu vida, únicamente eres dueño, dueña, de tu vida. Sólo puedes gobernar las circunstancias de tu vida, de nadie más. Este conocimiento es básico para avanzar. Esto (aunque lo repetiremos a lo largo de todo el libro) tienes que memorizarlo desde estas primeras páginas. Si le causas mal a otra persona, el mal causado TE SERÁ DEVUELTO. Te estás haciendo daño TÚ. Sólo tú.

Cada persona construye su vida. Así que no decidas por la vida de nadie, por mucho que lo quieras, por mucho que creas que es lo mejor para la otra persona. Decide por ti. Céntrate únicamente en cómo quieres que sea tu vida en cada faceta. El universo ya se las arreglará

para que sea en armonía para todo el mundo, y te aconsejo que lo digas con convicción claramente "EN ARMONÍA PARA TODO EL MUNDO, BAJO LA GRACIA Y DE MANERA PERFECTA". Con este decreto sabes que tu deseo se va a cumplir de forma perfecta (más adelante estudiaremos lo que es un decreto). No lo dudes ni un instante. No es función tuya preocuparte por "cómo" hará el universo para concederte tus deseos. Olvídate del "cómo". Al igual que no te preocupas por la ley de la gravedad, no te preocupes por los principios del universo. Únicamente sabes que es así, practícalos, aplícalos y verás los resultados. Siempre ha sido así, y siempre lo será.

Con la práctica vas a notar cómo tu vida va a empezar a cambiar de acuerdo a tus deseos. Ten paciencia. Enfócate en lo que SI quieres, y olvida lo que NO quieres. Saca las creencias negativas que tienes en tu mente. Céntrate en lo que tienes, y en lo que deseas. El universo empezará a mover las causas para que tu deseo SE MANIFIESTE en el mundo físico pero no intentes cambiar todo de golpe, te recomiendo que vayas paso a paso, todo en el universo tiene un ritmo. (Más adelante estudiaremos el principio del Ritmo.) Relájate, y céntrate en el resultado final. Cuanto más vayas avanzado en la lectura del libro más entenderás de este primer punto. Todo es mente.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

## ¿De dónde surgen las apariencias de problemas?

Las leyes del universo no fallan. Las leyes del universo son exactas y precisas. Cuando se incumplen algunas de las leyes del universo comienzan a crearse las apariencias de problemas. En este libro vamos a estudiar las Siete leyes que crean TU VIDA, pero tienes que saber que este es un conocimiento práctico. Si no practicas la correcta aplicación de las leyes del universo, de nada te servirá este conocimiento. De nada te servirá este libro. De nada te servirá lo que aquí aprendas.

Al universo no le importa que tú conozcas las leyes o no. Al universo no le importa que tú cumplas las leyes o no. El universo es preciso, sólo te va a devolver exactamente lo que te corresponde por la manera de tu actuación. El universo sólo te va a responder a las creencias que tú tengas en tu mente, a tus sentimientos, a tus pensamientos, a tu forma de hablar. El universo no te va a ayudar, no va a hacer nada por ti. Eso sería interferir en tu libre albedrío, y eso no lo va a hacer nunca el universo. Eres tú únicamente quien puede ayudarte. Eres tú quien decide en cada momento qué quieres para tu vida. Eres tú, con tu libre albedrío, quien en cada segundo decide tu

forma de pensar» tu forma de sentir, y por tanto, tu forma de actuar. Tú decides pensar positivo, o negativo, ante cada reto o situación que se te presente. Tú eres el único, la única, responsable de tu vida. No puedes culpabilizar a nadie por tu vida. Ni a tu destino, ni a tu hijo, ni a tu marido, ni a tu vecina, ni a tu jefe... Tú eres el único, la única, responsable de todo lo que te sucede en tu vida. Sólo tú. Nadie más. Sólo tú.

Cuando el ser humano sufre es porque ha incumplido alguno de los principios universales, y el universo le está correspondiendo a su forma de actuar. Por tanto podemos decir que el ser humano sufre por el desconocimiento de las leyes que rigen su vida. Y ese es el objetivo de este libro, que conozcas las leyes que rigen TU VIDA. Las practiques, y dejes de sufrir. Ese es el único objetivo de estas palabras.

Cuando a una persona le surge una apariencia de problema, es porque el universo entiende que tiene que aprender esa lección. Es porque tiene que seguir avanzando en su proceso de conocimiento, puesto que Toda, absolutamente toda apariencia de problema tiene su solución. Y toda, absolutamente toda apariencia de problema tiene un fin último positivo. Hay personas que necesitan pasar por accidentes, apariencias de enfermedades o pérdidas de seres queridos para valorar la vida que tienen. Todo es para hacernos avanzar en nuestra evolución personal. Puede que te choque esto que estás leyendo, e incluso te parezca un poco duro, pero es así. Todo, absolutamente todo lo que te ocurre en la vida tiene un fin positivo de evolución. Cuántas veces has escuchado el dicho popular "No hay mal que por bien no venga". ¿Por qué te creías que era? Es así. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Tienes que tener claro que no puedes controlar la vida de nadie, ni de tu madre, ni de tu hijo, ni de tu pareja... De nadie, por eso sólo eres responsable de lo que te ocurre a ti. (Más adelante hablaremos con detenimiento de la Responsabilidad.) Y cuando sufres por lo que le ha pasado a otra persona, es por el apego que le tienes a esa persona, por el amor que sientes hacia ella. Por eso sólo puedes controlar lo que te sucede a ti. Sólo a ti. La apariencia de problema surge cuando no ves el lado positivo de lo que te ocurre a ti. Cuando no ves nada bueno en lo que te está ocurriendo, y te enfocas en más apariencias de problemas, y te quejas, se lo cuentas a cada persona que te encuentras, te sientes mal, y no dejas de pensar en la apariencia de problema, pues el universo, que es exacto y preciso, te devolverá más situaciones para que te sigas angustiando. Desde niños hemos escuchado una y otra vez "Los problemas nunca vienen solos". ¡A qué te crees que se refiere ese otro dicho popular? Desde este momento, cuando tengas una apariencia de problema que no quieres le vas a decir con firmeza, con convicción, con seguridad: NO LO ACEPTO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE. NO ACEPTO ESTA SITUACIÓN DE APARIENCIA DE (dices lo que te esté haciendo daño y no quieres). NO ES LA VERDAD DEL UNIVERSO PARA MÍ, LA VERDAD PARA MÍ ES (ahora dices su opuesto: salud, dinero, amor, trabajo). Tienes que decirlo con fuerza. Como cuando te intentan quitar algo y te revelas. Tienes que decirle al universo que NO LO QUIERES, y a continuación centrarte en lo que SI QUIERES. Amor, Prosperidad, Compañía... Recuerda que te conviertes en aquello en lo que te enfocas, en aquellos pensamientos a los que les prestes atención. Si le prestas atención a tus deudas, en vez de dar gracias por el dinero que tienes Hoy, el universo mañana te devolverá más deudas. El universo es exacto y preciso. No falla jamás. No falla nunca. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual. Compruébalo por ti. No me creas a mí.

Cuando tengas una apariencia de problema o una situación que no te guste puedes decir con firmeza: "BENDIGO EL BIEN DE ESTA SITUACIÓN, LO DECLARO Y LO QUIERO VER" (unas cuantas páginas más adelante estudiaremos con profundidad La Bendición). Tienes que tener la certeza que al decirlo el universo te dará a conocer, de la forma que sea, el lado positivo de tu despido del trabajo, de la ruptura con tu novio, de que no arranque el coche, de la mancha que tienes en la camisa... Todo, absolutamente todo tiene un fin positivo. Es así. Quieras o no, es así. Al decir con firmeza este decreto el universo te va responder, de la forma que sea, para que entiendas el lado bueno de la situación que consideras tan mala. No

creas estas palabras. Compruébalo. No se te ocurra creer nada de lo que leas en este libro, SIN COMPROBARLO, SIN EXPERIMENTARLO.

Es muy importante que a los problemas no les llames problemas. Ya te dije que yo nunca le llamaba a un "problema" así. Yo siempre le decía "apariciencia de problema". (Posteriormente estudiaremos la importancia del uso positivo del lenguaje.) Si le llamas "problema" le estás dando poder, y le estás diciendo al universo que efectivamente es un "problema". Acostúmbrate a ponerle el calificativo delante de apariencia, apariencia de enfermedad, apariencia de falta de dinero, apariencia de soledad... En el universo ya está todo dado. En el universo hay de todo, Amor, Dinero, Inteligencia, Belleza... Solo tenemos que manifestar nuestro bien. En el universo es todo perfecto, somos nosotros, los seres humanos, con nuestra mente quienes enturbiamos la realidad, por eso al decir "Apariciencia" estás diciendo que esa situación no es la verdad del universo para ti. Le estás quitando poder a aquello que tú consideras un "problema". Ya que la verdad para ti es SER LIBRE. No sentirte víctima de tus circunstancias. Y para eso tienes que tener Voluntad, Inteligencia, Belleza en su sentido más amplio, Amor, Salud y Prosperidad, Y TODO LO BUENO QUE DESEAS PARA TI.

Cuando seas capaz de entender que toda apariencia de problema es una posibilidad de aprender, serás capaz de entender qué ley del universo estás quebrando con tu forma de actuar, con tu forma de pensar, y con tu forma de sentir. Y entonces tendrás el poder de atajar la apariencia de problema desde la raíz. Serás capaz de sustituir de tu mente los pensamientos, y los sentimientos, que están creando tu vida de forma que NO quieres. Y en ese momento comprobarás cómo las apariencias de problemas van desapareciendo de tu vida. Por favor no me creas a mí. Compruébalo TU. No creas absolutamente nada de lo que pone aquí. El conocimiento sin la práctica no te servirá de nada. Es como estar sediento, sedienta, y tener una fuente al lado que no puedes utilizar. No te servirá de nada.

Cuando hayas practicado todo el libro. Cuando conozcas todos los principios que rigen TU VIDA (EN ESTE LIBRO, PRINCIPIO ES SINÓNIMO DE LEY, por tanto podemos decir igualmente "Leyes del universo" o "Principios del universo"), comprobarás que todas las apariencias de problemas son responsabilidad tuya. Únicamente tuya. Tú falta de dinero, tu falta de amor, tu soledad, tus apariencias de problemas con tu jefe, tus apariencias de problemas con tu pareja, tus apariencias de problemas con tus hermanos... Todo, absolutamente todo está en tu mente, EN TUS PENSAMIENTOS, EN TUS SENTIMIENTOS. Recuerda, TODO ES MENTE. Cuántas veces has escuchado el dicho popular que dice "Lo que siembras, recoges". ¿A qué te crees que se refiere? Lo que siembras en tu interior es lo que recoges en tu mundo exterior. Todo está en tu interior. Aquello en lo que te enfocas se manifiesta. Enfócate en apariencias de problemas, y el universo que es exacto y preciso, te devolverá más apariencias de problemas. Enfócate en tu falta de dinero, díselo a tu familia, quéjate, insértale sentimientos de desprecio a lo que tienes hoy. ¿Qué crees que te devolverá el universo? ¿Piensas que la situación puede cambiar sola? ¿Cuál crees que debe ser tu actitud? Exacto. Si te falta dinero enfócate en la prosperidad, enfócate en la opulencia. Es imposible atraer más dinero a tu vida si piensas que no tienes LO SUFICIENTE. (Más adelante aclararemos con detenimiento el concepto "Suficiente".) Es imposible atraer amor si, una y otra vez, te sientes desgraciado y solo. Esos son pensamientos opuestos. Y el universo te devolverá aquello que piensas. Aquello en lo que te enfocas. Recuerda la importancia de fingir. Si no te tienes dinero actúa como si lo tuvieras. Fíngelo. Ten FE que el dinero te va a venir en el momento exacto. Ten la certeza de que tienes dinero, y deja que el universo actúe. Ten paciencia, y da las gracias de antemano porque sabes que ya viene tu

deseo. (Ya te he dicho que estudiaremos la forma de precipitar tus deseos correctamente.) Porque tienes fe. Y la fe es la absoluta certeza de lo que va a ocurrir.

A lo largo de este libro comprenderás el por qué de tus apariencias de problemas. Comprenderás porqué a unas personas le sale todo bien, y a otras todo mal, para eso tienes que tener la mente abierta, y comprobar por ti mismo, por ti misma, todo lo que leas. Cuando compruebes tu poder al igual que lo hice yo, cuando compruebes que todas las apariencias-problemas las has creado únicamente Tú, sabrás resolver todas y cada una de ellas. Puede que tu mente no esté entendiendo nada de lo que estás leyendo, puede que tu mente te esté diciendo "Pues este problema no lo he creado yo". No le hagas caso. Continúa leyendo el libro y tú mismo, tú misma, te demostrarás que sí. Recuerda TODO ES MENTE.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

## **Crea tu realidad**

Vivimos en un universo que se rige por le/es. Las leyes las vamos a estudiar todas en este libro. Eres tú quien las tiene que poner en práctica. El conocimiento por sí solo no te servirá de nada. Los principios que rigen TU VIDA son imparciales e impersonales, no entienden de favores. Únicamente son así. Quieras o no, funciona así. Lo conozcas o no, el universo es exacto y preciso, por tanto este primer principio que estamos estudiando nos dice que TODO ES MENTE, y quieras o no, es así.

Lo que tú tengas en tu mente se manifiesta. Aquello en lo que enfocas tus pensamientos, y sentimientos, se manifiesta en el plano físico. Páginas atrás decíamos que si piensas en las apariencias de problemas, las comentas, y las sientes como tuyas sin entender que esa apariencia no es la verdad para ti, el universo que es exacto y preciso te devolverá justo más apariencias de problemas para que puedas seguir enfocándote en ellas. La única manera de salir de ese círculo es creándote una nueva realidad. La realidad que tú quieres PARA TI, sin influencias de nadie. Solo lo que quieres TÚ. El universo siempre te va a satisfacer. Si tú con tu mente te enfocas en apariencias de problemas, te da apariencias de problemas, te da lo que NO quieres, que pienso que son apariencias de problemas. Si por el contrario tú enfocas tu mente en lo que SI quieres, justo eso te va a dar. El universo no va a decidir por ti. Eso sería interferir en tu libre albedrío. El universo siempre va a complacer tu forma de pensar, de sentir y de actuar. La realidad que deseas para ti no puede llegar a tu vida, por el desconocimiento de los principios que la rigen. Tú solo, sola, estás cerrándole las puertas. La realidad que deseas para ti, si no renuevas tu forma de pensar, tu forma de sentir, y por tanto tu forma de actuar, es realmente difícil que puedas verla realizada. Quieras o no, es así. Eres aquello en lo que te enfocas. Si estás todo el día preocupado, preocupada, por tu economía, y piensas que tienes que sufrir para llegar a fin de mes, siento decirte que el universo te devolverá ese sufrimiento todos los finales de mes. Preocuparse, como su palabra indica es "ocuparse" de un asunto "antes de". Es traer al presente tu realidad futura, es anticipar el sentimiento de lo que NO quieres. Hasta que no le digas al universo que NO LO ACEPTAS, y no lo sustituyas por la realidad que deseas para ti, siento decirte que vas a sufrir para llegar a fin de mes. Recuerda que TODO ES MENTE. Si quieres ser próspero, y no preocuparte por tu economía, díselo al universo. Díselo. Díselo. Compruébalo por ti mismo, por ti misma. No

creas nada de lo que yo escriba sin antes comprobarlo. Dile al universo YO SOY OPULENCIA. EL DINERO VIENE FÁCILMENTE HACIA MÍ Y EN ABUNDANCIA. Dilo con firmeza. Con seguridad. Con fe. Siéntelo. (Unas cuantas páginas hacia delante estudiaremos la forma correcta de precipitar tus deseos del universo.)

Ahora tienes todo el derecho del mundo de preguntarte *¿y cómo me creo yo la nueva realidad que deseo?* Y yo te contesto lo que me contestaron a mí, y lo que he comprobado YO, por mí mismo: RENOVANDO TU MENTE. Esto no es nuevo. Ya lo decía San Pablo: "Sois Transformados por la renovación de vuestra mente" (Romanos: 12,2). Ese es el camino para construir la vida que anhelas. Ese es el camino para atraer tus deseos, no es posible ser próspero teniendo conciencia de pobreza. No es posible estar con buena salud teniendo conciencia de enfermedad. No es posible tener pareja teniendo conciencia de que te mereces estar en soledad. Simplemente no es posible. Al igual que no es posible sentirse feliz e infeliz a la vez. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Tienes que creerte que lo que deseas te pertenece. Tienes que sentirlo como tuyo. No hay límites, pero tienes que creerlo. Tienes que sentirlo. No sirve con el solo pensamiento. Por favor compruébalo. Siente que tus deseos te pertenecen a ti. Si quieres dinero, siéntete en la prosperidad. Contéplate viviendo con el dinero que necesitas para vivir feliz. Hazlo. Cierra los ojos y siente cómo el dinero viene fácilmente a tus manos. Siente que tu cartera está llena. Siéntelo. Fíngelo. COMO ES ADENTRO ES AFUERA. Cuando te sientas próspero por dentro se manifestará sólo por fuera. Al principio puede que tu mente se resista a esta nueva creencia, pero con la práctica se irá acostumbrando. La mente aprende rápido. Piensa que llevas años pensando de una manera, y ahora la estamos cambiando, por eso te digo que lo mejor que puedes hacer con este libro es PRACTICAR. Y la práctica sólo la puedes hacer tú. Sólo tú, nadie más.

Para crear tu nueva realidad tienes que saber qué pensamientos tienes en tu mente. Qué sentimientos tienes. ¿Te sientes desgraciado? ¿Te sientes feo? ¿Te sientes pobre? ¿Te sientes enfermo? Tus sentimientos son el espejo de tu vida. Y tus sentimientos se crean con tus pensamientos. Y tú tienes libre albedrío para elegir en cada momento tu forma de pensar. Pensar positivo, o pensar negativo. ¿Entiendes ahora la espiral? ¿Entiendes que hasta que no cambies tu forma de pensar, no cambiarán tus sentimientos, y por tanto tu vida? ¿Entiendes ahora el porqué de tu escasez de dinero? ¿Entiendes ahora el porqué de tu soledad? ¿Entiendes ahora el porqué de tu vida?

Es necesario que en este momento seas sincero, sincera, contigo mismo, contigo misma, y te contestes a las siguientes preguntas: ¿Qué pensamientos predominan en mi mente? ¿Pensamientos positivos o pensamientos negativos? ¿Pensamientos de prosperidad o pensamientos de pobreza? ¿Pensamientos de amor o pensamientos de desamor? ¿Pensamientos de alabanzas o pensamientos críticos? Cuando seas capaz de responderte a estas preguntas con honradez sabrás POR TI qué pensamientos tienes que sustituir. Sabrás tú mismo, tú misma, qué pensamientos quieres reemplazar. Qué quieres

RENOVAR de tu mente, sabrás qué tienes que cambiar para alcanzar tus deseos. Los sentimientos que te hagan sentir bien, o sentir mal, son el mejor indicativo para saber los pensamientos que tienes en tu mente. Nadie puede decirte si te sientes mal o bien. Tú eres la única persona que puede saber qué sientes en cada momento, por eso tú eres la única persona que puede cambiar tu vida. Sólo tú sabes qué pensamientos tienes en tu cabeza. Sólo tú puedes saber qué necesitas para alcanzar tu felicidad. Ni tu madre, ni tu esposo, ni tu hija. Nadie. Sólo tú sabes qué necesitas para ser feliz. Si te sientes feliz contigo mismo, misma, en estos momentos, bien, continua así. Si te sientes mal con tu vida en estos momentos, siento decirte que tienes que cambiar cosas, que sólo tú puedes saber, al observar qué sentimientos

hay en tu interior. Es imposible sentirse bien, y tener sentimientos negativos. Es imposible sentirse mal, y tener sentimientos positivos. Es una ley del universo. No falla jamás. Es así. Al igual que no puede ser invierno y verano a la vez. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Compruébalo por ti.

Tienes que saber si tus pensamientos están *enfocados en* la lucha, el esfuerzo, el sacrificio, o por el contrario eres capaz de tener la fe suficiente como para creer que el universo está deseando darte todo lo que desees, y eres tú con forma de pensar quien está cerrando las puertas. Tienes que saber si estás dispuesto, dispuesta, a cambiar tu vida. Si tienes la voluntad de alcanzar tu felicidad, si crees en el poder que hay en ti, si te contestas a estas cuestiones con honestidad no habrá límites para conseguir tus deseos. Todo, absolutamente todo, estará a tu alcance. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Recuerda aquella cita que decía "La fe mueve montañas". El miedo es el lado opuesto de la fe. LA FE ES LA CERTEZA DE LO QUE VA A OCURRIR. Y digo la certeza, la absoluta seguridad, sin dudas. Las personas no le tenemos miedo a las situaciones buenas. Tememos las situaciones negativas. Y TODO LO QUE SE TEME SE ATRAE. Recuerda esto bien, todo lo que temes lo manifiestas en tu vida. Desde hoy le vas a decir con firmeza al universo "YO NO TENGO MIEDO, YO TENGO FE, YO NO QUIERO EL MIEDO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE, YO SOY FE, QUIERO SENTIR FE". Dilo cuantas veces necesites. Repítelo hasta la saciedad. Hasta que sientas que tu mente realmente tiene fe. Puedes ir por la calle repitiendo esta afirmación interiormente. Comprueba sus beneficios. Es así. Todo está en tu interior. Eres únicamente tú quien construye tu vida. Es así. Es un principio del universo TODO ES MENTE. No falla jamás. Es preciso y exacto. El universo te va a dar justo lo que tengas en tu mente, el universo no te va a ayudar, te tienes que ayudar tú. El universo no te puede ayudar porque interferiría en tu libre albedrío. Compruébalo. No creas nada de lo que leas. Compruébalo.

Cuando tengas claro en tu mente qué es lo que realmente desees, estarás atrayendo a tu vida tus deseos. Cuando seas capaz de sentir tus deseos dentro de ti, tus deseos se manifestarán solos fuera. De esta forma ha llegado este libro a tus manos. Quieras o no, es así, lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto o no. El universo va a seguir actuando igual.

Tienes igualmente que saber que estos cambios no son de un día para otro. Requiere su tiempo. Nuestra mente funciona por medio de los hábitos, y sustituir unos hábitos que llevan años contigo requiere tiempo. Si llevas años agobiándote por el dinero, requerirá práctica darte cuenta de que el dinero viene fácilmente a ti si lo precipitas correctamente del universo. Entender esto requiere tiempo. Y tu mente puede que en un principio rechace la idea. Por eso, al comienzo de estos estudios tienes que estar pendiente de los pensamientos que tienes en tu mente para sustituirlos por lo que SI quieres que tenga tu vida. Cuando se repite, una y otra vez, un pensamiento se convierte en un hábito para tu mente. Así de exacto es el funcionamiento.

Tienes que ser paciente y dejar que el universo reajuste lo que lleva toda la vida siendo de una manera PARA TI, para que pueda sustituirse por su manera opuesta. No puedes sentirte próspero de hoy a mañana. (Más adelante estudiaremos el principio del Ritmo.) Tienes que ir entrenando tu mente para que vaya aceptando TU VERDAD de ser LIBRE, de no sentirte víctima de tus circunstancias, y que durante mucho tiempo has pensado que eso era demasiado buena para ti, y que NO lo mereces. Tienes que darle tiempo a tu mente para que se adapte a tu nueva forma de pensar, de sentir, y por tanto de actuar. No es posible tener en una misma mente dos formas de sentir opuestas. Y hay sentimientos que llevan toda la vida acompañándote. Desde que eras niño, niña. Y esas cristalizaciones están muy impregnadas



en tu subconsciente. Y borrarlas requiere tiempo, paciencia y voluntad. Tienes que darle tiempo al universo para que manifieste tus deseos de forma perfecta.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

## Cambia tu forma de hablar

No tengo trabajo. No tengo dinero. Soy tonto. Soy desgraciado. No hay aparcamiento en mi calle. Mi jefa es muy mala. Mi vecino es estúpido. En mi país está el trabajo fatal. Esta crisis que vivimos. No voy a aprobar el examen. Seguro que me echan de mi trabajo. Todo me sale mal. Seguro que me roban. Ese barrio es muy peligroso. Siempre tengo muy mala suerte. No sé hacer esto o aquello. No puedo hacer esto o aquello. Siempre seré pobre. Nunca me salen las cosas bien. Tengo que luchar cada día, etc., y un largo etc. ¿Tú crees realmente que hablando así te pueden salir las cosas bien? Hablar es darle sonido a tus sentimientos, darle forma a tus pensamientos. La palabra es muy poderosa, es decirle al universo cómo quieres que sean las cosas. Dile al universo que te van a echar del trabajo. Díselo a tu familia, díselo a tus amigos. Enfócate en ello. ¿Qué crees que pasará? ¿De verdad piensas que no te van a echar del trabajo? ¿Entonces por qué lo dices con tus palabras? Tu forma de hablar es el reflejo de lo que tú eres. De lo que tú piensas, de lo que tú sientes. Es el reflejo de tus sentimientos, de lo que tú tienes en tu interior. Recuerda siempre: "Lo que de la boca sale, del corazón procede". "Por tus palabras serás condenado, por tus palabras serás justificado" (Mateo 12:37).

Cuidar tu forma de hablar es realmente importante para construirte la vida que deseas. Al decir con firmeza No tengo dinero. No tengo ropa. No tengo amigos. No tengo. No tengo. No tengo. No tengo. Estás diciéndole precisamente al universo eso "Que no tienes". Te estás enfocando en lo que No quieres, y no en lo que Sí quieres, que es tener. Recuerda que LA VERDAD PARA TI es tener todo lo que deseas. Decirle al universo que no tienes es estar atrayendo que mañana no tengas más de lo mismo. Recuerda que lo semejante atrae a lo semejante. Te conviertes en aquello en lo que te enfocas. Hoy precisamente me decía una amiga: "No tengo ropa." Y yo le he dicho, no digas eso, la ropa que llevas hoy es extraordinaria. (Y de todo corazón pienso que la ropa que llevaba hoy es maravillosa.) Y me ha dicho con convicción, con seguridad: "Sí pero la realidad es que no tengo ropa". Cuando esa no es la realidad puesto que ella iba vestida, y estoy convencido que mañana irá vestida de forma diferente. Entonces la realidad exacta es que sí tiene ropa. LA VERDAD es que Sí tiene ropa, no toda la que ella quisiera, pero sí tiene ropa. ¿Tú crees que su mente acepta la llegada de ropa nueva mañana? ¿Crees que el universo le dará ropa nueva mañana? Cambiar tu forma de hablar es un paso muy poderoso en tu proceso de evolución. Llevamos desde niños escuchando, y creándonos, en nuestra mente imágenes de ideas negativas. El dinero cuesta mucho conseguirlo. Un buen empleo es muy difícil conseguirlo. Ser feliz es muy difícil. Hay que luchar para conseguir cosas en la vida, etc., y un largo etc. Cuando seas capaz de cambiar tu forma de hablar cambiará tu vida, porque "lo que de la boca sale, del corazón procede", y entonces habrá cambiado tu forma de pensar, y de sentir. Haz un día la prueba. Hazte la siguiente pregunta: ¿Cuántas cosas negativas digo en un solo día? Hazlo. Sincérate contigo mismo. Contigo misma. Hazlo. Cuando te contestes,

respóndete a esta pregunta: ¿De verdad creo que hablando así me pueden salir bien las cosas? Contéstate con sinceridad. Hazlo. Yo lo hice, y entendí muchas de las calamidades por las que estaba pasando.

Justo en el día de hoy me ha llamado la atención ver cómo entrevistaban a una persona en la televisión, y una y otra vez, afirmaba con su palabra, que LUCHABA cada día para sacar a su familia hacia delante. Sí piensas que esa es TU VERDAD, eso es lo que te va a devolver el universo. No puede hacer lo contrario, TÚ estás diciendo que esa es TU VERDAD, y el universo no puede contradecirte. Tienes que asimilar y CREER, que en el universo se pueden también conseguir las cosas sin esfuerzo, y sin luchar. Podríamos poner miles de ejemplos de personas que han conseguido cosas maravillosas en la vida, sin LUCHAR. En el universo las cosas salen de forma perfecta, y sin esfuerzo. Tienes que creerlo. Tienes que sentirlo. Tienes que sentir en tu conciencia que esa es LA VERDAD PARA TI. Si quieres dejar de sentir que estás LUCHANDO, puedes decir con TU palabra, con fuerza, con convicción, con seguridad, con fe, la siguiente afirmación cuantas veces quieras al día: YO NO ESTOY EN EL PLANO DE LA LUCHA. Esta afirmación te ayudará a asimilar este conocimiento.

Las palabras negativas tienen una vibración muy baja. (Más adelante estudiaremos la ley de vibración.) Las vibraciones bajas te hacen sentir mal. Quieras o no, es así. Al universo no le importa si lo conoces o no, sólo responde a tus sentimientos, a tus pensamientos. Y tus sentimientos, y tus pensamientos, son los que expresas con TU PALABRA. Tus palabras son el producto directo de tus pensamientos, ya sean pensamientos conscientes o inconscientes. CADA PALABRA QUE SE PRONUNCIA ES UN DECRETO que se manifiesta en tu vida. ¿Sabes qué es un decreto? Un decreto es algo con mucha fuerza. Es decirle al universo cómo quieres que sucedan las cosas. Y el universo, que es exacto y preciso, responderá a tus creencias. Por eso te digo que eres el creador, la creadora, de tu vida. La palabra es el pensamiento hablado, y recuerda cómo funciona el universo, lo que tú piensas y lo que tú sientes se manifiesta en tu vida. Siéntete enferma, y estarás enferma. Es así. Nunca, nunca, nunca falla. Es una ley del universo. Desde hoy vas a eliminar de tu vocabulario el "No tengo" y el "No puedo". Dile al universo la verdad de tu vida. Lo semejante atrae a lo semejante. Tú siempre tienes y siempre puedes. No hay nada que no puedas. Absolutamente nada en el universo. Todo lo que en este momento estés pensando que no tienes, o no puedes, es porque tu mente no es capaz de asimilar todavía el verdadero significado del principio TODO ES MENTE, y porque tu mente piensa que no es la VERDAD PARA TI, que tú tengas, o puedas. Y si sigues pensando que hay cosas en el universo que no podrás tener, y que no podrás hacer, YO te digo que no es cierto, y a lo largo del libro te lo voy razonando. Que todo lo puedes tener, y todo lo puedes hacer. Todo está en tu mente, y en tu correcta aplicación de los Siete principios que rigen TU VIDA. Y te pido por favor que no me creas a mí. Te pido por favor que compruebes mis palabras. Ese es mi deseo, que pongas en práctica este conocimiento. Que compruebes lo que lees, y te des cuenta de que tu felicidad está a tu alcance. Todo está en ti. Ahora te toca comprobarlo a ti.

Hoy precisamente me ha escrito un correo electrónico una amiga, en el que me decía literalmente: "Estoy harta, todo me sale mal". Inmediatamente la he llamado, y le he preguntado: ¡ Eres CONSCIENTE de lo que estás escribiendo? *i*De verdad piensas que sintiéndote así te pueden salir las cosas bien? Es imposible. El universo no va a manifestar nada en tu vida que tú no sientas. Y si sientes que todo te sale mal, el universo que es exacto y preciso sólo te está devolviendo justamente tus sentimientos. Así de perfecto funciona el universo. Todo está en ti.

Si observas una reunión de amigos te darás cuenta de que continuamente se están haciendo decretos negativos. Que está mal esto. Que está mal lo otro. Que no tengo esto. Que no tengo lo otro. Si realmente quieres cambiar tu vida, tienes que cambiar tu forma de hablar. Tienes que hablar en positivo, tienes que esperar del universo cosas positivas, tienes que sustituir lo que llevas haciendo por años. Al principio te costará cambiar tu forma de hablar, pero la mente adopta el hábito rápido. Sustituye tus palabras. Sustitúyelas. Hazlo por ti. Di con tu palabra. Yo Soy próspero. Yo Soy guapa. Mi jefe es estupendo. Tengo un aparcamiento perfecto para mi coche en el día de hoy. Yo Soy encontrando mi trabajo perfecto. Yo Soy encontrando mi pareja perfecta. La comida está muy buena. El día está precioso. Mi vecino es extraordinario. Dilo. Haz la prueba. Repítelo hasta que el universo entienda que estás en el polo positivo. Dilo con firmeza, sin ningún tipo de dudas. No creas lo que lees SIN COMPROBARLO. Dilo hasta que tu mente asocie el cambio. Te digo que al principio tu mente se resistirá al cambio de vocabulario, llevas toda la vida hablando mal. Pero de verdad la mente aprende rápido. Compruébalo. Plantéatelo como un ejercicio. "Hoy no digo nada negativo." Hazlo. A ver si puedes estar un día sin decir nada negativo. Cuando seas capaz, a ver si puedes estar una semana. Y así sucesivamente hasta que tu mente entienda que tú YA estás en el plano positivo, y de tu boca sólo salen afirmaciones positivas. El universo te va a devolver todo lo que de tu boca salga, y por tanto sientas y creas como LA VERDAD para ti. Quieras o no, es así. Lo creas o no, es así. Es una ley del universo. Habla de la apariencia de crisis económica, enfócate en ella. Dale poder. Y es lo que tendrás. Yo te aseguro que NO ACEPTO TENER CRISIS, NO LA QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE, NO ES LA VERDAD PARA MÍ, MI VERDAD ES QUE A MÍ NO ME FALTE NADA CUANDO LO NECESITE. Yo me enfoco en la opulencia de mi vida. Yo me enfoco en la prosperidad de mi vida. En mi mundo no existe la crisis, digan lo que digan los informativos, diga lo que diga la radio.

Cuando te encuentres diciendo una frase negativa, sabrás qué es lo que tienes que cambiar. Si de tu boca sale Soy pobre, o no tengo dinero, ya sabes qué es lo que tienes que cambiar. Sabrás qué sentimiento tienes en tu subconsciente. Y sabrás por qué sentimiento tienes que sustituirlo. Yo Soy prosperidad. Yo Soy prosperidad. Yo Soy opulencia. El dinero viene fácilmente hacia mí y en abundancia. Yo Soy prosperidad. Dile al universo cómo quieres ser. Dile al universo con fuerza "NO ACEPTO ESTA SITUACIÓN DE APARIENCIA DE (escasez de dinero), NO LA QUIERO Ni PARA MÍ NI PARA NADIE. NO LA PUEDO ACEPTAR. NO ES LA VERDAD PARA MÍ, LA VERDAD PARA MÍ ES QUE YO SOY OPULENCIA. YO SOY ABUNDANCIA PERFECTA DE DINERO. Díselo. Dilo con firmeza, con fuerza, con fe. Como cuando Scarlett O'Hara dijo en la película *Lo que el viento se llevó* "Juro ante Dios que jamás volveré a pasar hambre". No eres víctima de tu vida. No eres víctima de tu destino. Eres tú quien lo está creando. Sólo tú.

El "Yo Soy" ya te dije que es muy poderoso. Es ordenarle al universo cómo quieres ser. Lo creas o no, es así. Quieras o no, es así. Has dicho con tus palabras. No existe la duda. Todas, y cada una de las personas somos transformadas por nuestro cambio de pensamiento. Por nuestro cambio de sentimiento. POR LA RENOVACIÓN DE NUESTRA MENTE. Te aseguro que en mi caso ha sido así. Pero no me creas a mí. Compruébalo por ti. Deja que el universo te devuelva la vida que TÚ deseas. Hazlo.

Cuando escuches cosas negativas, di con firmeza "NO LO ACEPTO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE", si no puedes decirlo en voz alta por respeto a otras personas, dilo interiormente, pero dilo con fuerza. Dile al universo que tú NO quieres eso. Díselo. Déjasele claro. Todas las críticas que hagas te serán devueltas. Si haces decretos contra el prójimo te serán devueltos con la misma negatividad a ti. Si hablas positivo de los demás, eso tendrás en

tu vida. Si hablas mal de los demás, eso tendrás en tu vida. Es el principio de Causa y Efecto. (Lo estudiamos unas cuantas páginas más adelante.) Es una ley del universo. No falla jamás. Lo conozcas o no, es así. Compruébalo TÚ.

Comprobarás que es realmente difícil pasar todo un día sin hacer juicios de valor. Sin criticar. Llevas toda la vida juzgando a las personas, a las situaciones, a las cosas... A partir de ahora intenta construir, todas y cada una de las áreas de tu vida sin juzgarlas negativamente. No juzgues a las demás personas, a las demás situaciones. Cada persona, cada situación, tiene unas circunstancias diferentes a las tuyas, si no entiendes esto, y sigues juzgando, criticando y haciendo juicios de valor hacia las demás personas y situaciones, TE ESTAS HACIENDO DAÑO TÚ, por eso intenta pasar un día sin hacer juicios de valor, luego dos, luego tres... Y así sucesivamente... Hasta que sientas que eres CONSCIENTE de tu palabra, y que no te *gustaría* que a ti te juzgaran, de la misma forma que juzgas tú. Puede que al principio te cueste, porque llevas toda la vida juzgando a toda persona, situación, o cosa que has querido, pero tienes que hacerlo. Es en tu beneficio. Puedes obviamente con tu libre albedrío hacer lo que quieras, puedes seguir juzgando, y criticando, cuanto quieras, pero tienes que saber que todo lo negativo que tú dices de los demás <sup>1<sup>o</sup> *wr* ~ A ~ ri</sup> principio de Causa y Efecto que estudiamos detenidamente más adelante.) Por tanto te estás perjudicando TÚ. Quieras o no, es así. Lo creas o no, es así. Así de exacto es como se construye tu vida.

En este proceso de cambio que estás iniciando tienes que saber que el "Yo quiero" y el "Yo no quiero" es muy poderoso. Si tú le dices al universo con firmeza "Yo quiero tener un buen empleo" estás decretando lo que quieres, y esa fuerza es muy poderosa. Estás enfocándote en tu deseo. Pero si tú te centras en lo que NO quieres el universo no entiende la negación. Si dices una y otra vez, no quiero deudas, no quiero deudas, no quiero deudas... estás centrándote en las deudas, estas dándole poder a las deudas en tu mente. Por eso si no quieres deudas ya sabes. Di con fuerza NO LO ACEPTO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE, y lo sustituyes por YO SOY PRÓSPERO, YO SOY OPULENCIA. Y te centras en la prosperidad y olvidas las deudas. No permites que las deudas entren en tu mente. No dejes que en tu mente entre lo que NO quieres. Si no quieres algo NO LO ACEPTES, y sustituye ese pensamiento por lo que SÍ quieres, pero no estés continuamente diciendo por ejemplo No quiero engordar, no quiero engordar, *no* quiero engordar... Con esto lo que estás haciendo es darle poder a engordar. El vocablo "No" tiende a errores, ya que al estar continuamente diciendo "no" te estas enfocando en lo que NO quieres y recuerda el principio de mentalismo, se manifiesta en tu vida aquello a lo que le prestas atención, y le estás prestando atención a engordar, por eso, cuando quieras algo, NO LO ACEPTES, y sustituye ese pensamiento por su opuesto, Y ENFOCATE EN LO QUE SÍ QUIERES. En este caso puedes decir con firmeza "Yo tengo el peso perfecto para mí". "Mi cuerpo tiene el peso perfecto..." Con esto te estás enfocando en lo que SÍ quieres. Una cosa es hacer un decreto "No aceptando" tal o cual cosa, para posteriormente centrarte en lo que SI quieres, en su opuesto, y otra muy distinta es estar constantemente con el vocablo "no" en tu mente, sin apartar lo que NO quieres de tu mente. Sin centrarte en lo que SÍ quieres, QUE ES LO QUE QUIERES MANIFESTAR EN TU MUNDO. Cuando estás constantemente diciendo "no" sin apartar ese pensamiento de tu mente, se suele decir con miedo. Y recuerda que TODO LO QUE SE TEME SE ATRAE, por eso céntrate en lo que SI quieres. Lo que pienses y sientas ahora crea tu vida de mañana. Si te quejas, el universo te devolverá más situaciones parecidas para que puedas seguir quejándote. El universo es exacto. Nunca, nunca, nunca falla. Compruébalo. No pienses que es una locura lo que te digo. Compruébalo.

Un ejercicio muy poderoso para ayudarte en el proceso de cambio de tu forma de hablar, y por tanto tu forma de pensar, y de sentir, es pasar unos minutos al día en silencio. Sólo tú en

silencio. Sin juzgar nada. Sin criticar nada. Agradeciendo a la vida tu respiración. Agradeciendo al universo estar vivo. Estar viva. Acercándote a tu Ser. A tu interior. Tienes que aprender a entrar en contacto con la parte íntima de tu ser. Sólo tú en silencio. Sin llamadas, sin gritos. Sólo tú. Eso te ayudará a aquietar tu mente e irá en tu beneficio. La práctica del silencio restaura tu salud mental. Hasta hoy no has parado de hablar. De juzgar, de criticar, de clasificar las cosas. Desde hoy vas a estar unos minutos al día en silencio. Sin pensar en las apariencias de tu vida. Que tienes que llevar el coche al taller, que tienes que ir al banco, que tienes que ir al supermercado... Olvida todo eso. Tú solo, sola, en silencio. Centrándote en tu respiración. Sólo eso. Cuando controles tu respiración vas repitiendo afirmaciones positivas. Yo Soy feliz. Yo Soy luz. Yo Soy próspero. Yo Soy amor. Yo Soy Consciencia. No hay nada que pueda hacerme daño. Yo no quiero nada negativo que pueda dañarme. Así poco a poco podrás ir cambiando tu forma de hablar. Tú forma de pensar. Tú forma de sentir. Y comprobarás cómo tu vida se va aliviando enormemente. No creas lo que leas. No lo hagas. Yo no lo hice. Compruébalo tú mismo. Compruébalo tú misma. Hazlo, al igual que lo comprobé yo. Hazlo. Compruébalo.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

5

## No hay límites, los límites los pones tú

Durante todo el día estás pensando. Se calcula que el ser humano tiene unos 60.000 pensamientos al día. Por cada segundo que transcurre está pasando una imagen por tu mente, pero sin embargo, una y otra vez, son las mismas en las que te detienes. Son las mismas en las que te enfocas. Imagen de escasez de dinero. Imagen de soledad. Imagen de insatisfacción por la vida que tienes hoy. Imagen negativa sobre tu futuro. Imagen de culpabilidad por los errores del pasado. Imagen de crítica hacia (as demás personas, o situaciones, etc. Tienes que saber qué son esas imágenes en las que te detienes las que están construyendo tu vida. Las que están creando TU VIDA. Esas imágenes que sientes tuyas son las que el universo te va a devolver en el plano físico. Son las que se hacen realidad en tu vida. Son las que estás manifestando Tú. El universo es exacto y preciso Y TE DEVUELVE JUSTO LO QUE TIENES EN TU MENTE.

Como venimos repitiendo a lo largo de todo el capítulo TODO ES MENTE. Es así, quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que tu lo sepas, o no. En el universo esta ley se va a seguir cumpliendo quieras tú, o no. El universo no va a hacer nada por ti, que tú no hayas construido con tu mente previamente, ayudarte sin que tú lo hayas creado previamente sería interferir en tu libre albedrío. Es una ley del universo. No falla nunca. No falla jamás. El universo es exacto y preciso. Así ha sido, y así será.

Cuantas veces a lo largo de tu vida cuando te ha ocurrido algo, positivo o negativo, has dicho, "lo sabía". Sabía que me iban a echar del trabajo. Sabía que me iban a robar el coche. Sabía que me iba a resfriar. Sabía que me iba a dejar mi novio. "Lo sabía". "Lo presentía". Si

analizamos la palabra "Presentimiento" quiere decir "Antes del sentimiento". Por tanto cuando tú presientes algo estás anticipando el sentimiento que vas a sentir posteriormente. Y tus sentimientos, y tus pensamientos es la manifestación de TU VIDA. Es matemático. No falla jamás. Quieras o no, es así. Compruébalo tú.

Cuando presientes algo es porque le has prestado atención a ese pensamiento. Y ese pensamiento te ha generado un sentimiento que luego se ha manifestado en el plano físico. Tú te comunicas con el universo a través del pensamiento y del sentimiento. El pensamiento se sucede en tu mente a través de imágenes. Puedes ser consciente de las consecuencias de esas imágenes, o no. La mayoría de las personas no son conscientes de las consecuencias que le traen a su mundo físico los pensamientos que tienen en su mente. En muchos casos son pensamientos negativos. De rechazo, de crítica, de miedo, de escasez... El pensamiento pasa por tu mente como una película cinematográfica, pero la repetición de ese pensamiento va a producir el sentimiento, que es la sensación. El sentimiento es el lenguaje de tu ser, y la unión de tu pensamiento, y tu sentimiento es TU VIDA. Tu mundo se crea en función de la unión de tu pensamiento y tu sentimiento. Por eso siempre te diré a lo largo de este libro que cualquier cambio que quieras manifestar en tu vida pasa por la RENOVACIÓN de tu mente. Por la renovación de tu forma de sentir, de tu forma de pensar, de tu forma de hablar, de tu forma de actuar.

Y ahora tienes todo el derecho del mundo a preguntar: ¿Por qué le presto atención a algunas imágenes mentales y a otras no? Y la respuesta que a mí me dieron es la siguiente: hay imágenes que te han producido antipatía, simpatía, temor, lástima, amor... Eso ha generado un sentimiento que se ha impregnado en ti, y que has interiorizado como tuyo, como propio, y que tú has creído que es la verdad PARA TI. Esto ha ocurrido por múltiples factores. Porque es lo que has escuchado de tus mayores, porque lo llevas viendo desde niño, porque es lo que dicen tus amigos, porque lo dice la televisión, etc., y sobre todo porque ignoras las leyes que rigen el universo... Has aceptado todas las calamidades del mundo como propias, y las has adoptado como tu realidad, has aceptado el sufrimiento como tu forma de vida, ha llegado a formar parte de TU subconsciente. En un muy nivel básico de estudio, y CONSCIENTEMENTE no profundizo más, podemos decir que la mente humana tienes dos niveles: La mente consciente, que es aquella que se da cuenta de tus acciones y es capaz de tomar decisiones. Y la mente subconsciente, y es en esta última donde se guardan nuestros recuerdos, nuestras experiencias, nuestras creencias, nuestras imágenes mentales... La mayoría de las personas NO saben que las creencias de su subconsciente están creando su vida. La mayoría de las personas no conocen las consecuencias de las imágenes mentales que tenemos en nuestro subconsciente en el mundo físico. La mayoría de las personas no saben que Todo es mente. En este párrafo también podría hacer referencia a la mente Inconsciente, haciendo eco de muchos estudios científicos, pero como NO es propósito de este libro ahondar en esta cuestión, vamos a centrarnos únicamente en el Consciente y el Subconsciente, que es el lugar donde se guardan todas nuestras experiencias. Es el cajón donde hemos guardado todo lo que hemos ido viviendo a lo largo de nuestra vida, por eso decimos que las imágenes mentales que tenemos en el subconsciente crean nuestra realidad. Recuerda Todo es mente. Y para que te crees TU VIDA como deseas he escrito este libro. Ese es mi objetivo, que construyas tu realidad, que renueves tu mente, que tengas tu mente despierta, que tu mente sea CONSCIENTE de las acciones que estás haciendo en tu vida, que tu mente sea CONSCIENTE en cada momento de qué pensamiento, y qué sentimiento, está teniendo, y que consecuencia tiene esto en tu vida, para que no seas una víctima de tu destino. Que tomes CONSCIENCIA de tu vida, para que te enfoques en las cosas positivas de tu vida, y no en las negativas. En las cosas que SI quieres para ti, y no en las que NO

quieres para tu vida. Para que NO ACEPTES la entrada de pensamientos negativos sobre tu vida presente, o futura, en tu mente. En conclusión, para que consigas tu felicidad. Pero recuerda TU FELICIDAD. No la felicidad que tú crees que las personas que te rodean quieren para ti.

Justamente el consumo de alcohol, y drogas, lo que hace es que pierdas la consciencia de tu realidad, de tu tiempo, de tu economía, de tus responsabilidades... Ciertamente es que como cada persona es diferente, cada persona tendrá una relación, y una experiencia, diferente del alcohol y las drogas. Mi experiencia me ha llevado a entender que el consumo de estas sustancias te lleva a la construcción artificial de una situación de euforia. A una euforia falsa, no real. Te lleva al olvido de la realidad. A vivir un mundo ficticio. Muchas personas cuando han tenido apariencias de problemas han acudido al alcohol, y las drogas, buscando precisamente eso. Olvidarse de la realidad que tienen en su vida, no ser consciente de la vida que tienen. En este libro lo que se pretende es justamente lo contrario, que en todo momento seas CONSCIENTE de tu realidad, de tus pensamientos, de tus sentimientos, de tus acciones, para así ser CONSCIENTE de lo que quieres RENOVAR de tu mente, para que seas CONSCIENTE de lo que quieres sustituir de tu vida. No seré yo quien te diga que no consumas alcohol o drogas. Por supuesto cada persona tiene libre albedrío para decidir en cada momento qué consume. Lo que sí es importante que sepas es qué grado de inconsciencia quieres alcanzar, hasta qué punto quieres olvidarte de la realidad, y no ser consciente de tus acciones, y de las consecuencias que ello puede traer a tu vida. Eso sólo lo puedes saber tú. Sólo tú. Sólo tú sabes dónde están tus extremos. (Más adelante cuando estudiemos detenidamente los principios del ritmo, y de polaridad, veremos con claridad las consecuencias negativas de encontrarse en los extremos, alejado de tu equilibrio, veremos cómo cada persona tiene un equilibrio diferente) por eso cada persona tendrá una relación diferente con el alcohol y las drogas.

Cuando una imagen mental se graba en el subconsciente pasa a convertirse a en un "reflejo", un acto reflejo. Por ejemplo si tú desde niño has vivido con miseria, has asociado la pobreza como tuya. Y cada vez que veas imagen de escasez de dinero la consideras propia. Hay casos de personas que han nacido en ambientes de escasez de dinero, y han terminado siendo prósperos. ¿Por qué ha ocurrido eso? ¿Como ha sido posible? Eso es porque no han aceptado esa realidad como suya. No la han permitido, no han dejado entrar en su mente el tener en su vida escasez de dinero, no han considerado la limitación como LA VERDAD. El subconsciente no decide si algo es bueno para ti, o no. El subconsciente sólo graba las imágenes que tú tienes en tu mente. Tu actitud, negativa o positiva, es el imán que atrae hacia ti las circunstancias de tu vida. Yo una vez le escuché decir a un grandísimo metafísico que él ha ido con todo el cuello lleno de collares de oro, con toda la mano llena de anillos de oro, por los barrios más "peligrosos" del mundo y nunca le habían robado. En su mente no existía el robo, y por tanto, eso el universo no lo iba a manifestar nunca en el plano físico. Ciertamente es que según mi profesor utilizó otras herramientas metafísicas más avanzadas, que no tienen cabida en este libro, pero él nunca dudó, no permitió la entrada del robo en su mente, en sus pensamientos y en sus sentimientos. El universo no va a hacer nada que tu NO ACEPTES. Seas consciente o no, el universo sólo va a devolverte las imágenes que tú tengas en tu mente. Recuerda TODO ES MENTE. En cambio si tú sales a la calle con el sentimiento de miedo al robo, lo comentas con las personas que te rodean, le das poder en tu mente al robo. ¿Qué crees que vas a pasar? Bingo. El universo justamente ha contestado a tu imagen mental de robo. Recuerda que el universo es exacto, y preciso, como un reloj. El universo no discierne qué te conviene, o no. El universo sólo actúa ante tus acciones, tu forma de hablar, tu forma de pensar, tu forma de sentir. De ahí que tú seas la única persona responsable de tu vida. Nadie

más. Aunque la ignorancia de los principios que rigen el universo te lleven a afirmar, y esta es la salida más cómoda, que la ciudad está fatal y que hay muchos ladrones.

Recuerda que páginas atrás decíamos que para cambiar tu realidad necesitas **RENOVAR TU MENTE**, es a esto a lo que me estaba refiriendo. Para abandonar tu limitación económica, y sentirte habitando en la prosperidad, necesitas sentir la prosperidad como parte de tu **VERDAD**. No puedes atraer dinero si tienes la imagen mental de pobreza en tu mente, si continuamente tienes en tu mente el pensamiento de preocupación por falta de dinero, si continuamente lo comentas con las personas que te rodean, si continuamente te lamentas por lo que tienes hoy. La queja es falta de **CONSCIENCIA** de todo lo bueno que tiene el momento presente. La queja es ignorar lo bueno que te está dando el momento presente. Siempre hay cosas positivas en el momento presente. Con esto no quiero decir que no puedas rechazar, o revelarte, contra lo que no quieras para ti. Lo que quiero hacerte entender es que tienes que ser consciente del fin que estás buscando al quejarte. Si te quejas por todo lo que te rodea, únicamente porque llevas quejándote toda la vida de todo, no estás siendo **CONSCIENTE** de las cosas buenas que te está dando el momento presente. Y el universo te seguirá dando más motivos para que te puedas seguir quejando. Así de exacto. Así de preciso. Tú eres quien lo ha creado.

La mayoría de las personas no son conscientes de las imágenes mentales que tienen en su mente. Únicamente culpabilizan de su vida a su "mala" suerte. A su marido. A su mujer. A su jefe. A la situación del país. Al sistema capitalista... No son conscientes de que la mente actúa de forma mecánica. Está basada en la repetición. Tu mente reproduce aquello que más repites, si repites, una y otra vez, que te van mal las cosas, tu mente hará todo lo posible para que te vayan mal las cosas que rodean tu vida. Y el universo que es perfecto, exacto, y preciso, como un reloj, responderá de manera estricta a tu mente. Esta es la explicación que un trauma de la niñez cueste tanto borrarlo de tu vida. De forma inconsciente o consciente, lo has estado repitiendo a lo largo de toda tu vida, y tu mente va a actuar de la misma forma ante las mismas situaciones. Pero si has tenido algún trauma en tu infancia no te preocupes, en este libro tienes las claves para Renovar tu mente, y borrar todo lo negativo que te lleva acompañando desde hace años, para eso utilizaremos el Perdón. (Estudiaremos "El Perdón" unas cuantas páginas hacia delante.)

Páginas atrás igualmente decíamos que las apariencias de problemas se originan por **FALTA DE CONOCIMIENTO**. El objetivo de este libro es que seas capaz de reconocer las imágenes mentales que tienes en tu mente para que puedas sustituirlas por su opuesto. Pobreza-Prosperidad, Desamor-Amor, Desarmonía-Armonía... .

Los sentimientos son el indicativo perfecto para tú saber las imágenes mentales que tienes en tu mente. Todo aquello que te haga sentir mal se va a corresponder con imágenes mentales que tienes en tu mente, y que no quieres en tu vida. Una vez que empieces a practicar los ejercicios de este libro te irás dando cuenta de los sentimientos que tenías anclados en tu subconsciente. Te irás dando cuenta de que, una y otra vez, le estabas prestando atención a lo que **NO** querías. Te estabas enfocando en lo que **NO** querías, en vez de centrarte en lo que **SÍ** quieres para tu vida. Por eso ahora cada vez que se te venga a la mente una imagen que **NO** quieres le vas a decir con firmeza, con convicción, con seguridad: **NO LO ACEPTO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE. NO ACEPTO ESTA SITUACIÓN DE APARIENCIA DE** (y dices la apariencia). **NO ES LA VERDAD DEL UNIVERSO PARA MÍ, LA VERDAD PARA MÍ ES** (ahora dices su opuesto salud, dinero, amor, trabajo). Tienes que decirlo con fuerza. Como cuando te intentan quitar algo y te revelas. Tienes que decirle al universo que **NO LO QUIERES** y a continuación centrarte en lo que **SÍ QUIERES**. Amor, Prosperidad, Belleza en su



sentido más amplio... Recuerda que te conviertes en aquello en lo que te enfocas, en aquellos pensamientos a los que les prestes atención. Si le prestas atención a tus deudas, en vez de dar gracias por el dinero que tienes Hoy, el universo mañana te devolverá más deudas. Tienes que grabar en tu mente las imágenes que deseas, las imágenes que te gustaría PARA TI para que el universo pueda devolvértelas en tu mundo físico. El universo es exacto. El universo no olvida. No falla jamás. No falla nunca. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Y como te digo siempre, no creas absolutamente nada de lo que lees en este libro. Compruébalo por ti. Ni se te ocurra creer lo que pone este libro por el único hecho de que lo pone un libro. Tienes que comprobarlo al igual que lo hice yo. Si no lo compruebas por ti mismo, por ti misma, este conocimiento no te servirá de nada. De nada te sirve saber que un frigorífico enfría la comida, si no sabes que para que funcione el frigorífico tienes que enchufarlo a la corriente eléctrica.

Ahora que has entendido que todo lo que hay en tu mente es lo que vas a manifestar en tu vida, podrás entender que los límites para la realización de tus deseos los pones tú con las imágenes que tienes en tu mente. El poder que tienes en tu mente es infinito. Recuerda el dicho popular "La fe mueve montañas". Pero eres tú quien tiene que abrir TU mente.

El universo va a manifestar igualmente una moneda, que un millón de monedas. En el universo hay de todo, para todas las personas, pero eres tú con las imágenes que tienes grabadas en tu mente, quien no va a permitir recibir del universo un millón de monedas. Consideras que eso a ti no te va a pasar, que es demasiado bueno. Consideras, y así tienes grabado en tu mente, que la única manera por la que tú podrías tener un millón de monedas es porque te tocará la lotería, pero te recuerdo que hay millones de personas en el mundo que tienen un millón de monedas en el banco, y nunca les ha tocado la lotería. Si tienes sinceridad contigo reconocerás que en este momento te están chocando estas palabras, y realmente piensas que no puede ser verdad lo que estás leyendo. Que es imposible que el universo te dé todo lo que tú quieras. Y yo te digo que mientras que tú pienses así, y sientas que esa es la VERDAD, el universo no te va a dar nada que tú no creas que te puede dar. Recuerda que el universo no discierne, no decide por ti, no hace nada por ti. Es perfecto, es preciso, es exacto. No puede interferir en tu libre albedrío. Responde justamente a las creencias que tienes en tu mente. Si piensas que es imposible que te ocurran cosas que deseas, así seguirá siendo. Cuando seas capaz de RENOVAR tu mente, cuando entiendas que en el universo ya está todo dado, y que sólo tienes que manifestar tus deseos, tu vida empezará a cambiar como por arte de magia. Por favor no creas mis palabras. Mi deseo es que compruebes lo que lees. Una vez que seas capaz de comprobarlo por ti, tú serás consciente de los beneficios de la renovación de tu mente. TU serás consciente, que eres TU quien crea tu vida. Que la "mala" o "buena" suerte no existe. Y que en tu vida no va a cambiar nada hasta que tú NO quieras. Es una ley del universo. No falla jamás. Es precisa y exacta. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Compruébalo TU al igual que lo hice yo. No creas estas palabras. No lo hagas por favor. No he escrito este libro para que creas mis palabras. He escrito este libro para que TU compruebes por ti los principios del universo. Ese es el objetivo de este libro. Ese es mi deseo.

Es muy importante que sepas realmente lo que quieres para TU vida. Es realmente importante que decidas lo que quieres de verdad. Si hoy quieres una cosa, mañana otra, pasado mañana otra... Puede que no consigas manifestar ninguna. Si necesitas dinero, dile al universo tus necesidades. No desees cantidades que tú NO VAS A CREER que puedas recibir. Tiene que ser creíble para ti. Si quieres cambiar de trabajo, no desees trabajos que NO son creíbles para ti que los puedas conseguir. Si no tienes las ideas muy claras puedes decirle al universo que quieres el trabajó perfecto para ti. El universo que es exacto, y preciso, te devolverá el trabajo

perfecto para ti. Compruébalo. No creas absolutamente nada de lo que yo escribo. Compruébalo por ti. Recuerda que el universo no pone límites. Los límites los pones tú, por eso es muy importante que lo que quieras del universo sea creíble para ti. Tienes que sentirlo como tuyo. Tienes que sentir que te pertenece. Tienes que visualizarte con el resultado final conseguido. Tienes que NO preocuparte por los "cornos". Enfócate únicamente en tu deseo manifestado en el plano físico. De ahí que un primer paso podría ser decidir qué es lo que quieres realmente ¿ARA TI. Sin influencias, únicamente LO QUE QUIERES TÚ. Porque eres TÚ quien tiene que decidir sobre TU vida, por eso tú no puedes decirle al universo nada de la vida de nadie. Por cercano a ti que sea. Sólo puedes decidir por TU vida. Cada persona tiene su proceso de evolución. Cada persona tiene su proceso de cambio, y puede que sea diferente al tuyo. Por eso decide únicamente por TU vida. Por TU mente. No intentes cambiar la mente de tu hijo, de tu novia, de tu padre... Decide únicamente por ti.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

6

## La forma correcta de atraer tus deseos

Estoy convencido de que este apartado va a ser de los que más utilices del libro. Mi intención es simplificarlo todo lo que pueda. En este punto concreto vamos a organizar, y sintetizar, todavía más el conocimiento. Vamos a ordenar este apartado de manera que SI TÚ QUIERES vas a hacer realidad tus deseos en TU VIDA.

En primer lugar te voy a decir la fórmula, para que sepas la forma correcta de manifestar tus deseos del universo. Tienes que saber que esta fórmula NUNCA, NUNCA, NUNCA FALLA. Sólo tienes que comprobarla. No puedes hacer ninguna conclusión de esta fórmula sin comprobarla. Todo va a depender de la fe que tú tengas en ella.

### I. FÓRMULA CORRECTA

EN ARMONÍA PARA TODO EL MUNDO, BAJO LA GRACIA Y DE MANERA PERFECTA, YO DECRETO. (Decir tu deseo de la manera más clara y más exacta posible.) GRACIAS, QUE ESTO YA ESTÁ HECHO.

Al decir "En armonía para todo el mundo" estás diciéndole al universo "sin hacerle daño a nadie". De la manera que no perjudique a nadie. Que sea bueno para todo el mundo, por eso no puedes desear nada que le pueda hacer daño a otra persona. Al decir "Bajo la gracia y de manera perfecta" estás diciéndole al universo que tu deseo se manifieste de la forma más perfecta para ti, y en el momento más perfecto para ti. Ni un segundo antes. Ni un segundo después. Al dar las "gracias" estás diciéndole al universo que tu deseo YA se ha realizado. Dar las gracias por anticipado es la manifestación más grande de fe que existe.

Con este decreto sabes que tu deseo se va a cumplir de forma perfecta. No lo dudes ni un instante. No es función tuya preocuparte por "cómo" hará el universo para manifestar tus deseos. Olvídate del "como". Al igual que no te preocupas por la ley de la gravedad, y sabes que funciona, no te preocupes por los principios del universo. Únicamente sabes que es así, aplícalos, compruébalos y verás los resultados. Siempre ha sido y siempre lo será. Compruébalo. No saques conclusiones sin comprobarlo por ti.

Ahora que ya sabes la fórmula te voy a dar una serie de indicaciones para que tus deseos no se contaminen. Tienes que tener claro que tus deseos al comienzo son muy sensibles en tu mente. Es como un bebé. Tienes que cuidarlos. Lo más mínimo les puede afectar.

## **2. ¿SABES QUÉ ES UN DECRETO?**

Un decreto es una declaración de la verdad. De lo que tú piensas que es tu verdad, ya que la verdad del universo es la perfección, es que seas libre, que no seas una víctima de tus circunstancias. Si tú dices "Yo Soy feliz", estás ordenándole al universo ser feliz. Un decreto es algo con mucha fuerza. Es decirle al universo cómo quieres que sucedan las cosas. Es ser el creador, la creadora, de TU VIDA. La palabra es el pensamiento hablado. El Decreto es el uso del poder de la palabra unido al pensamiento, y al sentimiento, para crear tu vida. Y recuerda cómo funciona el universo. Lo que tú piensas se manifiesta, lo que tú sientes se manifiesta. Es así. Nunca, nunca, nunca falla. Es una ley del universo. Desde hoy vas a eliminar de tu vocabulario el "No tengo" y el "No puedo". Dile al universo la verdad de tu vida. Tú siempre tienes, y siempre puedes. Recuerda: Todo es mente. No hay nada que no puedas. Absolutamente nada en el universo. Todo lo que en este momento estés pensando que no tienes, o no puedes, es porque tu mente no es capaz de asimilar todavía la verdad del universo PARA TI. Y si sigues pensando que hay cosas en el universo que no podrás tener, y que no podrás hacer, yo te digo que NO ES CIERTO, que todo lo puedes tener, y todo lo puedes hacer. Todo está en tu mente, y en tu correcta aplicación de los Siete principios que rigen el universo. Y te pido por favor que no me creas a mí. Te pido por favor que compruebes mis palabras. Mi deseo es que pongas en práctica este conocimiento. Que compruebes lo que lees, y te des cuenta de que tu felicidad está a tu alcance. Todo está en ti. Cada palabra que utilizas es un decreto. Puede ser positivo, si hace el bien. Y puede ser negativo, si hace el mal. Por eso vas a utilizar la fórmula que acabo de darte a continuación para crearte el bien en tu vida. Al utilizar esta fórmula estás decretando cómo quieres que sean las cosas para ti.

## **3. REZAR HACIA DENTRO**

Estás acostumbrado, acostumbrada, a rezar hacia fuera. Tienes que rezar hacia dentro. El poder está en tu interior. No busques fuera. Meditar es llegar a entrar en contacto con tu Ser. Háblale a tu ser. Háblale. Al utilizar la fórmula estás diciéndole al universo, desde tu Ser, cómo quieres que sean las cosas. Llevas con tu interior dormido muchos años. Llevas años sintiéndote víctima de tu destino. Háblale. Díselo. Yo Soy prosperidad. El dinero viene fácilmente hacia mí y en abundancia. Compruébalo. Tienes que sentirte próspero. Es una gozada. Compruébalo. Siéntelo. La utilización de tu palabra, las imágenes y los sentimientos, es lo que hace que tu deseo se manifieste en tu exterior. Es así. Nunca falla. *Quieras o no*, así funciona el universo para toda la humanidad. Compruébalo, no se te ocurra creer nada de lo que escriba en este libro sin comprobarlo tú mismo. Sin comprobarlo tú misma.

#### **4. NO DESEAR MAL PARA OTRAS PERSONAS**

En la fórmula has dicho "En armonía para todo el mundo". Eso quiere decir sin hacerle daño a nadie. Por ley de Causa y efecto (Que veremos más hacia delante) todo lo que le hagas a los demás TE SERA DEVUELTO. Al desear situaciones negativas para los demás te estás haciendo daño tú. Sólo tú. El mal que deseas vendrá hacia ti como un *boomerang*.

#### **5. CÉNTRATE EN TUS DESEOS**

Es muy importante que te centres en tus deseos, y en la manifestación de estos en tu vida, y en la humanidad, por lo tanto sólo ayudes a las personas que te pidan ayuda. Cada persona tiene una evolución personal. Cada persona tiene su ritmo de aprendizaje. No interfieras en su evolución. Tú sólo puedes decidir por TU VIDA. Únicamente eres dueño, dueña, de TU VIDA. Sólo puedes gobernar las circunstancias de TU VIDA. De nadie más. Este conocimiento es básico para avanzar. Esto tienes que memorizarlo sin matices. Cada persona construye su vida. Así que NO decidas por la vida de nadie. Por mucho que lo quieras. Por mucho que creas que es lo mejor para la otra persona. Decide por ti. Céntrate únicamente en cómo quieres que sea TU VIDA en cada faceta. Cada persona tiene derecho a aprender libremente a su ritmo. A evolucionar libremente.

#### **6. LA MISERIA**

Sal de la escasez. Si necesitas un coche precipita el coche que quieras. El *universo* te va a dar justo lo que pidas. Tal y cómo lo precipites. Si precipitas un cochecito que te lleve a los sitios, no te extrañes si el universo te da un cochecito totalmente viejo. Si necesitas una casa, precipita la casa que desees, tal y cómo la desees, con todos sus detalles. Recuerda que en el universo ya está todo dado. Ya está todo hecho. Si precipitas una casita para vivir, no te extrañe si el universo te manifiesta una casita chica y vieja. El universo es perfecto. Es exacto y preciso, responde en los términos justos a tus palabras, a tu mente, a tus decretos... Y recuerda que los límites los pones TU.

#### **7. NO SE PIDE**

En el universo no se hacen peticiones porque en el momento de pedir ya estás haciendo realidad tu deseo. Nosotros, en vez de utilizar el verbo "pedir" vamos a decir "precipitar" o "manifiestar". Es la forma correcta de denominar nuestra comunicación con el universo. Si tienes fe, todo lo que precipites lo verás manifestado en el momento perfecto. Esto en el lenguaje Metafísico se llama "dádiva". Es decir aquello que ya está dado en el momento de decirlo, por eso no se pide, se "manifiesta" o se "precipita". Esto tiene una explicación bastante razonada. Cuando tú desees algo es porque sabes que existe. Y si existe en tu mente es porque quieres que eso se manifieste en tu vida. Probablemente habrá personas en el mundo que no saben que existe la prosperidad. Que dan por hecho que nunca la van a tener en su vida. Esto ya dijimos que era falta de conocimiento, falta de CONSCIENCIA. Todo se crea de una mente, absolutamente todo lo que hay en universo ha pasado antes por una mente. La silla donde te sientas, antes de ser silla ha pasado por la mente de la persona que la ha diseñado, la comida que has comido hoy, antes de convertirse en una comida preparada, ha pasado antes por la mente de la persona que la ha preparado, este libro que estás leyendo,

antes de tu poder leerlo, ha tenido que pasar por mi mente el deseo de escribirlo, tu profesión, antes de dedicarte a lo que te dedicas, ha pasado por tu mente formarte, o aprender la forma de desarrollar esa profesión que hoy tienes, todo, absolutamente todo en el universo ha sido creado desde una mente. De ahí que la física cuántica nos diga que todo en el universo pasa por un pensamiento previo, por eso siempre te diré que el cambio de vida que desees, o las cosas que desees, pasan por la RENOVACIÓN DE TU MENTE. Entonces, siguiendo con el ejemplo de la pobreza, puede que conozcas el concepto de prosperidad, sepas cuál es el significado lingüístico de la palabra prosperidad, pero si en tu mente no existe la prosperidad, si no tienes la creencia de que la prosperidad es LA VERDAD del universo PARA TI, es como si no supieras lo que es, como si no supieras que existe. Siempre vas a sentir la prosperidad como algo que tienen otras personas, y que a ti no te pertenece. Lo mismo con el amor, el respeto, la formación, la fe... Todo lo que quieras, o desees en tu vida antes ha tenido que pasar por TU mente, por eso en la Metafísica decimos que todo necesita de Voluntad, sabiduría y amor. (Más adelante desarrollamos el significado de la palabra "Metafísica".)

## **8., DIFERENCIA ENTRE DESEO Y CAMBIO DE CONCIENCIA**

Es muy importante que sepas diferenciar entre cambiar tu conciencia en algún aspecto y manifestar un deseo concreto. Te explico, si necesitas dinero inmediato, precipitas dinero inmediato, y el universo te dará dinero inmediato. Si quieres cambiar tu conciencia de pobre a próspero no lo puedes hacer sólo con un decreto. Estás RENOVANDO tu mente. Esto en el lenguaje metafísico se llama "Cristalizaciones". Es decir lo que te lleva acompañando toda la vida. La diferencia es la siguiente. Con un decreto tú solucionas una situación concreta, tú manifiestas un deseo concreto, en cambio, el cambio de conciencia es tomar la raíz de tu vida para el aspecto que vayas a trabajar... Ya sea el amor, la prosperidad, el trabajo... Pero para tomar la raíz de tu vida lo primero que tienes que saber es qué quieres cambiar. Qué sentimientos, y pensamientos, quieres RENOVAR de tu mente. Una vez que lo sabes, es importante no mezclarlo con otras cosas, y centrarte sólo en eso. La mente cambia su manera de pensar a través de la repetición. Si tú todos los días al levantarte lo primero que haces es mirarte al espejo, la mente va a necesitar varios días sin mirarse al espejo para que al levantarte no te dirijas al espejo de forma mecánica. Recuerda que nuestra mente actúa de forma mecánica. El cambio de conciencia es cambiar tu forma de actuar en la vida por su opuesto. Prosperidad-pobreza, Enfermedad- Salud, Soledad-Compañía... Es cambiar los patrones de conducta de tu vida. Es cambiar tu forma de sentir esa realidad de TU VIDA. Para un cambio de conciencia se necesita tiempo, voluntad, sabiduría y amor. Con estos ingredientes puedes hacer todo lo que desees en tu vida. Voluntad de querer hacer eso, sabiduría para saber cómo hacerlo, o cómo organizarte para hacerlo, y amor porque si no tienes amor, estarás vacío, por ejemplo si tú quieres abrir un negocio primero tienes que tener la voluntad de querer montar ese negocio, luego tienes que tener la sabiduría para organizar la forma de creación del negocio, y luego tienes que tener amor para que tu negocio sea un bien para la humanidad, si el negocio está basado en el engaño, la mentira, el odio, por ley de Causa y Efecto, por ley de Vibración será envuelto en negatividad. Y más tarde, o más temprano, la negatividad saldrá a la superficie. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual. Todo está en tu interior. Eres únicamente tú quien construye tu vida. Es así. Es un principio del universo TODO ES MENTE. No falla jamás. Es preciso y exacto. Compruébalo. No creas nada de lo que leas. Compruébalo TU.

Para un cambio de conciencia es muy beneficioso utilizar la meditación (que estudiaremos unas cuantas páginas hacia adelante). Para un cambio de conciencia tienes que estar concentrado, concentrada, en tu objetivo final. Sin preocuparte de nada. Tienes que tener en tu mente el resultado final, y enfocarte sólo en eso. Tienes que disfrutar con el proceso de creación. Yo te recomiendo que si vas a hacer varios cambios de conciencia lo hagas uno por uno. No puedes cambiar ser pobre, triste, antipático, enfermo... Todo a la vez. Podrías hacerlo. No hay ninguna ley física que diga que no es posible, pero por mi experiencia personal te digo que eso requiere una gran maestría a la hora de dominar tu mente. Y lo más aconsejable sería que fueras consiguiendo objetivos poco a poco. Con esto no quiero decir que si necesitas una bicicleta, un coche y una guitarra puedas decretarlo todo a la vez. Haces un decreto para cada cosa y ya está, pero recuerda, una cosa es decretar deseos concretos, y otra cosa es cambiar tu mente, cambiar tu forma de actuar, cambiar tu forma de sentir. Por ejemplo, una persona puede decretar dinero, y el universo le dará tal cantidad de dinero, pero no por esa suma de dinero ya va a tener conciencia de prosperidad. Podrá tener dinero pero seguirá actuando como un pobre. Seguirá teniendo la misma forma de pensar que un pobre. Para sentirse en la prosperidad necesita un cambio de conciencia, y eso requiere tiempo. Recuerda que lo importante no es encontrar los extremos sino el equilibrio. El equilibrio de tu vida. Puede que en estos momentos estés pensando que mis palabras no son ciertas. Que si a ti te toca la lotería, de hoy a mañana, tú ya estás en prosperidad, y tu conciencia es de prosperidad. Yo te digo que eso va en contra de las leyes de la naturaleza. Podrás haber recibido tal cantidad de dinero pero eso no te hace tener conciencia de prosperidad. Sólo hay que ver cuántas personas han pasado de tener limitaciones, a ser muy próspero en poco tiempo. Y al mismo poco tiempo han pasado de nuevo a tener limitaciones. El universo ha hecho que el dinero se haya evaporado. Recuerda que lo importante es el equilibrio, no los extremos. Recuerda que lo importante es neutralizar el principio del ritmo inalterable en el universo. Lo importante es que no notemos el movimiento pendular. Por eso cada persona tiene que buscar su equilibrio. Y cada persona tendrá un equilibrio diferente. Cada persona tiene que conocer su conciencia para poder modificarla en función a sus deseos de equilibrio. (Unas cuántas páginas hacia adelante estudiamos con detenimiento el equilibrio.)

Y sobre todo recuerda que un cambio de conciencia es un trabajo que se basa en la repetición, y por tanto necesita tiempo. Es cambiar tu manera de pensar, sentir, hablar y actuar.

## **9. INTENCIÓN**

Es muy importante no estar cambiando tu deseo cada día. Es muy importante no alterarlo. Desde que haces tu decreto el universo mueve las causas para que se manifieste tu deseo. Si cada día lo cambias no conseguirás nada, sólo eso, que ni tú mismo, ni tú misma, sepas lo que quieres para tu vida. Si decretas un coche rojo hoy, no decretes mañana un coche verde, pasado mañana una furgoneta, pasado de pasado mañana un camión... Eso es símbolo de no saber lo que se quiere. Eso se traduce en falta de fe. Y esta fórmula sin falta de fe no funciona. La fe es el ingrediente básico para el buen funcionamiento de esta fórmula.

Declarar la intención es algo muy poderoso. Es decirle al universo cuál es tu intención. Por ejemplo si tú declaras tu intención de ser fontanero el universo te dará personas, situaciones, becas, etc., para que tú logres tu intención de ser fontanero. Eso permanece inalterable hasta que tú lo modifiques. Pero si en cambio hoy declaras tu intención de ser fontanero. Mañana de ser médico, pasado de ser cocinero... No estás dejando que el universo actúe. Sólo estás demostrando falta de fe, y eso va en tu contra, porque NO sabrás qué es lo que quieres ser. Y

recuerda los límites los pones TU. Declara tu intención para ser lo que realmente quieras ser TU. No lo que creas que debes ser. Ya el universo se las arreglará para darte las circunstancias para que se manifieste tu intención en tu mundo físico.

Puedes decir con firmeza:

"YO DECLARO MI INTENCIÓN DE SER (tal cosa). YO  
DECLARO MI INTENCIÓN DE RECIBIR (TAL COSA)."

Pero recuerda que la intención es algo muy poderoso, permanece inalterable hasta que TU la modifiques, así que te aconsejo que no declares tu intención hasta realmente estar seguro, segura, de lo que TU quieres ser de verdad. El universo, siguiendo tus órdenes, va a manifestar TU INTENCIÓN, y si tú cambias de opinión, hasta que no vuelvas a declarar TU INTENCIÓN, va a hacer todo, para que se manifieste lo que has declarado, así que CUIDADO con declarar LA INTENCIÓN, como te digo es muy poderoso, SOLO hazlo cuando estés totalmente seguro, segura, de lo que quieres ser, o recibir.

Yo declararé mi intención de escribir, y publicar, un libro que estudiará los Siete principios del universo. Y el universo me ha dado todas las situaciones, y todas las personas adecuadas para que mi intención haya sido manifestada en el libro que estas leyendo en este justo momento. Te aseguro que la manera que llegó a mi vida Darío Bermúdez (editor de este libro) ha sido de la más remota posible, pero aquí está el libro en tus manos.

## 10. EXPECTATIVAS

Mi profesor de metafísica dice de que nada sirve hacer un decreto, si posteriormente haces un "antidecreto". ¿Sabes qué es un "antidecreto"? Es HACER UN DECRETO POSTERIOR QUE ROMPE EL DECRETO ANTERIOR QUE HAS HECHO. Por ejemplo de nada sirve decretar una casa, si a continuación te preocupas por cómo la vas a pagar. Eso es falta de fe. Eso es no concentrarse en el resultado final que es tu preciosa casa. A ti no te tienen que preocupar los "cornos". Eso es asunto del universo. Y recuerda que tú has hecho tu decreto diciendo con firmeza "Bajo la gracia y de manera perfecta". Las mismas palabras lo dicen "de manera perfecta". Tú puedes que ni sepas cuál sea la manera perfecta para ti. Puedes tener alguna idea de cómo te gustaría que sucediesen las cosas, pero puede que esa no sea la forma perfecta para ti, y que haya una mejor que tú ni siquiera sabes que existe.

(Más adelante hablamos de la importancia de Tu Expectativa.) Una de las revelaciones más impactantes que ha demostrado la Física Cuántica es que el resultado de un experimento depende directamente del grado de expectativa de quien lo realiza. Durante mucho tiempo se ha pensado en la ciencia que si dos investigadores, o investigadoras, realizaban el mismo experimento con los mismos ingredientes, y las mismas condiciones, el resultado sería idéntico. La Física Cuántica ha demostrado que los átomos se agrupan según su compatibilidad, y el resultado del experimento está directamente relacionado con la expectativa que tenga el investigador, y la investigadora, que realiza el experimento. Nosotros *vamos* a tener la certeza absoluta de que todo lo que precipitemos del universo nos será entregado en el momento perfecto. Al abrir un negocio tienes que tener la fe de que va a funcionar DE FORMA PERFECTA para ti. Al comenzar una relación tienes que tener la fe de que vas a ser de FORMA PERFECTA para ti. Al presentarte a un examen tienes que tener la fe de que te va a salir de FORMA PERFECTA para ti. Recuerdas que atraes todo aquello que temes. Si temes que te roben el coche, estás diciéndole al universo que te roben el coche. Si temes que te echen de tu empleo, estás diciéndole al universo que te echen de tu empleo. ¿Cuántas veces

has temido algo, y luego cuando se ha hecho realidad y has dicho "lo sabía"? Por eso al utilizar la fórmula vamos a tener la FE de que nuestro deseo se va a realizar de forma perfecta, en el momento perfecto. Ni un segundo antes, ni un segundo después.

## **11. NO ES NECESARIO REPETIR LA FÓRMULA CONTINUAMENTE**

Ya te he explicado la diferencia entre lo que es decretar deseos concretos, y lo que es un cambio de conciencia para una faceta de TU VIDA. Un cambio de conciencia está basado en la repetición. Ya te dije que es cambiar tu forma de actuar, de sentir y por tanto de pensar.

Si estás decretando deseos concretos NO HACE FALTA que repitas la fórmula una y otra vez. Eso es falta de fe. Te pongo un ejemplo para que lo veas más claramente. Tú te compras un vestido en una tienda de ropa, pero lo tienes que dejar en la tienda para que le hagan arreglos. Tú no tienes miedo de no tener el vestido porque sabes que YA te lo has comprado. No te hace falta llamar todos los días a la tienda para decir que el vestido que están arreglando es tuyo. Tú ya sabes que es tuyo. Lo mismo *ocurre con* el universo. Una vez que utilizas la fórmula, y haces tu decreto correctamente YA está realizado tu deseo, por eso intenta utilizar la fórmula en momentos que puedas prestarle toda tu atención. En momento que puedas transmitirle toda tu fe. El estar todos los días repitiendo tu decreto es miedo a que no se realice. Y eso se traduce en falta de fe. Y esta fórmula sin fe no funciona.

De todas formas si sientes dudas después de utilizar la fórmula, hay lo que se llama en el lenguaje metafísico "El tratamiento al tratamiento". Esto es una oración que te va a calmar tus ansias cuando sientas impaciencia por la manifestación de tu deseo. Por eso cuando sientas dudas porque está tardando la manifestación de tu deseo di con firmeza y convicción lo siguiente:

YO YA LE HICE EL TRATAMIENTO A ESTA SITUACIÓN DE (EL DESEO QUE HAYAS PEDIDO), Y EL UNIVERSO YA ESTÁ ACTUANDO ALLÍ PARA SU MANIFESTACIÓN EN EL MOMENTO PERFECTO. GRACIAS.

Dilo cuantas veces necesites. Repítelo hasta la saciedad. Hasta que sientas que tu mente realmente tiene fe. Puedes ir por la calle repitiendo esta afirmación interiormente. Comprueba tú mismo sus beneficios. Es así. Todo está en tu interior. Eres únicamente tú quien construye tu vida. Es así. Es un principio del universo TODO ES MENTE. No falla jamás. Es preciso y exacto. Compruébalo. No creas nada de lo que leas. Compruébalo. Tienes que tener perfectamente claro que el universo NUNCA se va a olvidar de tus deseos, van a llegar en el momento perfecto. Cuando tú estés preparado, o preparada, para recibirlo, ni un segundo antes, ni un segundo después.

## **12. LEY DE ATRACCIÓN**

Hemos dicho a lo largo de todo el capítulo que TODO ES MENTE. Lo semejante atrae lo semejante. Debes enfocarte en la idea de que tu decreto está realizado. Tienes que asimilar que todo lo que tienes en TU VIDA es el resultado de tu idea sobre esa área. Por eso debes disfrutar del proceso de creación, y del resultado final por anticipado, ese es el sentimiento que hará que tu deseo se manifieste. Ese sentimiento de certeza es la fe. La ley de atracción no deja de actuar en ningún momento. Todo es mente. Toda tu vida se rige por tu mente, por TODAS las creencias que tienes en tu mente, es ahí donde se crea tu vida. Lo quieras o no, es



así, lo conozcas o no, es así. Tú tienes el poder de crear tu vida. Todos, seamos lo que seamos, vivamos donde vivamos, trabajamos con un poder ilimitado. El universo es perfecto. Responde a tus creencias. Si sientes que tienes limitaciones económicas, tendrás limitaciones económicas. Si te sientes desgraciada, serás desgraciada. Si crees que nunca vas a aprobar el examen, nunca aprobarás el examen. Desde hoy puedes cambiar tus sentimientos. Siente la prosperidad, siéntela y no habrá nada en el universo que te quite tu prosperidad. Lo quieras o no es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto o no. El universo va a seguir actuando igual. Desde hoy presta tu atención a las situaciones que quieras que pasen. Y olvida las situaciones que NO quieras que pasen. No las aceptes. No le prestes atención. Cuando le prestas atención a las cosas que deseas, te sientes feliz porque estás sintiendo cómo te sentirás cuando tu deseo esté manifestado en TU VIDA. Enfócate en ese sentimiento. Préstale atención a ese sentimiento. Compruébalo, es extraordinario. Compruébalo. Yo he disfrutado muchísimo con el sentimiento de que este libro estaba en tus manos. Compruébalo. Siéntete, tal y como te sentirás cuando tu deseo se haya manifestado en tu vida. Hazlo. Compruébalo TU.

### **13. NO CONTAR**

Es muy importante no contar que estás utilizando la fórmula para tal o cual cosa. Esto puede quitarle fuerza. Te explico el razonamiento para que lo entiendas. Si tú le cuentas a la gente tu decreto estás restándole fe. Tú sabes, y sientes, la fe que tienes tú en tu decreto, pero no sabes la fe, ni el sentimiento, de la persona a la que se lo estás contando. Puede que la persona, a la vez que te está escuchando, está diciendo interiormente que tu decreto no se va a realizar, y que eso que tú deseas no pasará nunca. Que es una locura lo que estás diciendo. Entonces eso le resta fuerza al decreto. E incluso si te lo dice a ti, puede que te quite fe a ti, sobre la manifestación de tu decreto. Es muy importante que toda la fuerza del decreto quede intacta en tu interior. Por ejemplo, ni tan siquiera el editor de este libro sabía que yo había hecho un decreto para que este libro que hoy tienes en tus manos se manifestara, ni mi compañera, ni mi madre, ni mis hermanas, nadie sabía qué es lo que yo había decretado, y de la forma que yo lo había decretado. Las personas que me rodean sabían que estaba escribiendo un libro, pero nada más. Mi decreto ha quedado en mi interior hasta que se ha manifestado el libro. Por eso cuando hagas un decreto no salgas *corriendo* a la calle a airearlo. No inviertas energía en contarlo. Invierte la energía en enfocarte en la manifestación final de tu decreto. Enfócate en el sentimiento de tu deseo realizado. Disfruta del proceso de creación de tu deseo.

### **14. CUIDATU FORMA DE HABLAR**

Ya te he dicho la fuerza que tienen tus decretos. Ya sabes que todo lo que dices por tu boca es un decreto que puede ser positivo o negativo. Según te haga bien o mal. De nada te servirá decretar una casa, si al salir a la calle les dices a tus amigos que es muy difícil encontrar una casa, que las casas están muy caras, que no te llega el dinero para pagar la casa que quieres... Todos estos ejemplos son "antidecretos". Rompen la fuerza del decreto que has hecho. Acostúmbrate a hablar en función a la vida que deseas. Esto en el lenguaje metafísico es lo que se suelen llamar "afirmaciones". Son oraciones con mucha fuerza para cada momento que no te sientas bien. Por ejemplo, Yo decreto Paz. Yo Soy Feliz. Yo Soy opulencia de dinero. Yo Soy salud perfecta... Recuerda que el decir "Yo Soy" tiene mucha fuerza. "Yo Soy" es la afirmación más poderosa. Es ordenarle al universo cómo quieres ser. Yo Soy es el

verbo creador. Tú dices "Yo Soy", y el adjetivo que quieras, y es ordenarle al universo como quieres ser. Estas afirmaciones las puedes repetir cuantas veces quieras, hasta que te sientas bien, y sientas realmente la verdad en ti. Y recuerda que la verdad es que seas perfección. Que seas libre, que no te sientas víctima de tus circunstancias. Yo, todas las mañanas al abrir los ojos digo "Yo Soy Feliz" "Yo

Soy Positivo" "Yo Soy Luz". Mentalízate cómo quieres ser. Siéntelo. Así es como se construye tu vida. El universo te devuelve lo que tienes en tu mente. Siempre ha sido y siempre será así. Es una ley. Nunca» nunca, nunca falla.

También puedes hacer afirmaciones que vayan directamente relacionadas con tu decreto, por ejemplo. Yo estoy recibiendo mi coche nuevo ahora. Yo hoy realizo mi trabajo perfectamente y en armonía para todo el mundo. Yo hoy tengo un día maravilloso. Yo hoy tengo un aparcamiento esperándome a cada lugar que vaya. Yo Soy aprobando mi examen... Puedes hacerlo con todo. Puedes crear tú las afirmaciones necesarias para cada día. Para cada momento. Recuerda que tienen que ser positivas. Yo todas las noches al acostarme doy las gracias al universo por el extraordinario día que tengo mañana. Recuerda que es importante hablar en presente. Por ejemplo no es lo mismo decirle al universo, "yo estoy recibiendo de manera perfecta mi coche nuevo hoy. Que decir, yo voy a recibir un coche nuevo". En el primer ejemplo estás diciendo "Ahora". Estás diciendo "Hoy". Estás diciéndole al universo que eso YA está pasando. En el segundo ejemplo estás decretando tu deseo para mañana. Entonces siempre se quedará en mañana. Acostúmbrate a decretar en presente. De centrarte en el día de hoy. Recuerda que es así como se construye tu día de mañana.

## **15. VISUALIZACIÓN**

La visualización es un ejercicio realmente importante. Si no tienes tu deseo en tu mente, nunca se manifestará tu deseo. Tienes que verlo con todo los detalles. Si es un coche, tienes que ver de qué color es, cómo tiene la tapicería, cómo son las ruedas... Tienes que verlo aparcado en tu aparcamiento... Recuerda que la física cuántica nos dice que todos en el universo se ha creado por un pensamiento previo. Toda tu vida tiene que pasar antes por tu mente, por eso tienes que construirte la vida que quieras en tu mente. Tienes que centrarte en ella. Tienes que prestarle toda la atención. Tienes que enfocarte con toda tu energía en TU visualización. Es muy importante utilizar tu imaginación. Muchas personas están acostumbradas a utilizar su imaginación para construirse multitud de situaciones negativas, que luego se materializarán en su vida. Y dirán "Lo sabía". "Lo presentía". Pues haz lo mismo en el sentido opuesto. Imagina tu vida como quieres que sea. Siéntela. Ese sentimiento de felicidad que vas a tener al verte con la vida que desees es el que hará que se manifieste tu deseo. Es el sentimiento opuesto a cuando te pones a imaginar situaciones negativas sobre tu futuro y te sientes mal. Cuando te sientes mal pensando, es porque lo que estás pensando es negativo. Y te causará mal. Así de exacto. Así de preciso. Así de perfecto. Esos sentimientos negativos son lo que han hecho que hayan pasado situaciones negativas en TU VIDA. Por eso decimos que tú eres la única persona responsable de TU VIDA. Todo lo bueno, y lo malo, que te haya pasado ha estado previamente en tu mente. O responde a acciones negativas que tú has hecho a los demás y se te están devolviendo. Recuerda que todo mal que hagas o desees a los demás TE SERÁ DEVUELTO. Pero recuerda TU VIDA, NO LA DE TU HIJO, DE TU MARIDO» DE TU MADRE...

Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto o no. El universo va a seguir actuando igual.

## 16. SENTIMIENTOS

Es importantísimo que te sientas bien con tu vida, porque este sentimiento positivo es la señal que emites al universo, y por ley del universo, atraes más de lo mismo hacia ti. Es así. No falla jamás. Si tienes cosas en tu interior que te causan mal, mañana seguirás sintiéndote mal. Es así, quieras o no. Para liberarte de esas situaciones negativas la herramienta adecuada es perdonar. El perdón es lo único que puede eliminar el karma y disolver la negatividad (más adelante profundizamos en el karma y en el perdón). No tienes que pedirle perdón a la persona a la que le hayas hecho algo. Tienes que perdonar en el sentido más profundo de la palabra Perdón. Tienes que perdonar profundamente. Tienes que sentir el perdón. Di interiormente con fuerza Te perdono... Te perdono... Te perdono... Me perdono... Me perdono... Me perdono... El perdón tiene que estar en tu interior, no fuera. De nada sirve pedir perdón si no quieres hacerlo, y lo haces por obligación. En este caso estás pidiendo perdón hacia fuera, no hacia dentro. Si queremos ser felices tenemos que saber perdonar nuestros errores, pero para eso primero tenemos que saber perdonar los errores de los demás. Si no perdonas, nunca serás libre. Quieras o no, es así. Lo creas o no, es así. Compruébalo.

Una vez que consigas perdonar, o te consigas perdonar, vas a disfrutar mucho de todos los decretos. Recuerda que es con tus sentimientos, y con tus pensamientos, cómo se construye tu vida. Todo es mente. Cuando haces un decreto con la fórmula correcta, y sientes con fe que eso YA está realizado, te puedo decir que eso YA está realizado. No hay dudas. En ese momento vas a disfrutar, vas a sentir paz, y es cuando tienes que sentirte bien con la realización de tu deseo. Es cuando puedes sentir, y disfrutar de tu deseo antes de que se haya manifestado, y eso es extraordinario. Si por ejemplo has decretado aprobar el examen, siéntete recogiendo la nota. Siéntete diciéndoselo a tus familiares. Siente la alegría por cada célula de tu cuerpo. Siéntelo. Enfócate en ese *sentimiento*. *No* le prestes atención a nada más. No le hagas caso a los comentarios negativos que escuches fuera. Ignora todo lo que no refuerce la realización de tu deseo. Disfruta del sentimiento de tener tu deseo conseguido. Ese sentimiento es el que va a hacer que tu deseo se manifieste. Es el proceso de creación el que va a hacer que apruebes el examen. Ese sentimiento por anticipado es lo que llamamos fe, y con fe está fórmula es infalible. Nunca, nunca, nunca falla. Pero no me creas a mí. No te guíes por mi experiencia. Compruébalo por ti. No creas nada de lo que aquí leas. Construye tu propia experiencia de cambio. Yo ya lo hice, y en este justo momento que te estoy escribiendo me siento realmente feliz con mi vida. Ahora te toca a ti. Ahora te toca practicar a ti, y manifestar TU VIDA como TU quieras.

## 17. ABRETU MENTE

Al utilizar la fórmula has dicho "de manera perfecta". Ya te he dicho que tú NO sabes cuál es la manera perfecta para ti. Tú NO sabe: cuál es el camino perfecto para la manifestación de tu deseo, ¡No le sabes!, tú sólo sabes el resultado final. No conoces cómo va a ser e proceso. No cierras las puertas a las oportunidades que te brinda el universo para que se manifieste tu deseo. No le digas al universo cuál es el camino perfecto para la manifestación de tu deseo, porque no lo sabes. Sólo sabes cómo te gustaría que fuera con lo que conoces hasta hoy, por eso si deseas una casa céntrate en el sentimiento de estar viviendo YA en esa casa y ábrele las puertas a todas la; situaciones que puedan beneficiar que esa casa que YA es tuya mentalmente llegue a ti. No precipites del universo soluciones cerradas Deja que el universo se manifieste de la forma más perfecta PARA TI. No le digas al universo cómo tiene que llegar esa casa a ti. Céntrate en el sentimiento de YA sentirte con tu casa nueva. No te enfoques en los "cómos". Eso déjaselo al universo.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides. perdonar profundamente. Tienes que sentir el perdón. Di interiormente con fuerza Te perdono... Te perdono... Te perdono... Me perdono... Me perdono... Me perdono... El perdón tiene que estar en tu interior, no fuera. De nada sirve pedir perdón si no quieres hacerlo, y lo haces por obligación. En este caso estás pidiendo perdón hacia fuera, no hacia dentro. Si queremos ser felices tenemos que saber perdonar nuestros errores, pero para eso primero tenemos que saber perdonar los errores de los demás. Si no perdonas, nunca serás libre. Quieras o no, es así. Lo creas o no, es así. Compruébalo.

Una vez que consigas perdonar, o te consigas perdonar, vas a disfrutar mucho de todos los decretos. Recuerda que es con tus sentimientos, y con tus pensamientos, cómo se construye tu vida. Todo es mente. Cuando haces un decreto con la fórmula correcta, y sientes con fe que eso YA está realizado, te puedo decir que eso YA está realizado. No hay dudas. En ese momento vas a disfrutar, vas a sentir paz, y es cuando tienes que sentirte bien con la realización de tu deseo. Es cuando puedes sentir, y disfrutar de tu deseo antes de que se haya manifestado, y eso es extraordinario. Si por ejemplo has decretado aprobar el examen, siéntete recogiendo la nota. Siéntete diciéndoselo a tus familiares. Siente la alegría por cada célula de tu cuerpo. Siéntelo. Enfócate en ese sentimiento. No le prestes atención a nada más. No le hagas caso a los comentarios negativos que escuches fuera. Ignora todo lo que no refuerce la realización de tu deseo. Disfruta del sentimiento de tener tu deseo conseguido. Ese sentimiento es el que va a hacer que tu deseo se manifieste. Es el proceso de creación el que va a hacer que apruebes el examen. Ese sentimiento por anticipado es lo que llamamos fe, y con fe está fórmula es infalible. Nunca, nunca, nunca falla. Pero no me creas a mí. No te guíes por mi experiencia. Compruébalo por ti. No creas nada de lo que aquí leas. Construye tu propia experiencia de cambio. Yo ya lo hice, y en este justo momento que te estoy escribiendo me siento realmente feliz con mi vida. Ahora te toca a ti. Ahora te toca practicar a ti, y manifestar TU VIDA como TU quieras.

## 17. ABRE TU MENTE

Al utilizar la fórmula has dicho "de manera perfecta". Ya te he dicho que tú NO sabes cuál es la manera perfecta para ti. Tú NO sabes cuál es el camino perfecto para la manifestación de tu deseo, ¡No lo sabes!, tú sólo sabes el resultado final. No conoces cómo va a ser el proceso. No cierras las puertas a las oportunidades que te brinda el universo para que se manifieste tu deseo. No le digas al universo cuál es el camino perfecto para la manifestación de tu deseo, porque no lo sabes. Sólo sabes cómo te gustaría que fuera con lo que conoces hasta hoy, por eso si deseas una casa céntrate en el sentimiento de estar viviendo YA en esa casa y ábrele las puertas a todas las situaciones que puedan beneficiar que esa casa que YA es tuya mentalmente llegue a ti. No precipites del universo soluciones cerradas. Deja que el universo se manifieste de la forma más perfecta PARA TI. No le digas al universo cómo tiene que llegar esa casa a ti. Céntrate en el sentimiento de YA sentirte con tu casa nueva. No te enfoques en los "cómos". Eso déjaselo al universo.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

### La meditación

La meditación es muy poderosa. Es entrar en contacto con tu interior. Es conocer los sentimientos que tienes, y que crean tu vida. Es enfocarte en lo que quieres. Es mirar tu mente. Es entrar en contacto contigo mismo. Contigo misma. Es despertar a tu interior para que seas consciente de los errores que has cometido en tu vida. Es acercarte a tu Espíritu, que en algunas enseñanzas lo llaman Yo Superior. TU espíritu es el lado opuesto al de TU ego. Es el Ser. Es la perfección. Es el amor. Es no vivir haciendo juicios de valor de todo lo que nos rodea. Es entender el proceso de aprendizaje de cada ser humano. Es vivir sintiéndote feliz. Es centrarte en todo lo bueno que hay en ti. Es sentirte agradecido por tener salud, por tener familia, por tener amigos, por poder orinar, por tener vista, por poder oler una flor, por todo lo que olvidas cuando estás dominado, dominada, por tu ego. Es experimentar la humildad. Es abandonar la prepotencia. Es no sentirte mejor que los demás, ni inferior a nadie. Es no preocuparte por los comentarios de tu vecino. Es quererte. Es amarte tú mismo, tú misma, profundamente. Es mirarte al espejo, y gustarte. Es no necesitar tener la última palabra. Es no reprocharte los errores del pasado. Es experimentar cumplir tus deseos. Es sentirte orgulloso con lo que estás haciendo en tu vida. Es tan simple como abrir los ojos cada mañana y sentirte feliz. Es no estar en el plano de la lucha...

Tu interior ha estado abandonando a los avatares que inconscientemente construías con tu mente, y que tú llamabas "destino" o "mala suerte". La meditación es muy beneficiosa para ti en tu proceso de cambio. Es dedicarte tiempo para ti. Les dedicas tiempo a tus hijos, a tu trabajo, a tu madre, a tu padre, a tus amigos... ¿Pero te dedicas tiempo a tí? ¿Dedicas tiempo a estar en silencio contigo mismo, contigo misma, y reflexionar sobre tu vida? La excusa de "no tengo tiempo" para el interior NO SIRVE. En primer lugar porque ya te dije que tenías que hacer desaparecer de tu interior el "No tengo" y el "No puedo". Siempre tienes y siempre puedes. Y segundo porque sacas tiempo para todo lo que quieres, todo es cuestión de voluntad. Otra cosa diferente es que NO quieras, en ese caso tú, con tu libre albedrío estás decidiendo que NO quieres. Ante eso no hay nada que decir.

La meditación te va a ayudar mucho en tu proceso de cambio porque te vas a acercar a tus sentimientos. Tus sentimientos te van a decir qué quieres, y qué NO quieres. Qué necesitas, y qué NO necesitas. Ese es el paso básico para cambiar tu vida. Tienes que saber con exactitud qué quieres cambiar. Con la meditación estás ejercitando tu imaginación en positivo. Estás

cambiando los patrones de conducta de tu mente. Muchas veces has utilizado tu imaginación para imaginarte situaciones que NO quieres. Situaciones que temes, por eso ya te he dicho que TODO LO QUE SE TEME SE ATRAE. Ahora con la meditación vas a construir tu vida, tal y cómo la deseas TU PARA TI. Con todos sus detalles. Siempre centrándote en el resultado final y olvidándote de los "cornos". Siempre disfrutando con el proceso de creación.

La meditación, junto con TU forma de hablar, de pensar, de sentir, y por tanto de actuar, es el camino que vas a utilizar para hacer cambios de conciencia. En el punto anterior ya te dije lo que era un cambio de conciencia. Recuerda que te decía que es muy importante que sepas diferenciar entre cambiar tu conciencia en la faceta que sea y manifestar un deseo concreto. Si necesitas dinero inmediato, precipitas dinero inmediato, y el universo te dará dinero inmediato. Si quieres cambiar tu conciencia de pobreza a opulencia, no lo puedes hacer sólo con un decreto. Estás renovando tu mente. Estás modificando tu forma de percibir esa realidad en TU VIDA. Esto en el lenguaje metafísico se llama "Cristalizaciones". Es decir lo que te lleva acompañando toda la vida. La diferencia está en que con un decreto tú solucionas una situación concreta. Tú manifiestas un deseo concreto. En cambio el cambio de conciencia es tomar la raíz de tu vida para esa faceta. Es cambiar tu forma de ver la VERDAD para ti. En este caso lo primero que tienes que saber es qué quieres RENOVAR. Una vez que lo sabes, es importante no mezclarlo con otras cosas, y centrarte sólo en eso. La mente cambia su manera de pensar a través de la repetición. El cambio de conciencia es cambiar tu forma de actuar en la vida por su opuesto... Pobreza-prosperidad, Enfermedad-salud, Soledad-Amor, Falta de trabajo-Trabajo perfecto. Es cambiar los patrones de conducta de tu vida. Para un cambio de conciencia se necesita tiempo, voluntad, sabiduría y amor. Con estos ingredientes puedes hacer todo lo que deseas en tu propia voluntad de querer hacer eso, sabiduría para saber cómo hacerlo, o cómo organizarte para hacerlo. Y amor, porque si no tienes amor estarás vacío.

Para un cambio de conciencia es muy beneficioso utilizar la meditación. Para un cambio de conciencia tienes que estar concentrado, o concentrada, en tu objetivo final. Sin preocuparte de nada más. Tienes que tener en tu mente el resultado final, disfrutar con el proceso de creación y enfocarte sólo en eso. Yo te recomiendo que si vas a hacer varios *cambios* de conciencia lo hagas uno por uno. No puedes cambiar sentirte en la pobreza, en la soledad, con una apariencia de enfermedad... Todo a la vez. Podrías hacerlo, no hay ninguna ley física que diga que no es posible, pero por mi experiencia personal te digo que eso requiere una gran maestría a la hora de dominar tu mente, y lo más aconsejable sería que fueras consiguiendo objetivos poco a poco. Es Cambiar tu forma de actuar. Es Cambiar tu forma de *sentir*. Es cambiar tu forma de pensar.

El *uso* repetido de la meditación va a acelerar el proceso de RENOVACIÓN de tu mente, que como te vengo diciendo a lo largo de todo el libro es el ingrediente necesario para cambiar tu vida, ya que Todo es mente. La meditación es como cualquier conducta que inicias. Al principio puede que te cueste concentrarte, pero a medida que vayas practicando se convertirá en un hábito, y tu mente reaccionará ante ese hábito, por eso en los ejercicios de meditación de cada persona, es importante tener un ritmo. No acudir a los extremos. De nada te sirve para cambiar tu conciencia estar un día meditando diez horas, si ya no vas a volver a meditar hasta el mes que viene. No hay tiempo predeterminado para tus meditaciones. Cada persona se marca el horario que quiera, y le dedica el tiempo que quiera a la meditación. Obviamente es como todo en la vida, cuanto más medites, antes verás los resultados, pero es aconsejable que siempre suela ser a la misma hora, y dedicándole el mismo tiempo. Esta es la manera correcta de habituar tu mente.

Y ahora después de definirte lo que es la meditación tienes todo el derecho del mundo de preguntarte: ¿Y cómo medito? ¿Qué hago? Y yo te contestaré, que tienes que saber que hay multitud de meditaciones. Hay meditaciones guiadas, hay CDs de meditaciones que te van guiando y te van diciendo los pasos. Te van describiendo las imágenes, y los sentimientos, que tienes que ir construyendo con tu mente. Hay meditaciones para todo. Para fomentar el perdón, para conseguir las cosas sin esfuerzo, para contestarte a preguntas... Para todo lo que sea bueno para ti hay meditaciones. Por ejemplo mi profesor de metafísica siempre finaliza con una meditación que suele elegir según la temática que hayamos trabajado, o según las circunstancias del ambiente. Necesitaría otro libro de las mismas dimensiones que este para trabajar profundamente las diferentes técnicas de meditación, pero como este NO es el objetivo de este libro, sólo voy a darte unas pequeñas recomendaciones para meditar sobre tus deseos. Para atraer tus deseos correctamente sin profundizar más en el tema de la meditación. Una vez que tú vayas practicando la meditación comprobarás que te sientes realmente feliz al meditar. Que al finalizar la meditación sientes una alegría profunda en tu interior, y ya tú solo, tú sola, cuando compruebes este sentimiento investigarás en otros libros sobre las diferentes técnicas de meditación.

Yo, en un primer momento, te diré que a la hora de meditar es muy importante el silencio. Sólo tú en silencio. Sin juzgar nada, sin criticar nada. Agradeciendo a la vida tu respiración. Acercándote a tu Ser. A tu interior. Tienes que aprender a entrar en contacto con la parte íntima de tu Ser. Sólo tú en silencio. Sin llamadas. Sin gritos. Sólo tú. Eso te ayudará a aquietar tu mente e irá en tu beneficio. La práctica del silencio restaura tu salud mental. Hasta hoy no has parado de hablar» de juzgar» de criticar» de clasificar las cosas, de estar en un continuo diálogo con tu interior. Desde hoy vas a estar unos minutos al día en silencio. Sin pensar en las apariencias de problemas de tu vida. Que tienes que llevar el coche al taller» que tienes que ir al banco» que tienes que ir al supermercado» que tienes que pagar esto o aquello... Olvida todo eso. Tu solo, sola» en silencio. Centrándote en tu respiración. Sólo eso. Cuando controles tu respiración vas repitiendo afirmaciones positivas. Yo Soy feliz. Yo Soy luz. Yo Soy prosperidad. Yo Soy amor, No hay nada que pueda hacerme daño... Así poco a poco podrás ir cambiando tu forma de hablar, tu forma de pensar, tu forma de sentir. Y comprobarás cómo tu vida se va aliviando enormemente. Cuando seas consciente de tu respiración, y te sientas en paz, céntrate únicamente en tu deseo, sólo tu deseo. Una adecuada meditación requiere de la imagen de tu deseo. Tienes que verlo. Céntrate únicamente en el resultado. Elige una imagen mental de tu deseo manifestado en el mundo físico, y céntrate en ella. No cambies tu imagen mental, utiliza siempre la misma. Céntrate en TU imagen mental de tu deseo manifestado en el mundo físico. No puedes preocuparte por "cómo" se realizara tu deseo. Eso es símbolo de duda, de desconfianza. A ti no te incumbe el "cómo" se realizará tu deseo. Una adecuada meditación requiere de sentimientos sobre tu deseo, por eso siente la llegada de tu deseo. Siéntete igual que si ya lo tuvieras. Vive como vivirás con tu deseo realizado. Ámalo. Dale amor. Amar la realización de tu deseo es fundamental para su manifestación. Recuerda que con amor Todo es posible. Tienes que sentirlo tuyo. Tienes que olerlo. Disfruta del proceso de creación. Deja que el universo haga los reajustes necesarios. Las cosas llegan en el momento oportuno. Ni un segundo antes. Ni un segundo después. Siente cómo será tu vida con tu deseo realizado. Con tu cambio de conciencia realizado. Si quieres puedes ayudarte repitiendo mentalmente afirmaciones para tu deseo. Si necesitas cambiar tu conciencia de pobreza di con firmeza. YO SOY OPULENCIA. Una y otra vez YO SOY OPULENCIA. Ai decirlo tienes que sentirlo. Tienes que darle a tu interior la orden para que cumpla tu deseo. Tienes que conectarte con tu interior.

Esto es lo que comúnmente se conoce como rezar. Estamos acostumbrados a rezar hacia fuera. Tienes que rezar hacia dentro. El poder está en tu interior. No busques fuera. Meditar es llegar a entrar en contacto con tu Ser. Háblale a tu Ser. Háblale. Llevas con tu interior dormido muchos años. Háblale. Díselo. Yo Soy prosperidad. Yo Soy Opulencia. El dinero viene fácilmente hacia mí y en abundancia. Yo decreto que fluya la sustancia ilimitada de dinero a mis manos. Compruébalo. Tienes que sentirte en la prosperidad. Es una gozada. Compruébalo. Siéntelo. Una vez que lo sientes quédate el tiempo que quieras disfrutando de ese sentimiento. Estás feliz porque te sientes bien. Te sientes con tu deseo realizado. Si es Opulencia, sientes la opulencia. Te sientes que tienes dinero para todo lo que deseas. Sientes el dinero en tus manos. Sientes su olor. Es importante en tu meditación utilizar siempre la misma imagen mental. Imagínate siempre de la misma forma. No la varíes cada día. Siente como eres tú con TU cambio de conciencia. Siéntelo. Compruébalo. Comprueba los sentimientos tan extraordinarios que sientes. Compruébalo.

Para terminar de hablarte de la meditación te diré algo que quiero que memorices bien. Quiero que asimiles de una forma clara. Quiero que lo entiendas en su significado completo. Cuando estás haciendo unas meditaciones para cambiar un aspecto de tu vida, estás justamente cambiando la manera de ser, y de actuar, de esa faceta, pero tú NO sabes qué es lo que va a hacer el universo para que se manifieste ese cambio de conciencia en TU VIDA. Quiero decir que tienes que tener la mente abierta a todas las oportunidades que te dé el universo para que ese cambio de conciencia sea manifestado en ti. Veamos un ejemplo muy importante. Si estás haciendo un cambio de conciencia para dejar de sentirte con una apariencia de enfermedad, y ordenarle al universo estar con SALUD PERFECTA, tienes que utilizar todas las puertas que te brinda el universo para que consigas tener SALUD PERFECTA. Recuerda que el universo es perfecto. Tiene todos los ingredientes para que tú tengas, y seas, todo lo que quieras en TU VIDA. Es tu mente la que hace que tú en ciertos momentos no veas el universo perfecto. Recuerda que tú eres la única persona responsable de tu vida. Y cada persona es responsable de su vida. (Más adelante estudiaremos con detenimiento La Responsabilidad.) Siguiendo con el ejemplo de TU salud. Si en el universo hay una medicina extraordinaria que cada día avanza más, hay médicos maravillosos, hay terapias efectivas, y hay medicamentos eficaces. NO PUEDES DEJAR DE UTILIZAR ESTAS SITUACIONES porque creas que con tu cambio de conciencia ya no las necesitas. Vamos a ver, si tú necesitas estar saludable, y el universo te da los médicos perfectos para tu ser salud perfecta, y te da los medicamentos perfectos para tu estar con salud perfecta. Todo cuadra a la perfección. El universo le da pan al que quiere comer. Ya vimos lo importante que es tener expectativas positivas sobre TU VIDA. La meditación va a ordenarle al universo justamente eso, tener SALUD PERFECTA. El universo te dará a las personas, y situaciones adecuadas para tener SALUD PERFECTA. Incluidos los médicos perfectos PARA TI, y los tratamientos perfectos PARA TI. Tú, con tu meditación, vas a tener la fe de que vas a estar con SALUD PERFECTA. Vas a potenciar que esos medicamentos hagan el efecto que necesita tu organismo. Muchos médicos aseguran que en apariencias de enfermedades como el cáncer, la actitud mental del paciente es fundamental para disolver la apariencia de enfermedad. Pues al igual que pasa con este ejemplo de la curación, pasa con todos los cambios de conciencia que vayas a hacer en tu vida. No puedes cerrarle la puerta al universo con las oportunidades que te va dando. No puede taponar los caminos que van dirigidos a tu felicidad. No puedes frenar el ritmo del universo. Si has precipitado un deseo del universo, y te viene una idea encaminada a la manifestación de ese deseo, hazla. Desarrolla tu idea. No frenes con tu mente la manifestación de tu deseo. Si el universo te da la idea adecuada para tu deseo, no sientas temor, y haz realidad tu idea. TU VIDA es la idea que tengas sobre ella. Por ejemplo yo hace ya bastante tiempo manifesté un



empleo, y un día sin explicación me vino a la mente comentárselo a una persona. Bingo. El empleo se manifestó en mi vida a través de esa persona. Si al tener la idea de comentárselo a esa persona, no lo hubiera llevado a la práctica, mi deseo no se hubiera manifestado con tanta premura. El universo actúa con rapidez, en el momento adecuado. Eres tú con tu forma de actuar quien frena la llegada de las cosas buenas que deseas para TU VIDA. El universo es perfecto. Sin tú saberlo te va a dar a las personas, y las situaciones, adecuadas para la manifestación de tu deseo, por eso cuando has utilizado la fórmula para manifestar un deseo, y te vienen ideas para la manifestación de ese deseo, haz realidad esas ideas, no dejes que desaparezcan de tu mente, el universo te ha dado esas ideas para que se manifieste tu deseo. No lo frenes, no taponas la puerta de entrada de tus deseos. Un error muy común de las personas que se inician en el estudio de la mente es sobrevalorarse. Creerse superior al resto de la humanidad. Esto es una reacción muy habitual del ego. Creer que ya tienen el universo dominado. Creer que ya no necesitan nada. Ni necesitan a nadie. Yo, por mi experiencia personal, te digo que nunca dejas de aprender sobre cómo funciona tu mente, sobre cómo funciona el universo. Y es cierto que sólo hay que abrir los ojos un poco para darse cuenta de que en el universo hay personas con mucha salud, hay personas con mucho dinero, hay personas con mucho amor, hay personas con mucha comprensión, hay personas con mucho respeto, hay personas con mucha paciencia... Si esas personas tienen cosas, o cualidades que tú deseas en tu vida es que existen en el universo. ¿Entonces por qué tú no puedes tenerlas? Sólo hay que saber la manera de atraer lo que deseas a tu vida. Y es ahí donde no se deja de aprender. Al menos yo sigo aprendiendo cada día que pasa. Y cada día que pasa me sigue sorprendiendo el comportamiento de mi mente en muchas situaciones de la vida diaria. Recuerda que toda la humanidad está aquí para aprender. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto o no. El universo va a seguir actuando igual.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

### **CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA**

- Contéstate con sinceridad a las siguientes preguntas. Comprueba si se corresponde lo que tú piensas» y sientes sobre ti» con lo que tienes o eres en tu vida:
  1. ¿He siento feliz o me siento desgraciado?
  2. ¿He siento positivo o me siento negativo?
  3. ¿Pienso que las cosas me van a salir perfectas en el futuro» o que me van a salir de forma negativa?
  4. ¿Pienso que soy dueño de mi vida o que soy víctima de mis circunstancias?
  5. ¿Pienso que estoy en la prosperidad o que estoy en la pobreza?
  6. ¿Qué pensamientos se repiten a diario en mi mente?
  7. ¿Pienso que mi vida es positiva» o que está metida en un círculo de negatividad?
  8. ¿Soy feliz con mi forma de pensar, y sentir, mi vida?
  9. ¿Soy feliz?

Ahora comprueba si se corresponde lo que tú piensas y sientes sobre ti, con lo que tienes, o eres, en tu vida. Comprueba si el universo no te está dando justamente lo que tú piensas de ti.

Con este ejercicio podrás saber qué tienes que cambiar de tu mente para poder cambiar TU VIDA, para RENOVAR tu mente. -

- Dile con firmeza a los pensamientos, y sentimientos, qué NO quieras tener en tu vida:

NO LO ACEPTO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE, YO SOY (Dices su opuesto).

Repítelo una y otra vez. Bórralos de tu mente. "NO LO ACEPTO" "NO LO ACEPTO", y sustituye ese pensamiento por su opuesto. Si te preocupa el dinero, afirma con convicción "YO SOY OPULENCIA" "YO SOY OPULENCIA". Si te preocupa la salud, di con fuerza "YO SOY SALUD PERFECTA". Así con todos los pensamientos y sentimientos que NO quieras en TU VIDA.

- Declara la verdad del universo para ti:

LA VERDAD DEL UNIVERSO PARA MÍ ES (y dices lo que deseas ser o tener).

Di esta oración todas las veces que quieras al día hasta que tu mente entienda la orden de cuál es la verdad para ti.

Cuando sientas dudas di con firmeza:

NO LO ACEPTO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE. NO ACEPTO ESTA SITUACIÓN DE APARIENCIA DE (dices lo que te este haciendo daño). NO ES LA VERDAD DEL UNIVERSO PARA MÍ, LA VERDAD PARA MÍ ES (ahora dices su opuesto salud, dinero, amor, trabajo).

- Cuando tengas una apariencia de problema, o una situación que no te guste, di con firmeza:

"BENDIGO EL BIEN DE ESTA SITUACIÓN, LO DECLARO Y LO QUIERO VER"

Tienes que tener la certeza, que al decirlo el universo te dará a conocer, de la forma que sea, el bien que hay en esa situación. Al decir con firmeza este decreto el universo te va responder, de la forma que sea, para que entiendas el lado bueno de la situación que consideras tan mala. Sé paciente y espera la respuesta del universo.

- Tememos las situaciones negativas. Y:

### **TODO LO QUE SE TEME SE ATRAE.**

Recuerda esto, todo lo que temes lo manifiestas en tu vida. Desde hoy le vas a decir con firmeza al universo "YO NO TENGO MIEDO, YO TENGO FE, YO NO ACEPTO EL MIEDO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE, YO SOY FE, YO QUIERO SENTIR FE".

Dilo cuantas veces necesites. Repítelo hasta la saciedad. Hasta que sientas que tu mente realmente tiene fe.

- Anota en un papel el número de oraciones negativas que salen de tu boca, y el número de oraciones positivas, sobre tu vida, sobre el mundo, o sobre los demás en un sólo día. Al final del día haz el recuento, y comprueba si el universo no te está dando justamente lo que tú afirmas con tu forma de hablar.

Al día siguiente intenta reducir el número de frases y palabras negativas, y así sucesivamente, hasta que consigas hacer desaparecer la forma de hablar negativa de tu mente.

- Haz una lista de deseos. Aplícale a cada uno de ellos la fórmula que hemos aprendido:

**EN ARMONÍA PARA TODO EL MUNDO, BAJO LA GRACIA Y DE MANERA PERFECTA, YO DECRETO. (Decir tu deseo de la manera más clara y más exacta posible.) GRACIAS, QUE ESTO YA ESTÁ HECHO.**

Cada vez que te venga el deseo a tu mente, o que sientas dudas, di con firmeza el tratamiento al tratamiento:

YO YA LE HICE EL TRATAMIENTO A ESTA SITUACIÓN DE (EL DESEO QUE HAYAS PEDIDO), Y EL UNIVERSO YA ESTÁ ACTUANDO ALLÍ, PARA SU MANIFESTACIÓN EN EL MOMENTO PERFECTO. GRACIAS.

También puedes repetir con fe la siguiente afirmación:

MI ORACIÓN ES EFECTIVA Y SIEMPRE SE CUMPLE.

Dilo cuantas veces necesites. Repítelo hasta la saciedad. Hasta que sientas que tu mente realmente tiene fe. Puedes ir por la calle repitiendo esta afirmación interiormente.

Cuando se vayan cumpliendo tus deseos ve tachándolos de tu lista. Puedes revisar tu lista todas las noches antes de dormir para tener perfectamente en tu mente los deseos que has precipitado. Recuerda que es importante darle tiempo al universo para que actúe. Es importante no estar constantemente cambiando tus deseos. Eso recuerda que eras falta de fe, y la fe es el ingrediente básico de esta fórmula.

- Anota en un papel cuantas veces dices "No tengo" o "No puedo" en un solo día.

Al día siguiente intenta reducir el número, al día siguiente lo mismo, y así sucesivamente hasta que consigas pasar un solo día sin decir "No tengo" o "No puedo". Practica día a día hasta que consigas eliminar de tu mente el "No tengo" y "No puedo".

- Al abrir los ojos cada mañana di con firmeza: YO SOY FELIZ. YO

SOY LUZ.

Con este ejercicio estás diciéndole al universo que quieres estas cualidades para tu vida.

- CUANDO TENGAS MUY CLARO LO QUE quieres ser, o recibir, declara tu intención al universo:

YO DECLARO MI INTENCIÓN DE SER (tal cosa). YO DECLARO MI INTENCIÓN DE RECIBIR (tal cosa).

Declarar la intención es algo muy poderoso. Es decirle al universo cuál es tu intención. Por ejemplo si tú declaras tu intención de ser fontanero el universo te dará personas, situaciones, becas, etc., para que tú logres tu intención de ser fontanero. Eso permanece inalterable hasta que tú lo modifiques, pero si en cambio hoy declaras tu intención de ser fontanero, mañana de ser médico, pasado de ser cocinero... No estás dejando que el universo actúe. Sólo estás demostrando falta de fe, y eso puede ser perjudicial para ti porque el universo, siguiendo tus órdenes, está manifestando algo para ti, y tú ya has cambiado de opinión. CUIDADO con

declarar LA INTENCIÓN, como te digo es muy poderoso, SOLO hazlo cuando estés totalmente seguro, segura, de lo que quieres ser, o recibir.

- Le vas a decir con firmeza, con seguridad, con fuerza, con fe, a toda limitación:

YO SOY VIDA, OPULENCIA, VERDAD, MANIFESTADOS YA.

Dilo cuantas veces necesites. Repítelo hasta la saciedad, hasta que sientas que tu mente realmente tiene fe. Puedes ir por la calle repitiendo esta afirmación interiormente. Comprueba tú sus beneficios. Es así. Todo está en tu interior, eres únicamente tú quien crea tu vida. Es así. Es un principio del universo. TODO ES MENTE. No falla jamás. Es preciso y exacto. Compruébalo. No creas nada de lo que leas. Compruébalo.

- Di con firmeza la siguiente afirmación para decirle al universo que tú NO quieres luchar, ya que la VERDAD del universo PARA TI NO ES LA LUCHA.

YO NO ESTOY EN EL PLANO DE LA LUCHA

En el universo las cosas salen de forma perfecta, y sin esfuerzo. Tienes que creerlo. Tienes que sentirlo. Tienes que sentir en tu conciencia que esa es LA VERDAD PARA TI.

Repites esta afirmación cuantas veces quieras. Cuanto más la creas, más se manifestará en TU VIDA.

## **MEDITACIÓN PARA UN CAMBIO DE CONCIENCIA**

Colócate en un lugar tranquilo donde nadie te moleste. Si quieres ponte música armoniosa que te relaje. Apaga el teléfono móvil, y deja todas las preocupaciones fuera de la habitación donde vayas a meditar. Adopta una posición cómoda para tu cuerpo, y disfruta del silencio. Céntrate en el silencio. Sólo tú en silencio. Sin juzgar nada. Sin criticar nada. Agradeciendo a la vida tu respiración. Acercándote a tu Ser. A tu interior. Tienes que aprender a entrar en contacto con la parte íntima de tu Ser. Sólo tú en silencio. Sin llamadas. Sin gritos. Sólo tú. Enfocándote en tu respiración. Sólo en tu respiración. Ponte cómodo» cómoda. Respira profundamente. Respira. Cuando seas consciente de tu respiración, cuando sientas tu respiración» céntrate únicamente en tu deseo, sólo tu deseo. Una adecuada meditación requiere de la imagen de tu deseo» requiere de sentimientos sobre tu deseo, por eso siente la llegada de tu deseo. Siéntete igual que si ya lo tuvieras. Vive como vivirás con tu deseo realizado. Ámalo. Dale amor. Amar la realización de tu deseo es fundamental para su manifestación. Recuerda que con amor Todo es posible. Tienes que sentirlo como tuyo. Tienes que olerlo, tienes que verlo. Céntrate únicamente en el resultado. No puedes preocuparte por "cómo" se realizará tu deseo, eso es símbolo de duda, de desconfianza. A ti no te incumbe el "cómo" se realizará tu deseo. Deja que el universo haga los reajustes necesarios. Las cosas llegan en el momento oportuno. Ni un segundo antes. Ni un segundo después. Siente cómo será tu vida con tu deseo realizado. Con tu cambio de conciencia realizado. Si quieres puedes ayudarte repitiendo mentalmente afirmaciones para tu cambio de conciencia. Si por ejemplo necesitas cambiar tu conciencia de pobreza di con firmeza. YO SOY OPULENCIA. Una y otra vez, YO SOY OPULENCIA. Al decirlo tienes que sentirlo. Tienes que darle a tu interior la orden para que cumpla tu cambio de conciencia. Tienes que conectarte con tu interior. Esto es lo que comúnmente se conoce como rezar. Estamos acostumbrados a rezar hacia fuera. Tienes que rezar hacia dentro. El poder está en tu interior. No busques fuera. Meditar es llegar a entrar en contacto con tu Ser. Háblale a tu ser. Háblale. Llevas con el contacto con tu interior dormido muchos años. Háblale. Díselo. YO ESTOY EN LA PROSPERIDAD, YO SOY OPULENCIA PERFECTA DE DINERO. EL DINERO VIENE FÁCILMENTE HACIA MÍ, Y EN ABUNDANCIA.

Compruébalo. Tienes que sentir que estás viviendo en prosperidad. Es una gozada. Compruébalo. Siéntelo. Una vez que lo sientes, quédate el tiempo que quieras disfrutando de ese sentimiento. Estás feliz porque te sientes bien. Te sientes con tu cambio de conciencia de lo que estás trabajando realizado. Si es prosperidad. Te sientes viviendo con todo lo que necesitas para tu vida cubierto. Sientes que tienes dinero para todo lo que deseas. Sientes que el dinero ESTA en tus manos. Sientes su olor. Es importante en tu meditación utilizar siempre las mismas imágenes mentales. Imagínate siempre de la misma forma. No lo varíes cada día. Siente cómo eres tú con tu nueva conciencia. Siéntelo.

A CONTINUACIÓN DA LAS GRACIAS AL UNIVERSO POR EL BIEN QUE TE ESTÁ APORTANDO TU MEDITACIÓN.

Repite este ejercicio cuantas veces te haga falta para reforzar el cambio de conciencia que te estás trabajando, pero recuerda que es importante que lo hagas siempre a la misma hora, y de la misma forma, para así habitar tu mente a la meditación.

Luego a lo largo del día puedes estar repitiendo interiormente afirmaciones que apoyen tu meditación, por ejemplo si estás cambiando tú conciencia de sentirte en la pobreza a sentirte en la prosperidad:

YO SOY OPULENCIA PERFECTA DE DINERO

EL DINERO VIENE FÁCILMENTE HACIA MÍ Y EN ABUNDANCIA

MI MUNDO LO CONTIENE TODO Y NADA ME PUEDE FALTAR

Pero recuerda que un cambio de conciencia es un trabajo que se basa en la repetición, y por tanto necesita tiempo.

# PRINCIPIO DE CORRESPONDENCIA

## 8

### Como es arriba es abajo

Como es abajo es arriba. Como es arriba es abajo. Como es adentro es afuera. Como está tu interior esta tu mundo físico» tu exterior. Así de exacto, así de preciso. Es una ley. En el universo no tienen cabida los disfraces. No hace falta que te esfuerces en mostrar tu interior, viendo tu mundo exterior se sabe cómo es el estado de tu interior. Te aseguro que si tu interior es un desorden» tu vida fuera será un desorden. Si te sientes mal por dentro, sentirás tu vida de forma negativa fuera. Analiza tu vida con sinceridad y compruébalo. Quieras o no, el universo funciona así. No falla jamás. Siempre te diré que es exacto y preciso. Si te sientes en la pobreza, si te sientes fea, si eres criticado constantemente, si no te soportan en tu trabajo» si sólo te rodeas con personas negativas... Siento decirte que es tu interior quien está generando esa situación que NO quieres. (Unas cuantas páginas hacia adelante estudiaremos el principio de generación.) Aunque te choquen mis palabras. Es así. Por ley de vibración (que de la misma forma estudiaremos más adelante) te unes con lo que es afín a ti, Pero para eso ha llegado este libro a tus manos» para cambiar lo que NO que quieres en TU VIDA. No te preocupes, recuerda que "preocuparse" decíamos que era "ocuparse" "antes de", con este libro vamos a trabajar las herramientas para cambiar el estado de tu interior. Recuerda el principio de! mentalismo, Todo es mente, en aquello en lo que te enfocas se manifiesta, aquello que sientes, se manifiesta. TU eres quien construye tu vida en cada área. Sólo tú. Nadie puede crear tu vida por ti. Sólo tú.

En el universo todo se corresponde entre sí. La ley de Correspondencia también es conocida como "Ley de Afinidad". Lo afín atrae a lo afín, por eso la solución a tus apariencias de problemas tienes que buscarla dentro de ti, NO FUERA. Fuera es el mundo de las apariencias. No puedes culpabilizar absolutamente a nadie por tu vida. Tú eres la única responsable. Tú eres la única persona responsable. Te repito que aunque te choque lo que estás leyendo, es así. Quieras o no, es así. Tu felicidad no pasa por tener el coche que desees, por conseguir el trabajo que desees, por recibir aquella suma de dinero que desees... Aunque te suene raro, es cierto. Te pido que lo compruebes. No puedes buscar el camino de tu felicidad fuera. El camino está dentro. Cuando controles y organices tu interior, todo, absolutamente todo se organizará fuera. Es así. Tienes que comprobarlo. No creas mis palabras, no lo hagas. Compruébalo. Mira tu interior. Piensa en los sentimientos que tienes, los pensamientos que tienes, la ira que tienes... Mírate y aplícale el principio de correspondencia. ¿A que es cierto? A que es imposible que tu exterior esté en armonía y calma. Mírate. Mira los sentimientos que están presentes en ti y contéstate sinceramente si se corresponden con tu mundo físico. Si estás continuamente enojado, triste, criticando, protestando... ¿De verdad piensas que tu vida puede ser armoniosa? ¿De verdad lo piensas? Sé sincero. Sé sincera. Yo también me hice esa pregunta, y me sorprendió la respuesta. Pregúntatelo. Compruébalo. No se te ocurra creer nada de lo que escribo en este libro sin comprobarlo. Compruébalo.

Cuando se estudia la anatomía del ser humano no se estudia cada ser humano del universo, sino que se estudia uno, y se le aplica el principio de correspondencia, para estudiar la luna no se analiza la luna en su totalidad sino que se analiza partes de la luna, y se le aplica el principio de correspondencia... Así funciona el universo. La física cuántica nos dice que todo en el universo se ha creado por un pensamiento previo. Estudiar una parte nos sirve para entender el todo.

Así es tu vida. Viendo tu exterior podemos entender cómo estás interiormente. Quieras o no, lo conozcas o no, tu voluntad negativa es el imán que atrae a tu vida todo lo que NO quieres. Si quieres calmar tu vida, comienza por calmar tu interior. Por estar en PAZ con tu Ser. Recuerda que el universo es exacto y preciso. Te va a devolver todo lo que tú generes. Así funciona el principio de correspondencia, y el principio de generación (que estudiaremos más adelante).

Si en tu interior hay sentimientos de violencia, la violencia se manifestará en tu mundo, si en tu interior hay sentimientos de pobreza, la pobreza se manifestará en tu vida... Y así con cada área de tu vida. Así de estricto. Así de exacto.

Para poner en práctica este principio tienes que ser totalmente sincero, sincera, y responderte a la pregunta: ¿Qué hay en mi interior? Si hay envidia, ira, malestar, orgullo, falta de perdón, prepotencia- Puedes contestarte tú sólo, tú sola, por qué tu vida no va bien. Cuando pongas en calma tu interior, el exterior empezará a aliviarse como por arte de magia. Como es adentro es afuera, como es afuera es adentro. Compruébalo. Por favor compruébalo. Recuerda que no debes creer nada de lo que leas de este libro. Tienes que practicarlo por TI.

Podrás ahora preguntarte, *¿y cómo organizo mi interior?* Y yo te contestaré lo mismo que me dijeron a mí. Aprende el conocimiento de los siete principios que rigen el universo, y aplícalos a tu vida. Junta los siete principios que estamos estudiando en uno, y aplícalos en tu vida. Los principios no actúan por separado son un Todo, una UNIDAD. Así es como se organiza tu interior, y por ley de correspondencia, TU VIDA.

Recuerda que en el principio de mentalismo te hablaba de fingir, de sentir el deseo que quieres precipitar realizado, de disfrutar del proceso de creación porque sabes que YA viene. Si quieres ordenar tu interior, y no sabes cómo, ordena hasta donde puedas tu exterior. Ordena tu armario, ordena tu casa, ordena tus libros, ordena el trastero, ordena la relación con tu jefe, ordena tu imagen física... Haz todo lo que puedas para sentirte bien... Con tu aspecto, con tu casa, con tu coche... Da igual, haz aquello que te pueda producir orden en tu interior. Muchas veces para sentirse bien se necesita un cambio de aspecto, un nuevo peinado, cambiar de ropa... Hazlo. Haz todo lo que te haga sentir bien para poder empezar a cambiar tu vida hacia la dirección que deseas.

Tu mundo exterior te está diciendo cómo tienes tu interior. Si alrededor tuyo sólo hay gente que te critica, gente que se enoja contigo, gente que te hace sentir mal... Con este principio puedes saber el porqué. Aplica el principio de correspondencia. Aplícalo. Compruébalo. Todo lo que los demás te hacen a ti es lo que mereces. Es lo que tú le haces a los demás. AUNQUE TE SUENE DURO LEER ESTO, todo lo que tú veas en los demás eres tú. Si tú ves a la gente que te rodea buena» ya sabes el porqué» si tú ves a la gente que te rodea mala, negativa» prepotente» egoísta... Siento decirte que también sabes el porqué. Todo está en ti. Cuando tú ves el día bonito, eres tú quien está feliz. Cuando tú ves el día feo porque está nublado» o porque está lloviendo» no es el día el que está mal, eres tú quien está mal. Tu visión de las cosas» de las personas, de las situaciones» etc., es el fiel reflejo del estado de tu interior. Quieras o no» es así. Lo creas o no, es así. Es una ley del universo. Un día nublado» o

lluvioso, puede ser extraordinario, un día soleado precioso puede ser una fatalidad. No está en la climatología. Todo está en ti.

Observa con sinceridad tu vida, tu trabajo» tu pareja, tu relación con tu familia, tus vecinos... Observa todo lo que te rodea con sinceridad, y sabrás qué parte de tu interior es la que está mal. Los sentimientos que sientas te irán diciendo qué parte es la que quieres eliminar de tu vida. El principio de correspondencia nunca, nunca, nunca falla. Recuerda siempre, Como es adentro es afuera» como es afuera es adentro. No puede ser de otra manera» quieras tú» o no. Es una ley del universo.

En el universo no existe la "mala" o "buena" suerte. Llevamos desde niños escuchando qué "buena" o "mala" suerte, siento decirte que NO EXISTE. Es sólo un término que se le ha dado para denominar aquello para lo que no se ha encontrado otro razonamiento. Es así. Quieras o no, es así. Todo tiene una causa, Todo tiene un efecto en tu vida. Toda Causa tiene su Efecto... Todo tiene su correspondencia en cada área de tu vida. Cada faceta de tu vida tiene su correspondencia en tu interior. Lo semejante atrae a lo semejante. Como decíamos en el mentalismo, te conviertes en aquello que más piensas, en aquello en lo que te enfocas, en aquello que sientes... Pues adelante. Compruébalo. ¿Quieres seguir teniendo violencia en tu vida? ¿Quieres seguir teniendo pobreza en tu vida? ¿Quieres seguir sintiéndote desgraciada? ¿Quieres que te sigan criticando? Adelante, sé sincero contigo mismo, misma, y observa tu interior. Sustituyelo por lo que desees, por lo que SI quieres. Si no quieres peleas en tu vida sácate esa ira que llevas dentro, si no quieres que te critiquen deja de criticar constantemente, si no quieres que te mientan deja de mentir constantemente, si quieres dejar de tener apariencias de problemas cada día, deja de hablar de "problemas" cada día. Compruébalo. No te creas lo que te estoy diciendo. Compruébalo. Yo ya lo he comprobado. Ahora te toca a ti. Todo tiene su causa y su efecto, todo tiene su correspondencia. Es así de preciso el universo. Quieras o no, es así. Al universo no le importa si tú te crees este conocimiento, el universo sólo te va a responder de acuerdo a tus creencias. Si quieres seguir con la vida que tienes hoy sin modificar nada, adelante no hagas nada de lo que aquí lees. Al universo no le importa que tú conozcas este conocimiento o no.

Contéplate viviendo en la abundancia de dinero, siéntelo como tuyo, y atraerás abundancia a tu vida. Siéntete como si ya se hubiera cumplido tu deseo. Tienes que sentirlo. Siempre funciona. Para toda la humanidad es igual. Compruébalo. No te impacientes. Deja que el universo haga sus reajustes, y disfruta del proceso de creación, por lo que YA está en camino. Disfrútalo, es tuyo. Nadie te lo puede quitar. Tu interior es la semilla de tu exterior. Lo quieras o no, es así. Por eso te recomiendo que le des las gracias al universo porque tu deseo YA se ha cumplido. Dar las gracias anticipadamente convencido, convencida, de que tu deseo se va a cumplir es la mayor manifestación de fe que puede existir. No lo dudes ni un instante. Ya está en camino. Dar las gracias es la mayor muestra de fe. Compruébalo. Pero recuerda que existen "cristalizaciones" en tu mente que te llevan acompañando toda la vida, y que un cambio de conciencia es un trabajo que se basa en la repetición, y por tanto necesita tiempo.

Tú no puedes acelerar el proceso. No puedes cambiar tu conciencia de toda una vida, de un día para otro, podrías pero requiere mucha maestría mental, y también tenemos que tener presente el principio del ritmo (que se desarrolla unas cuantas páginas hacia delante). Puedes comunicarle al universo cosas concretas, y el universo te las manifestará, pero eso no va a cambiar tu estado de conciencia. Puedes manifestar una determinada suma de dinero que necesitas, pero eso no te hará sentir la prosperidad hasta que no cambies tu estado de conciencia de pobreza a prosperidad, hasta que no renueves tu mente. El universo hace las



cosas perfectas, sin errores, y eso lleva quizás algunos reajustes. No te impacientes. Ten fe. El universo no olvida tus trabajos de precipitación de tus deseos. Así ha sido y así será.

Para ayudarte a organizar tu interior y conseguir tus deseos un ejercicio muy poderoso es la meditación. Mira tu exterior, míralo, sincérate y obsérvalo. Cuando seas consciente de lo que No quieres, por ley de correspondencia ya sabes qué hay en tu interior. Sustitúyelo por lo que quieres. Haz meditaciones enfocadas para el Amor, la Paz, la Armonía, el Dinero, la Paciencia... Haz la meditación que se ajuste a tus necesidades en TU mundo exterior. Hazlo. No creas lo que lees. Hazlo. Es importantísimo que te sientas feliz, porque este sentimiento positivo es la señal que emites al universo, y atraes más de lo mismo hacia ti. Así que enfócate sobre las cosas que te hacen feliz. Tu nueva casa, tu nuevo coche, la relación con tu pareja, la relación con tus compañeros, y compañeras de trabajo, la curación de la apariencia de enfermedad de tus piernas... Cuanto mejor te sientas, más atraerás las cosas que te hacen feliz, y eso te ayudará a tener un estado de ánimo cada vez más positivo. Tú, y sólo Tú, tienes el poder de cambiar tu vida, porque eres tú con tu libre albedrío quien elige tus pensamientos, y tus sentimientos. Nadie lo puede hacer por ti. Cuanto te sientes mal contigo mismo, contigo misma, estás cerrándole las puertas al universo para que te dé todo lo bueno que tiene reservado para ti. Céntrate en lo que te hace feliz, y el universo te dará más estados de felicidad. Cuando no te sientes bien estás atrayendo a las personas, situaciones y cosas que te seguirán haciéndote sentir mal. Compruébalo. Compruébalo por ti. Comprueba la importancia de sentirte feliz, para atraer más de lo mismo hacia ti. Compruébalo. Todo radica en tu modo de pensar y de sentir. Eso es lo que está construyendo tu vida. Quieras o no es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

9

## Tu alrededor

Tienes que saber que estás comenzando un camino de práctica espiritual. Tienes que saber que esto te va a atraer a tu vida múltiples beneficios, y múltiples cambios. Beneficios y cambios que tú solo, tú sola, vas a ir comprobando, y sintiendo, uno por uno. Tienes que saber que para que se reajuste tu vida hasta tu felicidad, quizás el universo tenga que modificar algunas cosas que pueden que te lleven acompañando años. En estos momentos puede que estés anclado, anclada, en una rutina que no te beneficia. El universo al reajustar tu vida, también reajustará las cosas que son negativas para ti.

Con esto quiero decir que si tú en estos momentos no te sientes bien con tu vida el universo te está dando las personas, y las situaciones que hacen que te sigas sintiendo mal en tu vida. Recuerda que lo semejante atrae a lo semejante. Los seguidores de un equipo de fútbol se suelen relacionar con los seguidores de su mismo equipo de fútbol, los amantes de la pesca se relacionan con los amantes de la pesca, las personas más revolucionarias se suelen sentir bien con sus semejantes, las personas más conservadoras se suelen sentir bien con sus

semejantes... Así pasa en cada faceta de la vida... Los ricos con los ricos, los mendigos con los mendigos, los políticos con los políticos... Tienes que saber que al desear otra vida para ti puede que cambie tu alrededor. Por ley de vibración (que estudiaremos más adelante) cada persona emite una vibración, por tanto si tú emites una vibración positiva, te vas a sentir bien con las personas que emiten vibraciones positivas, si estás en una vibración negativa, te vas a sentir bien con las personas que emiten vibraciones negativas. Recuerda lo que lo semejante atrae a lo semejante. Por tanto en este proceso de cambio de tu vida que estás conociendo, quizá necesites que personas que están cerca tuyo desaparezcan de tu vida. Quizá necesitas cambiar tu alrededor.

No te preocupes. No te estoy diciendo que dejes de lado a tus amigos o amigas, no te estoy diciendo eso. Te quiero hacer entender que en el universo todo es perfecto. El universo es perfecto, somos nosotros con nuestros pensamientos y sentimientos negativos quienes lo ensuciamos, por eso si tú estás trabajando tu interior, y aumentando tu positividad, por ley de vibración el universo no te va a atraer a personas o situaciones que aumenten tu negatividad, y si te las trae es para que sigas aprendiendo, y aumente aún más tu positividad, recuerda que Todo tiene un fin último positivo.

Quizá con mi ejemplo entiendas mejor lo que te quiero transmitir. Yo durante un tiempo estuve descuidando mi interior. Yo, por diferentes razones, conozco los principios que rigen el universo desde que era niño. Durante una época de mi vida que el universo entendió que tenía que seguir aprendiendo, que tenía que continuar evolucionando (recuerda que todo, absolutamente todo lo que te ocurre es positivo para tu fin último en tu proceso de evolución personal), descuidé totalmente la práctica de los principios que rigen el universo. Mi vida, al igual que mi mente, se desmoronó en todos los aspectos (económico, sentimental, cultural, profesional). Perdí la CONCIENCIA DE LA VERDAD PARA MÍ... Durante años me he sentido realmente mal conmigo mismo. No me gustaba el desarrollo que le estaba dando a mis días. Durante años he despreciado mi vida, durante años culpabilizaba mi vida, a los errores cometidos en el pasado. Durante esos años he tenido a muchas personas a mi alrededor. Todas las personas tenemos un "Alrededor" en cada etapa de nuestra vida. Yo he tenido personas con las que he convivido mucho en el pasado, y que, por supuesto, son personas extraordinarias, pero al día de hoy, con algunas de esas personas que en el pasado me sentía muy bien, hoy me siento mal. Yo he estado en muchos ambientes de negatividad, que en esos momentos de negatividad en mi interior, me hacían sentir bien. Era el ambiente con el que yo me sentía identificado. Cuando por "CAUSALIDAD" (más adelante estudiaremos la ley de Causa y Efecto) de nuevo comencé a trabajar mi interior, y a poner en práctica los principios que rigen el universo, mi vida fue cambiando como por arte de magia. Fue cambiando en todas sus facetas. En poco tiempo el sentido de mis días había cambiado completamente. Mi forma de percibir la Verdad de mi vida cambió radicalmente. El universo comenzó a reajustarse, y a darme nuevas personas con las que me sentía bien. El universo comenzó a construirme una nueva realidad. Al día de hoy mi vida es realmente extraordinaria PARA MÍ. Tengo todo lo que necesito tanto material, como sentimental, como social... Y si alguna vez necesito algo más de lo que tengo hoy, estoy absolutamente convencido de que el universo me lo va a facilitar en el momento perfecto. Ni antes, ni después, sino en el momento perfecto PARA MÍ. Hoy le doy gracias al universo cada mañana por todo lo que tengo, y puedo decirte con toda la honestidad del mundo, que me encanta mi vida, que soy feliz, que en este justo momento en el que estoy escribiendo estas palabras no me cambió por nadie en el mundo. Lo que quiero hacerte ver es que al día de hoy no me siento bien compartiendo el tiempo con las amistades que tenía antes, no me siento bien invirtiendo mis ilusiones en los proyectos que me ilusionaban antes. Mi vida ha evolucionado PARA MÍ. Cada persona tiene su propia evolución.

Yo no les he dado de lado a mis amigos, y amigas, de antes, sino que el universo por diferentes razones los ha apartado de mi vida, a la vez que me ha dado nuevas relaciones sociales. Por ley de vibración el universo funciona así. No toda la vida vas a tener las mismas relaciones, ni las mismas amistades. Eso, quieras tú o no, se va modificando según tu estado de conciencia positivo o negativo, según tu estado de conciencia en cada área de tu vida, según tu evolución personal, según tu vibración. Si conservas el mismo alrededor desde hace años, es porque no has cambiado nada de tu estado de conciencia, o porque no estás preparado, preparada, para evolucionar y tienes que continuar en ese mismo "alrededor" para seguir aprendiendo, o puede ser porque te sientes realmente bien con tu vida, y no quieres modificar nada de tu mente, aunque no te cierras a los cambios porque saben que son buenos para ti. Tu vida es como un río, cuando el río está estancado, el agua esta calma, no sucede nada, no cambia nada, no fluye nada. (Aunque todo está en movimiento en el universo por el principio de vibración que estudiaremos más adelante.) Tu sensación es que tu vida está inflexible, y sin posibilidades de mejora. En ese momento es cuando surgen las crisis, y las depresiones. Cuando todo está estancado. Cuando no te encuentras bien contigo mismo, y no ves la posibilidad de que cambie nada. En cambio cuando el río está fluyendo todo sucede rápidamente, el agua está en un movimiento continuo hasta llegar a su objetivo, que es sentirte bien contigo mismo, contigo misma, que no es otra cosa que TU FELICIDAD.

Cuántas veces te ha pasado que has entrado en una casa, o has llegado a una reunión, y te has sentido mal nada más entrar. Eso es porque la vibración de esa casa, o de esa reunión, es de una vibración diferente a la tuya. Si tú estás en un momento positivo todo lo negativo te va a hacer sentir mal, inmediatamente empezamos a absorber esa negatividad. Al igual pasa en el plano opuesto. La vibraciones positivas son muy altas, y muy poderosas, por eso te sientes bien viendo una puesta de sol, en el bosque o en la playa. La naturaleza tiene una vibración muy positiva. (Pero más adelante veremos en profundidad el principio de vibración.) Sólo quiero que veas por qué te vas a sentir bien en algunos ambientes, y mal en otros. Todo depende del estado de tu conciencia. Recuerda que lo semejante atrae a lo semejante.

Con todo esto he pretendido hacerte entender que al cambiar tu interior por ley de Correspondencia, por ley de Vibración, por ley de Causa y Efecto, por ley de Mentalismo, por ley de Ritmo, por ley de Polaridad y por ley de Generación, va a cambiar tu exterior. Quieras tú o no, es así, lo conozcas tú o no, es así. Como te digo siempre, el universo no discierne qué es lo que te conviene, el universo no falla jamás, el universo es exacto y preciso. El universo no hace nada por ti. Todo te lo haces tú. Lo bueno y malo. Todo lo creas TU, para eso tienes libre albedrío, para tener la voluntad de CREAR en TU VIDA, lo que TÚ quieras.

Puede que en tu proceso de evolución personal no seas consciente en ese momento del cambio que estás haciendo a tu alrededor, pero cuando mires atrás te aseguro que te darás cuenta de qué es lo que en el pasado ha sido positivo para ti, y qué es lo que en el pasado ha sido negativo para ti. Como venimos diciendo a lo largo del libro Todo, absolutamente Todo lo que te ocurre en la vida tiene un fin último positivo, que tú en el momento en el que te suceden las cosas no eres capaz de ver. (Ya vimos en el capítulo anterior un ejercicio para poder ver el lado positivo a cada situación.) Puedes estar seguro, puedes estar segura, de que todo tiene un fin último positivo. Por ejemplo si yo no hubiera pasado años con el interior descuidado, quizá no hubiera aprendido de la forma que posteriormente he aprendido, y he practicado, los principios que rigen el universo para poder escribirte este libro... Durante mucho tiempo me he sentido desgraciado, pero gracias a eso hoy puedo decir que tengo una vida extraordinaria... En ese momento no me podía imaginar todo lo bueno que me venía, y que esa etapa negativa formaba parte de mi proceso de aprendizaje, por eso es muy importante sentirse agradecido con lo que uno tiene en cada momento, para que el universo siga dándote situaciones para

que puedas continuar estando agradecido. Si en cambio estás todo el día quejándote de tu vida, y de lo mal que te va todo, el universo va a seguir dándote motivos para que sigas quejándote, y lamentándote. Recuerda, el universo es exacto y preciso. El universo va a manifestar en tu vida aquello a lo que le prestes atención, si te enfocas en las cosas que NO quieres, en vez de en las cosas que SI quieres, eso es lo que vas a tener en tu vida, continúa así, y seguirás teniendo esas situaciones en tu vida. Tú eres la única persona que puedes decidir qué hacer con este conocimiento. Yo sólo te pido que no creas ninguna de mis palabras sin previamente comprobarlo. Compruébalo. Compruébalo. La diferencia entre unas personas y otras radica en que las personas que son CONSCIENTES de la verdad del universo van a llegar antes a conocer la felicidad que las personas que, por falta de conocimiento, hacen todo lo contrario de lo que dicen las leyes que rigen el universo. Es así de exacto.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

## Tus expectativas

En el principio de mentalismo hemos comentado que durante todo el día, y toda la noche, tenemos pensamientos en nuestra mente. En un solo día podemos tener cerca de 60.000 pensamientos. Al prestarle atención a los mismos pensamientos, al comentarlo con alguien con TU palabra, y al incluirle sentimientos, esos pensamientos se convierten en imágenes mentales que alojamos en el subconsciente, y que posteriormente se convierten en actos reflejos. El campo de la psicología estudia el acto reflejo que marca el comportamiento del ser humano, pero no abarca la transformación de ese acto reflejo en el mundo físico. Para investigar sobre este asunto tenemos que acudir a la Metafísica, que como su nombre indica es el estudio de todo lo que es "Más allá" de la Física. La palabra Metafísica viene del latín "metaphysica", proveniente del griego *meta* que significa "tras, más allá", y *physis* que significa "naturaleza", es decir, "lo que viene después de la naturaleza", lo que está "más allá de lo físico". El nombre metafísica es normalmente atribuido a Andrónico de Rodas, conocido por agrupar y ordenar la obra de Aristóteles. Andrónico encontró en la obra de Aristóteles una serie de escritos acerca de una "filosofía primera" las cuales estaban sin título. Andrónico les colocó el título de metafísica al estar detrás de los ocho libros de Física, "ta metá ta physicá", es decir, los que están detrás de la Física, como en este caso Los Principios que rigen el Universo. Mi deseo con este libro es que la correcta aplicación de estos Siete Principios sea la herramienta que necesitas para crearte la vida que TU quieras.

El Principio de Correspondencia nos dice que nuestro mundo exterior, o mundo físico, es el reflejo de todo lo que tenemos alojado en nuestro interior. Estamos estudiando cómo el universo responde a las creencias que tienes impregnadas en tu subconsciente, las cuales pueden estar impregnadas allí por múltiples factores, como ya vimos cuando hablábamos del subconsciente... Porque es lo que has escuchado de tus mayores, porque lo llevas viendo desde niño, porque es lo que dicen tus amigos, porque lo dice la televisión... Y sobre todo porque ignoras las leyes que rigen el universo... Has aceptado todas las calamidades del mundo como propias, y las has adoptado como TU realidad, has aceptado el sufrimiento como

tu forma de vida, ha llegado a formar parte de TU subconsciente, y así se ha ido afianzando tu conciencia, por eso a lo largo de este libro te digo que un cambio de conciencia requiere de repetición y tiempo.

La primera, y segunda acepción respectivamente que aparece en el diccionario de la palabra "Expectativa" es: "Esperanza de realizar o conseguir algo", "Posibilidad razonable de que algo suceda". Sin entrar en el estudio de tu interior. Únicamente con el significado de la palabra "Expectativa". ¿Qué crees que pasará en tu mundo exterior si tu expectativa de tu vida es negativa? ¿Qué crees que pasará si la expectativa de tu desarrollo profesional, de tu economía, de tus relaciones, de tu salud, etc., es negativa? ¿Honestamente qué crees que pasará? Recuerda que el universo es exacto y preciso. No falla nunca. No falla jamás. Sólo responde a tus creaciones mentales.

Quiero hacerte entender que tienes que tener una expectativa positiva de todas las facetas de tu vida. Si tienes la expectativa de que las viviendas están muy caras, y que nunca vas a poder tener la vivienda que tú quieres, eso es justo lo que te va a devolver el universo... Si tienes la expectativa de que no vas a aprobar el examen, eso es justo lo que te va a devolver el universo... Recuerda lo que siempre te digo, el universo es exacto y preciso.

Ya te dije que una de las revelaciones más impactantes que ha demostrado la Física Cuántica es que el resultado de un experimento depende directamente del grado de expectativa de quien lo realiza. Durante mucho tiempo se ha pensado en la ciencia que si dos investigadores, o investigadoras, realizaban el mismo experimento con los mismos ingredientes, y las mismas condiciones, el resultado sería idéntico. La Física Cuántica ha demostrado que los átomos se agrupan según su compatibilidad, y el resultado del experimento está directamente relacionado con la expectativa que tenga el investigador, y la investigadora, que realiza el experimento. Compruébalo. Aplica las revelaciones de la Física Cuántica a tu vida. Compruébalo tú. Es una comprobación extraordinaria. Haz cualquier cosa en tu vida con la expectativa de que te va a salir bien, y a continuación haz la misma cosa, en las mismas condiciones, con la expectativa de tu fracaso. Hazlo. Comprueba el resultado como lo hice yo. No creas mis palabras. Cocina, planta una semilla y espera sus frutos, dibuja, haz un puzzle... Haz lo que quieras, pero compruébalo. Te fascinará el resultado. Te pido por favor que lo compruebes TU. No creas mis palabras sin comprobarlo por ti mismo.

Nosotros en el estudio de los principios que rigen el universo vamos a ahondar un paso más en la definición de la palabra "Expectativa". En la primera acepción del diccionario decíamos que era "Esperanza de realizar o conseguir algo", vamos a sustituir la palabra Esperanza por la palabra Fe. Otra de las acepciones de la palabra Esperanza es "Esperar con poco fundamento lo deseado o pretendido". Nosotros en este libro vamos a tener la CERTEZA ABSOLUTA de que todo lo que precipitemos del universo nos será entregado en el momento perfecto... Al abrir un negocio tienes que tener la fe de que va a funcionar bien... Al comenzar una relación tienes que tener la fe de que vas a ser feliz... Al presentarte a un examen tienes que tener la fe de que vas a aprobar... Recuerda que ATRAES TODO AQUELLO QUE TEMES... Si temes que te roben el coche, estás diciéndole al universo que te roben el coche... Si temes que te echen de tu empleo, estás diciéndole al universo que te echen de tu empleo... Cuántas veces has temido una situación, y luego se ha echo realidad en tu mundo físico, que es el que tú ves, y has dicho "lo sabía...". Respóndete sinceramente, cuantas veces has presentido algo que luego se ha hecho realidad. ¿Por qué no te acostumbras a presentir lo que deseas? Ya te expliqué páginas atrás el significado de la palabra "presentimiento". Si presentes las cosas que deseas se harán realidad, al igual que hiciste que se realizaran las cosas que NO deseabas. Recuerda que manifiestas aquello en lo que te enfocas. Después de leer este libro

acostúmbrate a enfocarte en las cosas que SI quieres y no en las que NO quieres. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Compruébalo TÚ al igual que lo hice yo. Compruébalo. No creas absolutamente nada de lo que leas en este libro sin comprobarlo.

La fe es el lado opuesto del miedo. Tú tienes miedo a que el futuro te depare cosas negativas, tú ■ no tienes miedo a que el futuro te depare cosas bellas y positivas, por eso a partir de leer este libro cada vez que sintamos miedo por algo, vamos a decir interiormente con firmeza: "YO NO TENGO MIEDO, YO TENGO FE, YO NO ACEPTO EL MIEDO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE, YO SOY FE, QUIERO SENTIR FE". Dilo cuantas veces necesites. Repítelo hasta la saciedad. Hasta que sientas que tu mente realmente tiene fe. Puedes ir por la calle repitiendo esta afirmación interiormente. Comprueba por ti sus beneficios. Todo está en tu interior. Eres únicamente tú quien construye TU VIDA. Es un principio del universo TODO ES MENTE. No falla jamás. Es preciso y exacto. Compruébalo. No creas nada de lo que leas. Compruébalo TÚ.

Tienes que saber que el temor es un sentimiento fortísimo. El temor es el sentimiento de esperar algo negativo, es anticipar la manifestación de lo negativo, pero para eso nosotros utilizamos nuestra fórmula que nunca falla, y que no me cansaré de repetir... Cada vez que sintamos temor por algo concreto decimos con seguridad: NO LO ACEPTO, NO LO QUIERO NI PARA MI. NI PARA NADIE. NO ACEPTO ESTA SITUACION DE APARIENCIA DE (dices el miedo que estés sintiendo) NO ES LA VERDAD DEL UNIVERSO PARA MÍ, LA VERDAD PARA MI ES (ahora dices su opuesto salud, dinero, amor, trabajo.). Tienes que decirlo con fuerza. Como cuando te intentan quitar algo y te revelas. Tienes que decirle al universo que NO LO QUIERES y a continuación centrarte en lo que SI QUIERES... Amor, Prosperidad, Compañía... Recuerda que te conviertes en aquello en lo que te enfocas, en aquellos pensamientos a los que les prestes atención. Si le prestas atención a tus deudas, en vez de dar gracias por el dinero que tienes Hoy, el universo mañana te devolverá más deudas. El universo es exacto. No falla jamás. No falla nunca. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto o no. El universo va a seguir actuando igual.

Ahora ya sabes el poder que tienen TUS expectativas, el poder que tiene la fe sobre lo que estés haciendo, por eso es muy importante que no contemples otra posibilidad más que el éxito para ti, que es tu felicidad. Para todo. Absolutamente para todo ten fe en el resultado final que deseas... Cuando cocinas una comida, para realizar el examen, para la entrevista de un trabajo que deseas conseguir, para recibir el dinero que necesitas inesperadamente y de forma perfecta... Para todo. Para todas las facetas de tu vida ten fe de que todo te va a salir bien. Ten fe de que todo se ajustará a tus necesidades siempre de forma perfecta. No aceptes el temor. Tus pensamientos van a determinar tu vibración. Tus sentimientos te van a decir en qué vibración estás, si te sientes mal por el temor. NO LO ACEPTES. Si lo aceptas, y le das poder al miedo, el universo te va a devolver más imágenes para que te sientas mal. No aceptes esa espiral. No la aceptes. Dile con firmeza al universo su opuesto en tu conciencia... Salud, Dinero, Amor, Éxito, etc., y cambia tu estado de ánimo. Cuando te sientes mal, y no haces nada por cambiar esa situación, estás ordenando al universo que te devuelva más situaciones negativas. Cuando tienes expectativas negativas sobre las cosas que estás haciendo estás ordenándole al universo que te salgan las cosas de forma negativa. Y recuerda siempre que el universo es exacto y preciso. No falla jamás. Quieras o no. Lo conozcas, o no. El universo es perfecto. No falla nunca. Sólo te devuelve tus cosechas.

Hay corrientes que estudian el interior, que defienden que lo "correcto" para una vida plena, llena de felicidad, es vivir sin expectativas, es no tener expectativas de nada, es estar cada momento disfrutando del proceso de creación, porque tienes la fe de que todo lo que creas con

TU mente se manifiesta en TU VIDA. Yo, también pienso que es el camino "correcto", pero de la misma manera pienso que eso requiere un conocimiento, y un dominio, más avanzado, por eso, tú ahora que estás iniciándote en el estudio de los Principios que rigen TU VIDA, si tienes expectativas, que creo que las vas a tener, que sean positivas sobre todo lo que QUIERES para ti. Llevas teniendo expectativas toda la vida, y por principio del ritmo, no vas a dejar de tenerlas de un día para otro, por eso de momento enfócate en las expectativas que SI quieres para TU VIDA, y ya más adelante cuando pongas en práctica Los Siete Principios, y compruebes por ti, que TU VIDA la creas TÚ como TÚ quieras, serás capaz de disolver las expectativas de TU VIDA, y vivir en un constante maravilloso proceso de creación en el presente.

Para terminar las expectativas es muy importante que asimiles que son creaciones de TU mente, por eso las expectativas tienen que concernir a TU VIDA, pero ATENCIÓN, sólo a aquellas áreas en las que tú seas el dueño, o dueña, es decir aquellas facetas que dependen de ti. De tu mente, de tus sentimientos, de tus pensamientos... No de la mente de las demás personas, no de las creaciones de otras personas. Con esto quiero que entiendas que no debes crearte expectativas sobre las decisiones INDIVIDUALES de otras personas, ya que como te he dicho, ya varias veces, cada persona está en un proceso de evolución diferente, y por tanto piensa, siente y actúa diferente. Por eso las expectativas que tú te crees de otras personas pueden ser erróneas, y eso te puede causar dolor, por ejemplo si al pedir ayuda a algún amigo, o amiga, te has marcado la expectativa que te va a decir que sí, y luego te dice que no puede, o no quiere, ayudarte, puede que te cause dolor, si te has marcado la expectativa de que un familiar tuyo, únicamente por el hecho de ser familia tuya, tiene que quererte y luego *no* lo hace, eso te puede causar dolor, si alguien te ha pedido un favor, y tú se lo has hecho creándote la expectativa de que si tú posteriormente le pides otro favor a esa persona te lo va a hacer y luego no es así, eso te causará dolor... Por eso acostúmbrate a crearte expectativas sobre TU VIDA, sobre tu futuro, sobre tus condiciones de vida, sobre tu prosperidad, sobre tu éxito, sobre todo lo que tú seas el dueño, o dueña, que en definitiva es toda TU VIDA, ya que todo es mente, pero no te crees expectativas sobre las decisiones de otras personas, sobre la vida de otras personas, sobre la forma de actuar de otras personas. Recuerda que cada persona es diferente. Cada persona está en un momento de evolución diferente, y por tanto nunca va a tener pensamientos, y sentimientos, idénticos a los tuyos.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

### **Tu ego**

El ego es el mundo de las apariencias. El ego es lo que no te deja evolucionar. El ego es el que hace que necesites que te valoren, que te reconozcan, que no te falten el respeto... El ego te crea la necesidad de tener un mejor coche que tu vecino, de tener una mejor casa que tu amigo... El ego es lo que tú has construido con las influencias de tu mundo social. El ego es lo que hace que valores a las personas por sus estudios universitarios, por el crédito que tengan en su cuenta corriente, por el cargo profesional que ocupen en esos momentos... El ego es tener la referencia en el mundo de las apariencias. El ego es vivir angustiado, angustiada, por el exterior. El ego es alejarnos de nuestro Ser verdadero. El ego es lo que no nos permite avanzar hacia adelante, y quejarnos cuando no tenemos algo que creemos que necesitamos. El ego es el que nos introduce en una espiral de lamento y drama. El ego es el que te hace gritar más que la otra persona en una discusión. El ego es el que necesita tener la última palabra. El ego es el que siempre quiere llevar la razón. El ego es el que te hace envidiar. El

ego es lo que no te deja vivir en función a LA VERDAD. El ego es el que hace que no quieras pedir ayuda cuando la necesitas. El ego busca constantemente el beneplácito de todas las personas que te rodean. El ego es el que te hace creerte más listo que tu compañero de estudios. El ego es el que hace que sientas miedo al rechazo, a la no aprobación, al no liderazgo.

El objetivo de este libro es que seas CONSCIENTE de tu ego. Que le quites poder, que no te preocupes por el mundo exterior, que no necesites que te aplaudan constantemente, que ames a las personas por el hecho de ser personas, que entiendas que todos, y todas, estamos aprendiendo en este mundo, y tenemos derecho a permanecer en distintas fases de evolución personal. Todos, y todas, tenemos derecho a cometer errores porque así evolucionaremos. Nadie es mejor que nadie. Cada persona está en un momento distinto, en su momento. Cada ser humano está viviendo su propio aprendizaje. Pero absolutamente todas las personas que forman parte de la humanidad tienen un fin último positivo y bueno, aunque en ciertos momentos nos cueste mucho ver la parte buena. (Más adelante estudiaremos La Bendición. Aquí veremos que hacer con personas que nos causen sensaciones negativas.)

Con la práctica de las Siete Leyes que rigen el universo tu ego dejará de dominar cada área de tu vida. Tu ego te dejará libre, y tu vida se aliviará profundamente. Compruébalo. Siempre te lo diré. No creas nada de lo que leas en este libro. Compruébalo TÚ.

El lado opuesto al ego es el espíritu, es el Ser, es la perfección, es el amor... Es no vivir haciendo juicios de valor de todo lo que te rodea, es entender el proceso de aprendizaje de cada ser humano... En algunas enseñanzas lo llaman Yo Superior. Es vivir sintiéndote feliz, es centrarte en todo lo bueno que hay en ti, es sentirte agradecido por tener salud, por tener familia, por tener amigos, por poder orinar, por tener vista, por poder oler una flor, por todo lo que olvidas cuando estás dominado por tu ego... Es experimentar la humildad, es abandonar la prepotencia, es no sentirte mejor que los demás, ni inferior a nadie, es no preocuparte por los comentarios de tu vecino, es quererte, es amarte tú mismo, tú misma, profundamente, es mirarte al espejo y gustarte, es no necesitar tener la última palabra, es no reprocharte los errores del pasado, es comprender que las demás personas cometan errores, es experimentar manifestar tus deseos, es sentirte orgulloso, orgullosa, con lo que estás haciendo en TU VIDA... Es tan simple como abrir los ojos cada mañana y sentirte feliz, es NO ESTAR EN EL PLANO DE LA LUCHA.

Todos los seres humanos tenemos libre albedrío para elegir vivir centrados en el ego o en el espíritu, o Yo Superior. El universo sólo va a responder a tus órdenes, nunca va a decidir por ti, ya te he dicho varias veces que el universo no discierne por ti, no decide lo que mejor te conviene, el universo sólo responde a tus deseos, a tus órdenes, a tus pensamientos, a tus sentimientos, el universo sólo responde a lo que tengas en tu mente. Las decisiones de tu mente las tomas tú, sólo tú. Recuerda la ley de mentalismo, todo aquello en lo que te enfoques se manifiesta. Si vives preocupado por las apariencias, el universo mañana te devolverá más preocupaciones por las apariencias, más motivos para no sentirte libre. Cada ser humano decide cómo quiere vivir. Recuerda, como es adentro es afuera, como es afuera es adentro, recuerda que tu vida es el reflejo de los sentimientos que tienes dentro. Si vives preocupado por la aprobación de los demás por dentro, el universo te dará razones para que puedas preocuparte por las apariencias fuera. Nunca, nunca, nunca falla. Es una ley del universo. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así, el universo es exacto y preciso. Al universo no le importa que lo creas o no, en función a tus órdenes actúa, quieras tú, o no.



Tienes que saber que el ego no puede desaparecer por completo de tu vida. En el ego está la influencia de tus padres, de tu colegio, de tu barrio, de tus amigos... El ego es tu experiencia hasta hoy en la sociedad, es tu visión sobre ti mismo, sobre ti misma, y sobre el mundo. El ego es necesario en el desarrollo de la vida, ya que vivimos en un mundo social, pero también tienes que saber que el ego tiende a culpabilizar a las personas, y a las situaciones, de todo lo que te ocurre, para el ego tú no eres culpable de las situaciones que NO quieres en TU VIDA, el culpable es tu marido, tu jefe, tu vecina... El ego está constantemente condenando, sólo quieres recibir, no quiere dar, y eso te puede generar drama. El ego te genera miedo, no se responsabiliza de tus actos, y en cambio el universo nos dice que toda, absolutamente toda, TU VIDA es responsabilidad únicamente

TUYA. Todo lo que tienes, o eres en TU VIDA, lo has creado TÚ, siento decirte que es así. Todo lo que no te gusta de tu vida lo has creado TÚ, Todo es mente (pero recuerda esto, TU VIDA, no la de las personas que amas y quieres, por mucho apego que les tengas a esas personas, la responsabilidad de SUS VIDAS son tuyas, NO TUYA). En este momento puede que tu ego te diga que esto no es cierto, que tú no eres culpable de nada de TU VIDA. Pero siento de nuevo decirte que eres TÚ, y sólo TÚ quien crea TU VIDA. Y si no te gusta algo de tu vida, desde hoy puedes crearlo de una manera diferente. Todo está en el conocimiento de los principios que rigen el universo. Comprueba los beneficios del uso de este conocimiento y entenderás estas palabras. Compruébalo. Comprueba ser consciente si estás escuchando a tu ego, o a tu espíritu. Compruébalo. Comprueba cómo las apariencias de problemas dejan de serlo cuando no permites que el ego domine tu vida, comprobarás cómo desaparecerá la angustia, el miedo, las inseguridades... Compruébalo. No creas lo que dice este libro. Comprueba que tu felicidad no depende de nada del exterior, comprueba que tu felicidad está dentro de ti, y que cuando algo te angustia en la vida es fruto de algo de tu interior que tienes que sanar, que tienes que RENOVAR. Recuerda que como es adentro es afuera. Como es afuera es adentro. Recuerda que las apariencias de problemas están dentro de ti y por tanto la solución no puede estar fuera. La solución no es ni tu marido, ni tu jefe, ni tu hijo, ni tu dinero, ni tus vecinos, etc., la solución eres TÚ. Aunque esto que te digo te choque es así. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Compruébalo. Hazlo, compruébalo, pero recuerda TU VIDA, no las personas que amas, o quieres.

Comprueba vivir no pendiente de tu ego, comprueba no juzgar a cada persona que te encuentres, comprueba no preocuparte por las apariencias de problemas, comprueba entender al prójimo, comprueba no tener miedo al rechazo porque sabes que tú das amor, y por tanto vas a recibir amor, en cada área de tu vida da amor... A tu familia, a tus compañeros de trabajo, a tus vecinos, a tus profesores, a tus clientes... Da amor. Olvídate de lo que te hayan podido haber echo que te haya molestado. Olvida tu orgullo. Céntrate en lo bueno que hay en esas personas. Dile a tu ego que las perdonas y que les das amor. Vas a comprobar cómo recibirás amor. Compruébalo. No creas nada de lo que yo escriba en este libro. Compruébalo.

Un ejercicio muy práctico para silenciar el ego es la meditación. La práctica del silencio. Colócate en un lugar tranquilo donde nadie te moleste y céntrate únicamente en tu respiración. Siente tu respiración. Respira profundamente. Siente tu respiración. Cuando sientas que controlas tu respiración, siéntete feliz. Únicamente siente tu felicidad. Siéntete agradecido, agradecida, por todo lo que tienes o eres hoy. Aléjate del mundo de las apariencias. Olvídate de tu coche, de tu trabajo, del dinero... Olvídate de todo y céntrate en tu Ser. Únicamente en tu Ser. Sin hacer juicios de valor por nada del mundo exterior. Sin criticar. Cuando te sientas feliz, observa tu vida y decide qué quieres cambiar de TU VIDA. Tu relación de pareja, tu relación con tus compañeros de trabajo, tu relación en el vecindario... Alejado, alejada, de todo orgullo imagínate cómo quieres que sea esa relación. Siéntela tal y cómo quieres que sea. Enfócate

únicamente en el resultado final. Disfruta del proceso de creación, porque tienes fe en la manifestación de tus deseos. Que tu ego no domine esa relación. Imagínala tal y cómo quieres que se desarrolle para ti. Puedes ayudarte con la repetición. Repite, una y otra vez, cómo quieres sentirte. Repítelo hasta que tu ego asimile que no tiene poder. Repítelo. Yo Soy feliz. Yo Soy feliz. Yo Soy feliz y a continuación dile a tu ego lo que quieres cambiar. Dile a tu ego que no tiene poder. Díselo. Compruébalo. Tienes que sentir que vives en el plano del espíritu. En este momento únicamente tuyo olvida las apariencias, olvida el orgullo, olvida la prepotencia... Siente esa relación cómo quieres que sea. Siéntela. Siéntela. Recuerda que te conviertes en aquello que sientes. Imagínate tu vida tal y como quieres que sea, pero desde el amor, desde la humildad, desde la comprensión. Sin estereotipos, sin apariencias... Comprobarás cómo la vida se va amoldando a tus deseos. Compruébalo. No creas lo que escribo. Compruébalo al igual que lo comprobé yo. Es importante tener un ritmo. No querer cambiar todo de golpe. Dale tiempo al universo. Es muy beneficioso hacer este ejercicio como mínimo una vez al día durante el mismo período. Coge tu ritmo, y dedícate en el día los minutos que necesites para estar en silencio e ir cambiando las facetas de tu vida que deseas, pero recuerda: no intentes cambiar todo a la vez. Céntrate en objetivos, y cuando vayas consiguiendo deseos comprobarás tú mismo, tú misma, el poder de TU mente, el poder del Universo. Dile a tu ego que no tiene poder. Comprueba los beneficios de vivir centrado en el espíritu. Compruébalo.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

12

## El hoy

En este proceso de cambio que estás construyéndote es muy importante vivir HOY. Sentir el día de hoy, valorar el día de hoy, ser CONSCIENTE de lo positivo que tiene TU VIDA en el día de hoy. Es muy negativo PARA TI vivir cargando los errores de ayer. O por el contrario vivir temeroso del mañana. Puede que te suenen raras mis palabras pero hasta que no controlas tu mente no vives realmente en el HOY. Estamos acostumbrados a vivir con errores del pasado, y a temerle al futuro. Cuando lo maravilloso es traer el futuro al día de hoy tal y como quiero que se realice mañana, y no al contrario como hacen la mayoría de las personas, que traen lo que les hizo daño del pasado al día de hoy y por tanto al de mañana. Recuerda que te conviertes en aquello en lo que te enfocas. En aquello a lo que le prestes tu atención, y tus sentimientos, hoy.

Tienes que entender que ayer ya murió. Del ayer sólo te queda el recuerdo y la experiencia. Tienes que entender que el mañana sólo te dará situaciones positivas, y bellas, si TÚ quieres. Entonces. ¿Temerle a qué? El mañana únicamente existe en tu mente. Eres TÚ quien está construyendo TU mañana. Recuerda: Todo es mente. Construye hoy, de la manera que tú deseas tu mañana. Si construyes tu mañana con miedos a situaciones negativas, el universo va a devolverte esas situaciones negativas. Unas cuántas páginas hacia atrás hablábamos de las consecuencias negativas del miedo. Entonces. ¿Temerle a qué? ¿A que te ocurran cosas maravillosas mañana? ¿De verdad le temes a tener la vida que deseas mañana? ¿O todos los

miedos de mañana solo existen en tu mente? Este sería un buen momento para que analizaras de verdad a qué le tienes miedo. A que te echen del trabajo, y quedarte sin dinero, a romper tu relación, a tener un accidente, a no aprobar el examen... Una vez que sepas a qué le tienes miedo, podrás saber que esa NO ES LA VERDAD, y podrás ver cada una de esas situaciones SIN MIEDO, porque sabes que LA VERDAD para ti es que seas, y tengas todo lo que deseas. Esa es la verdad, todo lo demás son apariencias de TU mente.

Cuántas veces has escuchado...: No se cómo voy a llegar a fin de mes... El año que viene va a ser muy duro... Le tengo temor al examen... Qué haré si me echan del trabajo el año viene... Ninguno de estos comentarios negativos están viviendo en el hoy. Están viviendo en un mañana, que están creando negativamente. Es muy común traer el futuro al presente. Es muy común anticipar las situaciones de forma negativa, y esto es "presentir" en negativo. Anticipar el sentimiento negativo. Es muy común cerrarle las puertas al universo para que manifieste cosas extraordinarias en el futuro y después culpar de ello a la mala suerte, al destino, a tu jefe, a la economía del país, etc., de las situaciones que No querías que vinieran a tu vida. No eres CONSCIENTE de que las has creado previamente TÚ en TU mente. No eres consciente de que el universo te está dando justamente lo que tenías ayer en TU mente. Así de exacto. Así de preciso.

Si miras tu vida con un poco de sinceridad serás CONSCIENTE de que HOY tienes todo lo que necesitas. Tienes comida, tienes salud, tienes amor... Y si no lo tienes es porque tú lo creaste con tu mente. Entonces, al igual que creaste lo que NO quieres, puedes crear para mañana lo que SI quieres. La mejor manera de anticipar un mañana positivo es disfrutando con plenitud el día de hoy. Es agradeciendo todas las cosas que tienes HOY. (Más adelante estudiaremos los beneficios de la gratitud.) Cuando agradeces lo que tienes hoy, estás diciéndole al universo que te devuelva más de lo mismo mañana. Y si hoy no tienes lo que quieres igualmente agrádecelo porque tienes la fe, que al precipitarlo, el universo te lo va a dar. Anticípate al sentimiento, presiente en positivo. Recuerda el truco que hablábamos en el principio del mentalismo, finge que YA tienes lo que quieres, finge que ya vives en la prosperidad, finge que ya tienes el coche que quieres, finge que ya estás curada de tu apariencia de enfermedad, finge que ya tienes el trabajo que quieres, finge que has encontrado la pareja que deseas, finge que ya tienes el peso que deseas... Habla, actúa, piensa y siente como si ya tuvieras lo que quieres. Siéntelo. Vive esa experiencia. Cierra los ojos y siéntelo. Durante unos minutos al día dedícate sólo a eso. Olvídate de todo y enfócate en el resultado final. Enfócate únicamente en el resultado. Disfruta del proceso de creación. No pienses en el "cómo". Imagínate recibiendo lo que has precipitado. Cierra los ojos, y siente que ya tienes lo que deseas. Tienes que disfrutar con ese sentimiento. Podrías estar todo el día con ese sentimiento. Te hace feliz. Puedes confiar en que el universo responderá a la precipitación de tus deseos. No ha fallado ni fallara jamás. Cree en el poder de tu mente. No te dejes vencer por la duda. Y si el resultado se hace esperar, es porque va a venir en el momento perfecto. Ni un segundo antes. Ni un segundo después. No lo dudes. Si lo tienes en tu mente, lo tendrás en tu vida. Es muy importante que a la hora de concentrarte en tus deseos los sientas realizados HOY. Da las gracias por su realización hoy. Tú sabes que en tu mundo interno ya se ha realizado, y por eso das las gracias de corazón HOY. Da las gracias de corazón AHORA. Si cuando precipitas tus deseos siempre hablas en futuro, tu deseo siempre se quedará en el futuro: cuando sea feliz, cuando consiga el trabajo que quiero, cuando me llegue el dinero que necesito, cuando tenga un coche nuevo, cuando apruebe el examen. ¡No! Esa forma de orar no es correcta. Tienes que sentirlo realizado HOY. Tienes que tener la certeza que tu deseo ya se ha realizado, y el universo está esperando el momento perfecto para manifestarlo en tu mundo físico. No existe la duda. No existe la desconfianza. Hoy tu deseo ya es una realidad. Es así. Compruébalo. Por

favor compruébalo. No creas nada de este libro. Compruébalo. Ya vimos cómo era la forma correcta de atraer tus deseos. Aplícalo. Hazlo.

Hoy es la única verdad que tienes. Ayer ya no existe más que en tu pensamiento, a la vez que, de la misma forma, hay muchas personas que viven temiendo el mañana, en vez de sentirse disfrutando de el hoy. Hay muchas personas que viven ancladas en el pasado. Viven cargando continuamente los errores del pasado. No se perdonan los errores del ayer, y eso les causa mucha negatividad. Así la vida no avanza. No tiene hueco lo nuevo. Las cosas buenas no pueden entrar porque no tienen espacio. Recuerda que eres aquello que sientes, y atraes más de lo mismo. Si no te perdonas, el universo te va a seguir dando motivos para que sigas resignándote por el pasado. Cuando consigas perdonarte por tus errores comprobarás como se alivia TU VIDA. Yo viví mucho tiempo anclado en el pasado. No era capaz de perdonarme el error que cometí, que con el tiempo he entendido que me ha hecho evolucionar positivamente. Cuando de nuevo comencé a aplicar los siete principios descubrí que necesitaba perdonarme. Necesitaba liberarme de la carga que llevaba años arrastrando, necesitaba soltar lo negativo que había dentro de mí. Cuando conseguí perdonarme mi vida cambió radicalmente. Hoy soy feliz. Cada mañana siento que soy feliz. Pero no me creas a mí. No te guíes por mi experiencia. Compruébalo TU. No creas nada de lo que aquí lees. Crea tu propia experiencia de cambio. (Más adelante estudiaremos profundamente los beneficios del perdón.)

En el proceso de cambio es muy importante quitarnos todo aquello que nos haga daño. Si tienes recuerdos que te causan dolor tienes que desprenderte de ellos. Tienes que deshacerte de todo lo que te recuerde a tu pasado y que te hace recordar la vida que NO quieres PARA TI. Quédate con todo lo que utilices, todo lo que te sea útil. Despréndete de todo aquello que te traiga recuerdos negativos. Si te aferras a los recuerdos negativos de ayer, el universo mañana te dará más de lo mismo. Recuerda que manifiestas aquello en lo que te enfocas. No te aferres al pasado. Lo viejo no es negativo, hay cosas viejas extraordinarias y positivas, lo negativo es conservar aquello que sabes que ya no vas a usar, por apego al pasado. Eso te causará daño. Tienes que dejar espacio a lo nuevo. A todo lo bello que va a venir si TU quieres. Si tienes un viejo coche que no usas y no fundo- na en tu garaje, y quieres un coche nuevo, deshazte de él, deja el lugar del garaje al nuevo que desees. Quítate el apego al pasado. Deja lugar para que venga todo lo que desees. No le cierres el paso a las cosas extraordinarias que están esperando entrar en tu vida, y tú con tu forma de pensar, y de sentir, estás taponando la entrada.

El universo continuamente se mueve en beneficio de tu evolución personal. Recuerda que absolutamente todo lo que te ocurre tiene un fin último positivo. El universo te ha traído hasta hoy, así de esta manera, para que sigas aprendiendo. Para que sigas evolucionando. Es hoy el día que tienes que disfrutar del proceso de creación de TU VIDA. Si comienzas el día esperando que te van a pasar cosas maravillosas, el universo te devolverá para el día de hoy cosas maravillosas. Si hoy te levantas y te enfocas en los errores de ayer, el día te devolverá más errores como los de ayer. Ya sabes lo que siempre te digo, el universo es exacto y preciso. No falla jamás. Nunca, nunca, nunca falla. Compruébalo tú al igual que lo hice yo. No creas mis palabras. No creas absolutamente nada de lo que dice este libro sin comprobarlo.

Una cuántas páginas atrás te dije el poder que tiene el verbo "Yo Soy". "Yo Soy" es la afirmación más poderosa. Es ordenarle al universo cómo quieres ser. Yo Soy es el verbo creador. Tú dices Yo Soy, y el adjetivo que quieras, y es ordenarle al universo cómo quieres ser. Yo, todas las mañanas al abrir los ojos digo "Yo Soy Feliz" "Yo Soy Positivo" "Yo Soy Luz". Mentalízate cómo quieres ser. Siéntelo. Créetelo. Así es como se construye la vida. El

universo te devuelve lo que tienes en tu mente. Siempre ha sido y siempre será así. Es una ley. Nunca, nunca, nunca falla. A continuación doy las gracias por todo lo que tengo HOY. Gracias por estar sano, gracias por poder respirar, gracias por tener unas zapatillas al salir de la cama, gracias por tener luz para poder ver al despertarme, gracias por tener el trabajo que tengo, gracias por compartir mi vida con una persona tan maravillosa como aquella con la que la comparto, gracias por tener a mi familia, gracias por tener ropa para vestirme, gracias por abrir el grifo y salir agua... Y así estoy los primeros minutos del día. Te lo recomiendo. Para mí es una manera maravillosa de comenzar el día. Todos los días me levanto con miles de motivos para dar las gracias. Y lo más maravilloso es que estoy absolutamente convencido, tengo la fe, que mañana volveré a tener otros miles de motivos para darle las gracias al universo. La gratitud es la forma de atraer más cosas buenas a tu vida. Ese sentimiento es extraordinario. Compruébalo. Por favor compruébalo. No creas mis palabras sin comprobarlo. Compruébalo por ti. Mañana cuando despiertes da las gracias por todo lo que tienes. Por favor compruébalo. (Más adelante estudiaremos en profundidad la gratitud.)

Otro truco que aprendí en uno de los libros de la maravillosa metafísica Conny Méndez fue dar las gracias por las provisiones que tengo hoy, por el dinero que tengo hoy, por la comida que tengo hoy... La mayoría de las preocupaciones económicas se basan en cómo resolver la situación mañana. Cuando te encuentras en una situación complicada de dinero es porque la creaste en el pasado. Recuerda que se manifiesta aquello en lo que te enfocas. Si ayer te enfocaste en deudas, no te extrañes si hoy tienes deudas. Recuerda que el universo es exacto y preciso, y sólo te está devolviendo tus creaciones de ayer. Acostúmbrate a dar las gracias por lo que tienes hoy. Mañana aún no existe. Sólo existe hoy. Y hoy tengo todo cubierto. Hoy todas mis necesidades están cubiertas. Cuando tenga otras necesidades el universo me cubrirá esas necesidades en el momento perfecto. Y de la forma perfecta me dará esas necesidades. Así ha sido siempre. Y así será. Hoy tengo todo lo que necesito para ser feliz. Por eso te digo con todo mi corazón que HOY soy feliz.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

## **CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA**

- Contéstate con sinceridad a las siguientes preguntas. Comprueba si se corresponde lo que tú piensas, y sientes sobre ti, con lo que tienes o eres en tu vida:
  1. ¿Qué predominan en mi interior, sentimientos positivos o sentimientos negativos?
  2. ¿Qué hay más en mi interior, sentimientos de amor hacia mi vida o de desprecio hacia mi vida?
  3. ¿Qué hay más en mi mundo, personas positivas o personas negativas?
  4. ¿Qué hago más, criticar a las personas con desprecio o hablar con amor de las personas?
  5. ¿Qué hay en mi interior, armonía o desarmonía?
  6. ¿Qué hay en mi mundo exterior, armonía o desarmonía?
  7. ¿Hay violencia y rebeldía, en mi mundo interior?
  8. ¿Hay violencia y rebeldía, en mi mundo exterior?
  9. ¿Quién está dominando mi vida, mi ego o mi espíritu?

Ahora comprueba la correspondencia entre tu mundo interior y tu mundo exterior. Comprueba si el universo no te está dando justamente lo que tú tienes en tu interior.

Con este ejercicio podrás saber qué tienes que cambiar de tu mente para poder cambiar tu vida, para **RENOVAR** tu mente.

- Cuando estés en una discusión, o viviendo un momento que no te esté gustando intenta aquietar tus impulsos, y tu reacción, para hacerte las siguientes preguntas:
  1. ¿Es mi ego el que está molesto o es mi espíritu?
  2. ¿Estoy actuando así porque mi ego me hace quedar por encima de los demás?
  3. ¿Este comportamiento es positivo para mí?

Si eres capaz de contestarte a estas preguntas habrás controlado la situación.

Te aviso que esto requiere entrenamiento. Estás acostumbrado, acostumbrada, a actuar por impulsos. Y ahora te estoy pidiendo reflexión en lo momentos que más te mueves por impulsos.

- Hazte las siguientes preguntas: ¿Qué me falta hoy realmente

para ser feliz? ¿Qué le falta a mi vida de hoy para ser feliz?

Cuando estés seguro, o segura, de lo que te falta aplícale, o la fórmula que hemos aprendido si es un deseo concreto, o comienza a hacer meditaciones para un cambio de conciencia.

- Di esta afirmación a diario para afianzar en tu mente que Hoy tienes tus necesidades cubiertas, y si no las tienes en este libro te estoy dando las herramientas necesarias para que las tengas.

## **HOY ESTÁ TODO CUBIERTO**

Repítelo hasta la saciedad. Hasta que sientas que tu mente realmente tiene fe. Puedes ir por la calle repitiendo esta afirmación interiormente. Comprueba sus beneficios. Es así. Todo está en tu interior. Eres únicamente tú quien construye tu vida. Es así. Es un principio del universo **TODO ES MENTE**. No falla jamás. Es preciso y exacto. El universo te va a dar justo lo que tengas en tu mente, el universo no te va a ayudar, te tienes que ayudar tú. El universo no te puede ayudar porque interferiría en tu libre albedrío. Compruébalo. No creas nada de lo que leas. Compruébalo TU.

## **MEDITACIÓN PARA SABER QUÉ HAY ENTU INTERIOR**

Colócate en un lugar tranquilo donde nadie te moleste. Si quieres ponte música armoniosa que te relaje. Apaga el teléfono móvil, y deja todas las preocupaciones fuera de la habitación donde vayas a meditar. Adopta una posición cómoda para tu cuerpo y disfruta del silencio. Centrat e en el silencio. Sólo tú en silencio. Sin juzgar nada. Sin criticar nada. Agradeciendo a la vida tu respiración. Acercándote a tu Ser. A tu interior. Tienes que aprender a entrar en contacto con la parte íntima de tu Ser. Sólo tú en silencio. Sin llamadas. Sin gritos. Sólo tú. Enfocándote en tu respiración. Sólo en tu respiración. Ponte cómodo, cómoda. Respira profundamente. Respira. Cuando seas consciente de tu respiración, cuando sientas tu respiración, hazte la siguiente pregunta: ¿Qué hay en mi interior? Repítelo cuantas veces necesites. ¿Qué tengo en mi interior? Mira tu interior. Observa cómo te comportas. Observa cómo son tus reacciones. Vete preguntando cosas que crees que hay en tu interior. ¿Hay amor? ¿Hay ira? ¿Hay violencia? ¿Hay gratitud? ¿Hay respeto? Así con todo lo que se te

ocurra. A continuación espera las respuestas, y aplícale el principio de correspondencia. Comprueba por ti mismo, por ti misma, si se corresponde tu mundo interior con lo que tienes en tu mundo exterior.

A CONTINUACIÓN DA LAS GRACIAS AL UNIVERSO POR EL BIEN QUE TE ESTÁ APORTANDO TU MEDITACIÓN.

Una vez que sepas que hay en tu interior podrás sustituirlo por el sentimiento que desees que quieras que se manifieste en tu mundo exterior. HASTA QUE NO SEPAS QUÉ HAY EN TU INTERIOR NO PODRÁS AVANZAR. LO IMPORTANTE ES RENOVAR TU MENTE, Y SUSTITUIR LAS CREENCIAS QUE TE HA ESTADO CREANDO LA VIDA QUE NO QUIERES. Tienes que saber que este cambio de conciencia puede aparejar cambios en tu alrededor.

Repite este ejercicio cuántas veces te haga falta para saber qué hay en tu interior, pero recuerda que es importante que lo hagas siempre a la misma hora, y de la misma forma, para así habituar tu mente a la meditación.

### **PRINCIPIO DE VIBRACIÓN**

**8 3**

## **Todo vibra**

Todo en el universo emite una vibración. Absolutamente todo tiene una frecuencia. Todo, absolutamente todo tiene una evolución, recuerda que todo en el universo tiene un fin último positivo, un fin último de evolución. La casa que tienes, la ropa que te pones cada día, tus plantas, tu coche, tu forma de relacionarte con tu jefe, tu dinero, tu alimentación... Todo ha ido evolucionando. Haz la prueba, mira tu imagen de hace cinco años, ¿es la misma que la tienes ahora? Mira tu casa de hace cinco años ¿es exactamente igual o ha cambiado algo? ¿Has hecho reformas? ¿Has cambiado el televisor, el baño, el frigorífico, el sofá? Ahora mírate a ti. ¿Piensas y sientes lo mismo que hace cinco años? ¿Tienes las mismas amistades? ¿Vas a los mismos lugares? Contéstate de forma sincera a estas preguntas y verás cómo Todo ha cambiado. Absolutamente todo ha cambiado. Recuerda que el universo es mental, todo es mente. Recuerda que lo semejante atrae a lo semejante. Recuerda que se manifiesta aquello a lo que le prestas atención, aquello en lo que te enfocas. Con estos ingredientes la vida va cambiando. Los objetos que te rodean van cambiando, las situaciones que te rodean van cambiando, las amistades que te rodean van cambiando... Todo absolutamente todo va cambiando en beneficio de tu evolución personal, pero tú no eres CONSCIENTE de ese cambio. Tienes que volver la vista atrás para darte cuenta de los cambios que has hecho. En el día a día no eres CONSCIENTE, al igual que no eres consciente del crecimiento de tus uñas, o de tu pelo de un día para otro.

Todo, absolutamente todo tiene una frecuencia. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. El principio de vibración que vamos a estudiar nos dice que en el universo NADA ESTÁ INMÓVIL, todo se mueve. El científico Albert Einstein demostró a la física mundial que todo en el universo es energía, incluidos los seres humanos, incluido tú, tus pensamientos, tus

sentimientos... Todo en el universo vibra. Va a depender de la velocidad a la que se mueva para que tú puedas observarlo o no. Todo va a depender de la frecuencia que tenga. Por ejemplo, tu pelo está en continuo movimiento, pero tú no lo ves moverse, sin embargo cada día que pasa tienes el pelo más largo que el día anterior. Que tú puedas contemplar el movimiento, o no, va a depender de la vibración a la que se mueva. Si las cosas se mueven en una frecuencia distinta a la tuya no podrás observarlo, no podrás percatarte de su existencia, será imperceptible para ti... Por ejemplo los perros oyen sonidos que son imperceptibles para el ser humano... Igualmente hay una gran variedad de ejemplos que podríamos poner de cosas que están en continuo movimiento, y tú no eres capaz de observarlo por estar en distinta frecuencia a la tuya. Las plantas, tu cuerpo, el desgaste de los objetos, la luz, el sonido... Todo tiene una frecuencia diferente a la tuya, por eso tú lo ves inmóvil. Si miras un objeto por un microscopio observarás que está compuesto por millones de átomos, que a su vez están compuestos por partículas, que están en continuo movimiento. Así sucede con tu cuerpo, así sucede con tu vida... Tú no observas los cambios, pero cada día que pasa has cambiado con el respecto al día anterior. Cada día que pasa algo ha cambiado en tu mente. Cuántas veces has escuchado el dicho popular que dice: "Nunca te acostarás sin saber algo nuevo".

Te explico más claramente lo que te acabo de decir, que estoy convencido de que te está sonando un poco extraño. Si miras una rueda parada podrás observarla, si en cambio miras una rueda a 120 Km/h sólo podrás observar la órbita... Si miras una batidora parada podrás observar las cuchillas, si miras la batidora en funcionamiento no observarás nada... Todo va a depender de la frecuencia. Nada en el universo está inmóvil. Nada. Todo está sufriendo transformaciones. Todo tiene una evolución. Sólo hay que mirar la evolución de la tecnología. En pocos años somos capaces de conectarnos a un satélite para enviar información, y de ahí dirigirla a cualquier parte del mundo. Eso hace décadas era realmente imposible para nosotros. Todo está en continuo movimiento. Nada está inmóvil. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual.

Nuestra evolución personal nos va a llevar siempre a vivir de una forma mejor, pero cuando hacemos las cosas de forma negativa por causalidad (Más adelante estudiaremos en profundidad el principio de Causa y Efecto), nos van a salir las cosas mal. Cuando hacemos daño, cuando criticamos, cuando robamos, cuando engañamos... todo, absolutamente todo NOS SERÁ DEVUELTO. Puede que no se nos devuelva exactamente de la misma forma, pero al hacer daño, al criticar, al robar, al engañar... creas una deuda con el universo que tendrás que pagar si no utilizas el perdón (Que también veremos más adelante). Recuerda el dicho popular "Lo que siembras recoges".

Como te vengo diciendo, en el universo NADA ESTÁ INMÓVIL. Si el universo está en continuo movimiento, y tú te cierras a esos movimientos es cuando surgen las apariencias de depresiones, las tristezas, las angustias... Es la sensación de que tu vida está estancada, es la sensación de que todo tu alrededor está evolucionando y tú NO. Es cuando ves a tus amigos progresar en el aspecto que sea y tú no... Es cuando ves que tus amigos, tus hermanas, tus primos, etc., que van dando pasos hacia delante y tú sientes que estas parado, parada. La sensación de inmovilidad es muy negativa. Y como todo en lo que te enfocas se manifiesta, te atraerá más negatividad a tu vida. Atraerás más estancamiento a tu vida, más de lo mismo. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Recuerda lo que te dije unas cuantas páginas hacia atrás, si conservas el mismo alrededor desde hace años es porque no has cambiado nada de tu estado de conciencia. Puede ser porque te sientes realmente bien con tu vida, y no quieres modificar nada de tu mente aunque no te cierras a los cambios porque saben que son buenos para ti, o bien porque no estás preparado para evolucionar y tienes que continuar en



ese alrededor para seguir aprendiendo, recuerda la metáfora que te hacía al comparar tu vida con un río.

Tienes que saber que el pasado nunca se repite. Ningún ayer puede ser exactamente igual. No puedes aferrarte al pasado. Tienes que permitir la evolución, si le cierras el paso a la evolución puedes causarte muchas apariencias de problemas. Muchas apariencias de enfermedades surgen por acumulación de tristeza, de rencor, de odio en tu cuerpo. Si no evolucionas, si no perdonas, si no olvidas, si no te permites los cambios estás desafiando las leyes de la naturaleza. ¿Qué le pasa a una planta cuando no puede crecer en una maceta porque no tiene espacio? ¿Qué pasaría si un bebé no saliera del vientre de su madre? No tendría espacio para crecer, ¿verdad? Eso sería desafiar las leyes de la naturaleza. Lo mismo ocurre cuando te aferras al pasado, y no dejas que entre nada nuevo. Estás yendo en contra de las leyes del universo. Recuerda las palabras que te dije al hablar del Hoy. En el proceso de cambio es muy importante quitarnos todo aquello que nos haga daño. Si tienes recuerdos que te causan dolor tienes que desprenderte de ellos. Tienes que deshacerte de todo lo que te recuerde a tu pasado que te hace recordar la vida que NO quieres. Quédate con todo lo que utilices, todo lo que te sea útil. Despréndete de todo aquello que te traiga recuerdos negativos. Si te aferras a los recuerdos negativos de ayer, el universo mañana te dará más de lo mismo. Recuerda que manifiestas aquello en lo que te enfocas. No te aferres al pasado. Lo viejo no es negativo, hay cosas viejas extraordinarias y positivas, lo negativo para ti es conservar aquello que sabes que ya no vas a usar por apego al pasado. Eso te causará daño, y no permitirá que entren las cosas buenas que el universo quiere darte. Tienes que dejar espacio a lo nuevo, a todo lo bello que va a venir. Deja lugar para que venga todo lo que desees. No le cierres el paso a las cosas extraordinarias que están esperando entrar *en* tu vida.

Ahora que has entendido que Todo en el universo está en movimiento, estas en condiciones de entender La vibración.

Como te he dicho todo tiene una frecuencia, entonces podemos decir que los sentimientos, y pensamientos positivos tienen frecuencia positiva o alta, y los sentimientos, y pensamientos, negativos tienen una frecuencia negativa o baja. Una y otra vez te he dicho que Todo es mental. Que el universo es mental. Que todo lo creas tú con tus sentimientos, y con tu forma de pensar. Tú eres quien le dice al universo qué vibración tiene tu mente, tú eres quien le ordena al universo el movimiento que tiene tu vida, tú eres quien marca la frecuencia positiva o negativa de tu vida, por eso, ya te he dicho que tú eres la única persona responsable de todo lo que te ocurre en TU vida. Sólo tú. Nadie más. Aunque te parezca mal lo que te estoy diciendo, es así.

Tus pensamientos, y sentimientos, emiten una frecuencia al universo. Los estados de ánimo emiten vibraciones al universo. ¿Cuál crees que es la vibración que más se repite en tu estado de ánimo? Y recuerda lo que siempre te digo: Lo semejante atrae a lo semejante. Si tus pensamientos, y tus sentimientos, emiten constantemente frecuencias negativas, ¿qué crees que estás atrayendo a tu vida? ¿Qué crees que estás atrayendo a tu vida si estás continuamente criticando a los demás? ¿Si estás continuamente engañando? ¿Si estás continuamente enfadada? ¿Si estás continuamente haciendo daño a otras personas? ¿De verdad piensas que puedes atraer situaciones positivas, y bellas? Reflexiona sobre este razonamiento y contéstate con honradez. Yo lo hice y comprendí muchas situaciones que te nía en mi vida. Por favor compruébalo. Cuando (a frecuencia es muy baja, o negativa, es la sensación de quietud, de estancamiento. Cuando la frecuencia es muy alta, es la sensación de movimiento, de progreso. Hay veces que la frecuencia es tan alta que piensas que todo está parado pero en realidad está en un movimiento muy grande, como por ejemplo las cuchillas de una batidora en funcionamiento, pero no profundizo en esto para no desviar tu atención.

Hazle a tu interior las preguntas con honradez, y espera las respuestas. Sólo tú puedes tener sinceridad con tu interior. Nadie más. Sólo tú tienes las respuestas. ¿Tu mundo está estancado o está en continuo movimiento? ¿Como sientes tú tu mundo? Con todo lo que este irnos estudiando, ¿a qué crees que se debe esa quietud? Compruébalo. Contéstate a las preguntas de forma sincera, y reflexiona las respuestas. Compruébalo. Reflexiona sobre el diálogo interno que tienes en tu mente cada día, reflexiona sobre las cosas que piensas, reflexiona sobre los sentimientos que tienes cada día. Sólo tú sabes qué diálogo hay en tu interior. ¿Qué crees que tienen tus sentimientos, frecuencia negativa o frecuencia positiva? ¿Hay odio, rencor, envidia dentro de ti? ¿Qué frecuencia te está generando esos sentimientos? ¿Por qué tienes la sensación de que algunas personas estás siempre felices y le sale todo bien, y a ti no? Contéstate a estas preguntas. Y recuerda estos dos conceptos en la reflexión, lo semejante atrae a lo semejante, y el cambio de TU VIDA pasa por la RENOVACIÓN DE TU MENTE, y la renovación de tu mente pasa por cambiar tu frecuencia de vibración. Cuando yo me contesté a todas estas cuestiones te aseguro que entendí a la perfección el rumbo que estaba cogiendo mi vida. Por principio de Correspondencia Hoy te aseguro que tengo otra vida totalmente *diferente*. Sólo te puedo decir que no te creas nada de lo que leas. Compruébalo TÚ.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

14

## **Vibraciones altas y vibraciones bajas**

Ya hemos visto en el apartado anterior que Todo vibra. Todo en el universo tiene una vibración. Ya hemos comentado igualmente que existen vibraciones altas o positivas, y bajas o negativas. Te vas a sentir bien con la vibración que es afín a ti, que concuerda contigo, con tus pensamientos, y tus sentimientos, vas a sentir aproximación con las personas que tienen la misma vibración que tú. Recuerda aquello que decíamos unas cuantas páginas hacía atrás: Cuántas veces te ha pasado que has entrado en una casa, o has llegado a una reunión, y te has sentido mal nada más entrar, eso es porque la vibración de esa casa, o de esa reunión, es de una vibración diferente a la tuya. Si tú estás en un momento de vibración positiva, todo lo negativo te va a hacer sentir mal, inmediatamente empezamos a absorber esa negatividad. Al igual pasa en el plano opuesto, las vibraciones positivas son muy altas, y muy poderosas, por eso te sientes bien viendo una puesta de sol, en el bosque o en la playa... La naturaleza tiene una vibración muy positiva. Sólo quiero que veas por qué te vas a sentir bien en algunos ambientes, y mal en otros. Todo depende del estado de tu conciencia. Recuerda que lo semejante atrae a lo semejante. Te sentirás bien con las personas que son de tu misma

vibración. Ya te dije que los seguidores de un equipo de fútbol se suelen relacionar con los seguidores de su mismo equipo de fútbol, los amantes de la pesca se relacionan con los amantes de la pesca, las personas más revolucionarias se suelen sentir bien con sus

semejantes, las personas más conservadoras se suelen sentir bien con sus semejantes... Así pasa en cada faceta de la vida... Las personas ricas, con las ricas, los mendigos con los mendigos, los políticos con los políticos... Tienes que saber que al desear otra vida para ti puede que cambie tu alrededor. Por ley de vibración cada persona emite una vibración, por tanto si tú emites una vibración positiva te vas a sentir bien con las personas que emiten vibraciones positivas, si en cambio estás en una vibración negativa te vas a sentir bien con las personas que emiten vibraciones negativas. Es imposible que una persona con vibraciones muy altas, o muy positivas, se sienta bien, por ejemplo ejerciendo la violencia. Eso iría en contra de las leyes del universo. Recuerda lo que lo semejante atrae a lo semejante. Por tanto en este proceso de cambio de tu vida que estás conociendo, quizá necesitas que personas que están cerca de ti desaparezcan de tu vida. Quizá necesitas cambiar tu alrededor, como ya vimos en el apartado que hablábamos de tu alrededor.

En el universo, como ya hemos dicho, existen vibraciones bajas, altas y también medias. Como ya te he dicho va en contra de las leyes del universo sentirse bien en ambientes de vibraciones diferentes a las tuyas. Lo mismo ocurre con los deseos. No puedes atraer situaciones, o cosas, que están en una diferente vibración a la tuya. No puedes atraer a tu vida deseos bellos si tu vibración es baja, y estás continuamente haciendo el mal, y al contrario si estás en una vibración muy alta, o muy positiva, no vas a atraer a tu vida personas o situaciones que te hagan daño, o que hagan daño a la humanidad.

Recuerda que todo es mental. Que tú creas tu vida. Si tú tienes tu mente a una vibración muy positiva, o muy alta, podrás bajar un poco la vibración, pero no puedes bajar toda la vibración de golpe. Eso iría contra las leyes del universo. Es como si estuvieras en un quinto piso, para llegar al primero, tienes que pasar por el cuarto, no puedes bajar todo de golpe. De la misma forma si está en una vibración muy negativa, muy baja, no puedes subir a una vibración muy positiva de una sola vez. (De todas formas todo esto lo veremos más profundidad cuando estudiemos el principio del ritmo.)

Es muy importante que sepas diferenciar qué situaciones tienen vibraciones altas, y qué situaciones tienen vibraciones bajas. La naturaleza tiene una vibración muy positiva. ¿Cuántas veces te ha pasado que te has sentido realmente bien en el campo, en una puesta de sol, en un riachuelo, respirando aire limpio, escuchando los sonidos de los pájaros, etc.? Todo lo que sea armonía va a tener vibraciones altas. Los buenos modales, la educación, el respeto, la comprensión, el cariño... Como norma muy general podemos resumir que las vibraciones positivas son todo lo que le causa bien a la humanidad, todo aquello que es bueno para todo el mundo. No aquello que por TUS creencias ideológicas tú crees que es bueno para todo el mundo. Esto es un error muy grave, no puedes hacer daño a otras personas en nombre de la libertad, del amor, de la justicia... (Más adelante estudiaremos el principio de Causa y Efecto. Por ley de causalidad todo lo que le hagamos a los demás NOS SERÁ DEVUELTO.) Las vibraciones más positivas son aquellas en las que no hay duda que es bueno para la humanidad. Todo el mundo se beneficia de la luz del sol, todo el mundo se beneficia del respeto, todo el mundo se beneficia de los buenos modales, todo el mundo se beneficia de la educación, todo el mundo se beneficia del amor, todo el mundo se beneficia de la comprensión, todo el mundo se beneficia de la naturaleza... Con el mismo razonamiento decimos que las vibraciones más bajas, o negativas, las tienen todo aquello que le causa mal a la humanidad, la envidia, el odio, el rencor, la venganza, las guerras, la violencia- Buenos ejemplos de vibraciones muy bajas, o negativas, los tenemos en el alcohol y las drogas, obviamente estas sustancias le causan mal a la humanidad. Muchas son las personas que han arruinado su vida, y que han caído con apariencias de enfermedades, por el consumo de estas sustancias que lo que buscan precisamente es lo contrario de lo que se pretende con este

libro, y es que seas CONSCIENTE de tus acciones, de tus pensamientos, de tus sentimientos... Cuando se consumen estas sustancias se pierde esa consciencia, porque se crea una euforia "falsa o ficticia" como consecuencia del consumo de ellas. Ya te dije más atrás, que no seré yo quien te diga qué es lo que tienes que tomar, cada persona tiene libre albedrío para decidir qué consumir en cada momento, y cada persona sabe, o debe saber, dónde está su equilibrio, pero tienes que saber que tienen una vibración muy baja, o muy negativa, por tanto siempre van a ir en tu contra... Como con todo en la vida están los extremos, y cada persona sabe, o debe saber, según su equilibrio, dónde comienzan esos extremos (de todas formas el concepto extremo lo desarrollamos con detenimiento más adelante).

Tienes que saber que una vibración alta o positiva siempre se impone a una vibración baja, o negativa. Lo contrario iría en contra de las leyes del universo. ¿Cuántas veces has estado en algún lugar donde te sentías mal, y ha llegado alguna persona y ha cambiado tu estado de ánimo? Esto es porque la vibración negativa que había en el ambiente ha sido anulada por la vibración positiva que ha traído la persona que ha llegado. Las personas con mentes positivas le hacen mucho bien a la humanidad, van iluminando el ambiente por todos los lugares donde van. Si miramos las vibraciones haciendo referencia a los colores podemos decir que las vibraciones positivas son las más luminosas, las más bellas. Los colores que tienen vida se asocian a actitud positiva. Los colores brillantes, claros y luminosos emiten luz a tu vida. El Amarillo es la inteligencia, la sabiduría, la iluminación. El Rosa es el amor. El Blanco es la pureza, el arte, la paz, la resurrección. Cuando estés en una situación angustiosa puedes decretar con firmeza YO SOY LA RESURRECCIÓN Y LA VIDA de mi salud perfecta, mi economía, mi relación de pareja, mi armonía, mi inteligencia, mi desarrollo profesional. Este decreto es muy poderoso. Es decirle al universo que esa situación que está en mal uso vuelva a su situación original que es la perfección. Recuerda, el universo es perfecto. Esa es LA VERDAD del universo, es tu mente la que hace que tú lo vivas imperfecto. Cada persona, como siempre te digo, es responsable de su vida. El verde es la sanación, la verdad. Recuerda que la verdad del universo es que tú tengas o seas todo lo que desees. Eres tú quien está creando, con tu forma de pensar y sentir, la imperfección en tu vida, la salud. ¿Por qué crees que en los hospitales el personal sanitario va vestido de verde? La respuesta es porque el color verde es salud. El oro-rubí (o naranja) es la provisión, el suministro de cada día. El violeta es la transmutación, es la transformación de situaciones negativas por positivas. El uso de los colores es muy importante para ti. Cuando te sientes bien con colores muy oscuros es porque tienes vibraciones negativas en tu interior, rebeldía, tristeza, odio, rencor... Las energías más bajas, o más negativas son las más oscuras, las más negras. ¿Por qué crees que el luto es negro? Porque es símbolo de tristeza, de pesimismo. ¿Por qué crees que cuando la juventud está viviendo la rebeldía contra el mundo se asocia al color negro? Sencillamente porque como es adentro es afuera, si en su interior hay odio, resentimiento, rechazo... Eso es lo que está manifestando en su exterior con su imagen. Compruébalo TU ¿Cuando estás triste te apetece llevar colores vivos? ¿Cuando tienes rebeldía ante el mundo, ante tu vida, te apetece llevar colores vivos? Y ahora en lado opuesto, si estás realmente feliz, con alegría ¿te apetece llevar colores oscuros? ¿Te apetece ir vestido, vestida de negro? Los colores vivos se asocian a las vibraciones positivas. Las vibraciones positivas se asocian a la luz, por eso en los días soleados no te apetece ir vestido de negro. El negro se asocia a la oscuridad, por eso se dice que el negro va muy bien en la noche, porque se asocia a la oscuridad. Albert Einstein decía que la oscuridad no existe, lo que existe es la ausencia de luz. La luz se puede estudiar, la oscuridad no. La luz se puede medir, la oscuridad se mide según la ausencia de luz. Con este razonamiento podemos decir que las vibraciones bajas tienen

ausencia de luz, y la ausencia de luz es la negatividad. Necesitas luz para poder vivir en el universo, al igual que nosotros necesitamos que el sol nos de luz para desarrollar nuestra vida, no se podría vivir en el universo sin luz. Comprueba tu uso de los colores. Hazte la siguiente pregunta. ¿Qué colores predominan en mi vida? ¿Se asocian los colores que uso a mi estado de ánimo? Compruébalo. No creas absolutamente nada de lo que te digo. Compruébalo. Yo te aseguro que me siento realmente feliz vistiendo con colores luminosos y vivos. El negro casi ha desaparecido de mi vestuario, y de mi vida. Compruébalo. Hazlo. Compruébalo. Con esto no quiero decir que no te pongas alguna ropa negra para combinar cosas, o simplemente porque te gustes con esa ropa, ya sabes que tienes libre albedrío para hacer lo que desees, y por tanto vestir como quieras. Quiero decirte que si el negro es el color que predomina en tu vida, ahora puedes saber el porqué. Compruébalo. Pregúntate sobre tu estado de ánimo en la vida y asócialo a las vibraciones de los colores vivos u oscuros. Compruébalo. Hazlo. Compruébalo. Al hablar de los colores te he citado Siete colores porque son los que componen al arco iris. No hay ningún color en el universo que no se pueda conseguir con la mezcla de algunos de estos siete colores. El negro es la ausencia de luz. La ausencia de color. Y el blanco, aunque muchas personas piensan que es la ausencia de color, es precisamente lo contrario, es la unión de todos los colores, es la luz. En el universo todo está regido por el número Siete, Siete son los colores del arco iris, Siete son los días de la semana, Siete son las notas musicales, Siete son las artes: pintura, escultura, arquitectura, literatura, música, danza, cine. Siete las edades del hombre según William Shakespeare. Siete son los meses de gestación para que un ser humano pueda vivir, Siete los Principios que rigen el universo, incluso en la Biblia (Génesis 41:15-29), se habla de Siete vacas flacas, y Siete vacas gordas... En cualquier caso la simbología del número Siete es un conocimiento más avanzado que no estudiaremos en este libro. Sólo quiero hacerte entender el porqué he utilizado Siete colores para hablarte de las vibraciones de los colores.

Al igual que con los colores ocurre con la música. La música clásica, las músicas armoniosas tienen vibraciones altas, vibraciones positivas. Cuando haces alguna meditación se utiliza música armoniosa, música tranquila, dulce. Cuando quieres relajarte utilizas este tipo de música, ¿verdad? La vibración positiva es un sentimiento muy bello. Es sentirse bien, es sentirse a gusto en el mundo. Tengo un amigo que su hijo realiza ejercicios de psicomotricidad desde muy pequeño. En las sesiones de fisioterapia le ponen a su hijo música clásica, considerando a esta beneficiosa para su progreso. Me ha contado que él desde que su hijo tenía un año ha considerado a la música clásica (utilizando esta como ejemplo de música armoniosa) como beneficiosa para el buen desarrollo de su hijo, ya no sólo para la psicomotricidad, sino también para el desarrollo de su mente. Sería impensable que le pusieran "Heavy metal" o una música electrónica estruendosa en las sesiones de fisioterapia. No sería comprensible, ni los músculos, ni la mente llegarían a relajarse. La música armoniosa le hace bien a tu espíritu (recuerda que tu espíritu es la perfección que hay dentro de ti). Le hace bien a la humanidad. Lo contrario son las músicas estruendosas o muy ruidosas. La música fuerte tiene vibraciones negativas, se asocia a la rebeldía, al odio, al rencor... No se entendería una música de este tipo para una relajación. Tu organismo con este tipo de música se va a revolucionar, tu cuerpo se va a alterar... Este es el motivo por el que muchas personas se asocian a este tipo de música. Se sienten bien en el desorden, se sienten bien en el caos... Si eso es lo que pretendes al escuchar este tipo de música, es muy acertada tu elección. Si por el contrario buscas serenidad, calma, sosiego, vas a tener que elegir una música armoniosa, positiva, tranquila. Compruébalo. Te pido por favor que observes la música con la que te sientes bien, y hagas la prueba. Hazlo. Compruébalo TU. No creas nada de lo que te diga sin comprobarlo.

Lo mismo ocurre con la alimentación. Hay alimentos que tienen vibraciones altas, o positivas. Los alimentos que vienen de la naturaleza (verduras, legumbres, frutas, etc.) tienen vibraciones muy altas. Le causan bien a tu organismo, a tu cuerpo. Se han creado en la naturaleza y su principal fuente de energía ha sido la luz, el sol. Estás metiendo en tu organismo mucha luz con este tipo de alimentos. Lo contrario son las carnes muy rojas o los alimentos químicos, este tipo de alimentación tiene energías muy bajas. No es bueno para tu organismo un exceso de grasa o de productos puramente químicos (dulces, golosinas, comida precocinada, etc.). Cualquier nutricionista al que visites te certificará estas palabras. La alimentación que proviene de la naturaleza es muy beneficiosa para tu organismo. Con esto no quiero decir que no comas carne roja y te hagas vegetariano, vegetariana. No hay que ser extremista con ninguna faceta de tu vida (más adelante estudiaremos en profundidad el concepto de equilibrio). Tampoco con la alimentación. Cada uno tiene libre albedrío para decidir comer lo que quiera, únicamente quiero que entiendas que como en los colores y en la música, en la alimentación también hay vibraciones positivas o negativas. Nadie mejor que tú sabe qué es lo mejor para tu organismo. Cada persona vive en una situación diferente, en una cultura diferente, en un ambiente diferente, en un contexto diferente, en una familia diferente, etc., y cada persona adapta su alimentación a su vida. Pero tienes que saber que tu alimentación influye en tu estado de ánimo, en tu conciencia, y por tanto en tu vida. Puedes hacer la prueba, come una comida que tú consideres sana y observa cómo te sientes. Come una comida que tú consideres que le va a hacer daño a tu organismo y observa cómo te sientes. Compruébalo. Haz la prueba. Compruébalo. No creas mis palabras. Yo ya lo he comprobado.

Ya te dije que todo en el universo tiene vibraciones altas, bajas o medias. Absolutamente todo. Otro ejemplo de vibración podría ser la postura de nuestro cuerpo. Si sueles caminar con la espalda recta es símbolo de que no vas cargando con preocupaciones, se asocia a la vibración alta. Si en cambio sueles caminar con la espalda muy encorvada se debe en parte a la carga de preocupaciones, por eso acostúmbrate a caminar con la columna vertebral recta. Eso te ayudará a sentirte mejor. Compruébalo. No creas mis palabras. Compruébalo.

La mayoría de las personas solemos estar habitualmente con vibraciones medias. Es realmente complicado mantener siempre la misma vibración. Tú puedes que estés con una vibración muy positiva, y cualquier situación que no te guste te va a hacer cambiar de vibración: Una conversación en tu trabajo, con tu pareja, una noticia del informativo, una llamada de teléfono, un recuerdo... Cualquier situación te puede hacer cambiar de vibración. Lo mismo ocurre en el sentido opuesto, cualquier situación te puede hacerte sentir feliz y hacerte cambiar de vibración. Se sube un poquito. Se baja un poquito. Esta es la tendencia normal de la mayoría de las personas, y este es el objetivo de este libro, que consigas que tu equilibrio de vida sea frecuentar las vibraciones positivas. Todo depende de ti. Sólo de ti. Puede que en este justo momento estarán viniendo ejemplos a tu mente de personas que tú crees que están siempre en vibraciones muy bajas, o personas que están siempre en vibraciones muy altas. Generalmente las personas que trabajan su interior suelen alcanzar vibraciones altas a través de la meditación, el silencio, la paz, el amor, la comprensión, etc., todo eso suele hacerte subir de vibración. Si vives continuamente enfadado, continuamente criticando, o te suelen pasar muchas cosas que tú consideras negativas, podrás con las pautas que estamos dando saber en qué vibración sueles estar. Si por el contrario te sueles sentir feliz con bastante asiduidad, y las apariencias de problemas que puedan surgir en tu vida las afrontas con calma, serenidad y positivismo igualmente podrás saber con qué vibración te sueles relacionar. Si te sientes identificado, o identificada, con el primer caso no te angusties. En este libro encontrarás las herramientas necesarias para hacerte subir de

vibración, y por tanto el rumbo de tu vida. La aplicación de los Siete Principios que rigen el universo te harán alcanzar la vida que deseas, si tú quieres. No creas estas palabras. Compruébalo. No se te ocurra creer nada de lo que leas en este libro. Compruébalo TÚ. Igualmente tienes que saber que NO hace falta ser metafísico, ni practicar ningún tipo de actividad espiritual, para tener vibraciones altas. La metafísica es una herramienta para hacerte entender la vida y para darte las claves del porqué de tu vida. Hay personas extraordinarias, y que son realmente felices, que nunca han oído hablar de Metafísica, ni de ninguna actividad relacionada con el interior. Los que practicamos Metafísica no somos mejor personas que nadie, por el hecho de estudiar Metafísica. Creer eso sería un error muy grave.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

15

## El amor

Siguiendo con la reflexión de que las vibraciones positivas siempre se imponen a las vibraciones negativas, te hago la siguiente pregunta: ¿Cuántas veces has escuchado eso de "dos no se pelean si uno no quiere"? Esto quiere decir, entre otras cosas, que la comprensión siempre supera a la incomprensión. Recuerda aquello que decíamos, todo lo que los demás te hacen a ti es lo que mereces, es lo que tú le haces a los demás. Todo lo que tú veas en los demás eres tú. Si tú ves a la gente que te rodea positiva, ya sabes el porqué. Si tú ves a la gente que te rodea negativa, siento decirte que también sabes c; porqué. Tu visión de las cosas, de las personas, de las situaciones es el fiel reflejo del estado de tu interior. Si tu interior tiene rencores., odios, tristezas, envidias..., esa va a ser tu visión del mundo. Si en t;- interior hay rebeldía, esa va a ser tu visión de la realidad que te rodea, el universo te dará más situaciones para que te rebelas contra el mundo, ese va a ser tu mundo, tu realidad que tú estás creando Recuerda el principio de correspondencia: Como es abajo es arriba. Como es arriba es abajo, Como es adentro es afuera, Como está tu interior está tu mundo físico, tu exterior. Así de exacto. Así de preciso. Es una ley que no puede fallar. Es una ley del universo. Quieran o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual. Si en una riña, o en una discusión, una persona muestra su indignación, su enfado, su cólera, su ira, con vibraciones bajas, o negativas, como pueden ser los gritos, con toda probabilidad la otra persona reaccionará a esos gritos con más negatividad, más gritos, más ira, más cólera, más enfado... Mi profesor de Metafísica tiene un comercio y alguna vez le he escuchado decir que él nunca contesta con gritos a un cliente que vaya gritando. No grita a nadie que para realizar cualquier reclamación, o queja, vaya gritando. Creo que es una muy sabia decisión. Cuando una persona grita, y la otra habla suave y calmada, como las vibraciones positivas, o altas, se imponen a las vibraciones negativas, o bajas, al final terminarán las dos personas hablando y podrán resolver sus diferencias. ¿Cuántas veces has escuchado eso de "Hablando se entiende la gente"? Por eso cuando una persona te esté gritando te aconsejo que le hables sin gritar, esto que te digo que crees que sabes, y que es muy fácil de entender es muy difícil de llevar, en el día a día, a la práctica, pero tienes que aprenderlo. No grites tú más si no quieres que aumente la negatividad en esa situación. Sé que en estos momentos estarás diciendo que es complicado a veces conseguir

este ejercicio, pero eres tú quien va a salir ganando. Te vas a evitar un enfrentamiento casi asegurado. Haz la prueba. Cuando te griten habla suave. Compruébalo TÚ. Hazlo. No creas nada de lo que te diga sin comprobarlo.

La violencia tiene una vibración MUY negativa. Una persona violenta -■■■ está en la escala más baja de la vibración. La violencia se aloja en la misma vibración que las enfermedades, la angustia, el odio... Y todas las calamidades que puedas imaginar. El sentimiento que es capaz de anular la violencia es el amor. El amor es el sentimiento que más vibración positiva puede tener. El amor todo lo vence. Absolutamente todo. Con amor, y perdón, puedes eliminar todas las vibraciones negativas de tu vida. Al hablar de amor no solo me refiero a amor de pareja, que también, hablo de amor en su sentido más profundo... Amor por la humanidad, amor por la naturaleza, amor por ti, amor por todas las personas que te rodean, amor por las personas que te hacen daño, amor por las personas que cometen errores, amor por las personas que te critican, amor por los animales, por las plantas, por los alimentos... El amor elimina cualquier vibración negativa que pueda existir. Compruébalo. Haz la prueba. Coge a todas las personas que te hayan hecho daño, o algo que te haya molestado. Coge a todas las personas con las que no te lleves bien, y envuélvelas en tu círculo de amor. Di con firmeza, TE ENVUELVO EN MI CÍRCULO DE AMOR. Cuando envuelves en tu círculo de amor a una persona con la que no te llevas bien tu relación va a cambiar. Compruébalo. No deseches mis palabras. Compruébalo al igual que lo hice yo. No hace falta que sólo envuelvas en tu círculo a las personas con quien tengas apariencias de problemas, puedes hacerlo CON TODO EL MUNDO. Coge a toda persona que quieras y envuélvela en tu círculo de amor. Eso es bueno para ella, eso es bueno para ti, eso es bueno para la humanidad... Yo voy por la calle envolviendo a personas que me voy encontrando en mi círculo de amor. También todos los días envuelvo en mi círculo de amor a mis compañeros y compañeras de trabajo. Este ejercicio lo puedes hacer para ti internamente. No hace falta que lo hagas en voz alta. (Si quieres lo puedes hacer, la palabra positiva siempre es beneficiosa, pero que sepas que no es necesario.) Recuerda que lo semejante atrae a lo semejante. Recuerda que manifiestas aquello en lo que te enfocas. Aquello a lo que le prestas atención. Si das amor en abundancia, recibirás en todos los sentidos amor en abundancia. Ahora te hago una pregunta: ¿Alguna vez has vivido un sentimiento más bello que el amor? Todo en su justa medida. (Ya estudiaremos con detenimiento el concepto de equilibrio. Amar excesivamente a una persona también puede ser negativo. No es positivo condicionar la vida de nadie en defensa del amor.) Amor a tu hijo, amor a tu madre, amor a tu marido, amor a un amigo, amor a tu perro, amor a un bosque, amor a una montaña, amor al universo, amor a la comida que comes... ¿Alguna vez has conocido un sentimiento más bello?

Cuando dos personas están discutiendo sería muy beneficioso que una de las dos le diera amor a la otra. Simplemente diciéndole desde tu corazón "TE ENVÍO AMOR". Tienes que ser desde la parte más profunda de tu ser, Amor sincero. Recuerda que las vibraciones positivas superan a las negativas. Ninguna vibración negativa puede superar al amor, ni el rencor, ni la mala voluntad, ni siquiera el odio... Si una de las dos personas que discuten le da amor a la otra persona, la envuelve en su círculo de amor y le envía amor, la discusión acabará de una forma más perfecta. Si los dos se dan odio. El odio tendrá cada vez más poder. Si los dos gritan, lo más probable es que la situación acabe bastante mal. Si uno de los dos le da amor al otro la situación se resolverá de forma perfecta. Sé que te están chocando mis palabras. Sé que en estos momentos estás pensando que no puede ser cierto lo que te digo. Pero haz la prueba. Compruébalo TÚ. No creas absolutamente nada de mis palabras. Compruébalo. Da amor. Una manera de dar amor a una persona que te creas que te halla hecho alguna apariencia que no te gusta, es recordar momentos buenos que hayas pasado con esa



persona. Es centrarte en lo bueno, es enfocarte en la positividad de esa persona, olvidando y eliminando la negatividad. Otro ejemplo muy beneficioso para ti es dar amor cuando conduzcas. Cuando vayas conduciendo y otro conductor, o conductora, haga algo que te moleste, en vez de entrar en cólera y expresar tu ira gritando, insultando, o haciendo algún gesto despectivo, envíale amor, dale amor. Esto te puede resultar muy complicado al principio. Estamos muy acostumbrados a reaccionar de forma brusca, o negativa, cuando alguien nos molesta en nuestra conducción. Cambia tu costumbre. Comprueba dar amor. Hazlo. Compruébalo. Si te enfocas en la negatividad de la conducción de otras personas, eso es lo que te vas a seguir encontrando por tu camino. Recuerda siempre que lo semejante atrae a lo semejante. Compruébalo por ti mismo. Compruébalo por ti misma.

El amor es la fuerza más potente que pueda existir. Cuando amas de todo corazón, estás poniendo en práctica al unísono los Siete principios que rigen el universo. El amor es la unión de todos los principios que estamos estudiando en este libro. No hay nada, absolutamente nada en esta vida que no pueda vencer el amor. Tienes que saber que el amor es uno, al igual que los Siete principios que rigen el universo en su actuación son uno. No existen distintas clases de amor. El amor es único, es incondicional, es verdadero... El amor nace de tu espíritu, el amor no se puede corromper. Si se corrompe ya no es amor» 2S otra cosa. Tú crees que es amor pero NO lo es. No es amor decidir por la vida de otras personas, no es amor no dejar que otras personas practiquen su libre albedrío. Tú NO puedes actuar así en nombre del amor. Eso por principio de Causa y Efecto VA EN TU CONTRA. Amor de madre, amor de hijo, amor de hermana, amor de amiga, amor de esposo, amor de esposa... Da igual. Cualquier situación que no deje en libertad a la otra persona se suele defender como amor, pero NO es amor. El amor verdadero es el que se da sin esperar nada de la otra persona. El amor verdadero hace que la humanidad progrese, por eso te invito a que ames todo lo que puedas. Sustituye tus rencores por amor, sustituye tu ira por amor... Tú eres quien va a encontrar los beneficios. Compruébalo. No creas mis palabras. Compruébalo TÚ. La ley de atracción nunca falla. Si das amor, recibirás amor. Si te enfocas en el amor a los demás, el universo te devolverá el mismo amor a ti. Si te enfocas en tu falta de amor, eso mismo es lo que el universo te devolverá a ti. Si das amor Hoy ten la certeza de que mañana vas a recibir amor porque hoy has dado amor (Más adelante hablaremos de los beneficios del Diezmo). Hazlo. Compruébalo TÚ. Cuando tu mente está gobernada por el sentimiento del amor tu vida va a empezar a cambiar como por arte de magia. No me creas a mí. Yo quiero que alcances la vida que tú desees, y para eso tienes que practicar lo que lees. Si crees mis palabras sin comprobar lo que lees, este libro no tiene sentido. Compruébalo. Da amor. Sustituye tus pensamientos, y sentimientos negativos por amor.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

16

## El miedo

A lo largo de todo el capítulo hemos estado hablando de las vibraciones altas, o positivas y de las vibraciones bajas, o negativas, de los colores, de la música, de la alimentación, de la

postura corporal, del Amor... Hemos estado haciendo un breve balance de las vibraciones que son más beneficiosas en tu vida. Del porqué de esas vibraciones, y de la forma de cambiarlas.

Ahora en este último apartado nos toca hablar de una de las vibraciones más bajas que pueden existir: El miedo. El miedo es la fe a la inversa, es lo contrario de lo bueno para ti. Recuerda aquello que decíamos unas páginas hacia atrás: la fe es el lado opuesto del miedo, y TODO LO QUE SE TEME SE ATRAE, es manifestar lo que NO quieres que ocurra en tu vida. Tú tienes miedo a que el futuro te depare cosas negativas, tú no tienes miedo a que el futuro te depare cosas bellas y positivas, por eso a partir de leer este libro, cada vez que sientas miedo por algo vas a decir interiormente con firmeza: "YO NO TENGO MIEDO, YO TENGO FE, YO NO ACEPTO EL MIEDO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE, YO SOY FE, QUIERO SENTIR FE". Dilo cuantas veces necesites. Repítelo hasta la saciedad. Hasta que sientas que tu mente realmente tiene fe. Puedes ir por la calle repitiendo esta afirmación interiormente. Com-

prueba TÚ sus beneficios. Es así. Todo está en tu interior. Eres únicamente tú quien construye tu vida. Es así. Es un principio del universo TODO ES MENTE. No falla jamás. Es preciso y exacto. Compruébalo. No creas nada de lo que leas. Compruébalo TU.

Tienes que saber que el temor es un sentimiento fortísimo. El temor es el sentimiento de anticipar lo que NO quieres, el temor es anticipar la manifestación de lo negativo, pero para eso nosotros utilizamos nuestra fórmula que nunca falla, y que no me cansaré de repetir- Cada vez que sintamos temor por algo concreto diremos con seguridad NO LO ACEPTO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE. NO ACEPTO ESTA SITUACIÓN DE APARIENCIA DE (...) NO LA ACEPTO, NO LA QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE. NO ES LA VERDAD DEL UNIVERSO PARA MÍ, LA VERDAD PARA MÍ ES (ahora dices su opuesto salud, dinero, amor, trabajo). Tienes que decirlo con fuerza. Como cuando te intentan quitar algo y te revelas. Tienes que decirle al universo que NO LO QUIERES y a continuación centrarte en lo que SI QUIERES. Amor, Prosperidad, Compañía, Dinero... Recuerda que te conviertes en aquello en lo que te enfocas, en aquellos pensamientos a los que les prestes atención. Si le prestas atención a tus deudas, en vez de dar gracias por el dinero que tienes Hoy, el universo te devolverá más deudas. El universo es exacto. No falla jamás. No falla nunca. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual.

A lo largo de todo el libro venimos diciendo que lo semejante atrae a lo semejante. Que aquello en lo que te enfocas se manifiesta en tu vida. Cuando sientes miedo es porque te estás enfocando en el sentimiento de que te van a salir las cosas como tú NO quieres, y al enfocarte en las cosas que NO quieres es lo que te vas a encontrar en tu vida, lo estas atrayendo, la ley de atracción NO DEJA DE ACTUAR en ningún momento. Cuando dices con seguridad por qué sientes miedo: Tengo miedo de que me roben, tengo miedo de que me echen del trabajo, tengo miedo de suspender el examen, tengo miedo de enfermarme, tengo miedo de tener un accidente, ¿qué crees que estás construyendo en tu vida? Con todo lo que ya hemos hablado a lo largo de este libro... ¿qué es lo que te va a devolver el universo? Recuerda lo semejante atrae a lo semejante. Páginas atrás igualmente decíamos que las apariencias de problemas se originan por FALTA DE CONOCIMIENTO. El objetivo de este libro es que seas capaz de reconocer las imágenes mentales que tienes en tu conciencia para que puedas sustituirlas por su opuesto. Pobreza- Prosperidad, Desamor-Amor, Desarmonía-Armonía... Los sentimientos son el indicativo perfecto para tú saber las imágenes mentales que tienes en tu conciencia. El miedo te va a hacer sentir mal, todo aquello que te haga sentir mal se va a corresponder con imágenes mentales que tienes en tu subconsciente, y que NO quieres en tu vida. Una vez que

empieces a practicar los ejercicios de este libro te irás dando cuenta de los sentimientos que tenías anclados en tu subconsciente. Te irás dando cuenta de que, una y otra vez, le estabas prestando atención a lo que NO QUERÍAS, en vez de centrarte en lo que SI quieres para tu vida, por eso ahora cada vez que se te venga a la mente una imagen que NO quieres le vas a decir con firmeza, con convicción, con seguridad... NO LO ACEPTO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE. Tienes que decirlo con fuerza. Como cuando te intentan quitar algo y te revelas. Tienes que decirle al universo que NO LO QUIERES y a continuación centrarte en lo que SÍ QUIERES. Amor, Prosperidad, Compañía, Inteligencia, Belleza... Recuerda que te conviertes en aquello en lo que te enfocas, en aquellos pensamientos a los que les prestes atención. Si temes no llegar a fin de mes por tus deudas es justo eso lo que vas a tener el mes que viene. Tienes que grabar en tu subconsciente las imágenes que desees, las imágenes que te gustarían para ti para que el universo pueda devolvértelas en tu mundo físico. El universo es exacto. El universo no olvida. No falla jamás. No falla nunca. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Y como te digo siempre no creas absolutamente nada de lo que leas en este libro. Compruébalo TÚ. Ni se te ocurra creer lo que pone este libro por el único hecho de que lo pone un libro. Tienes que comprobarlo POR TI, al igual que lo hice yo.

El miedo te hace estar inmóvil. Es el que hace que no te decidas por conseguir tus deseos. Cuando sientes miedo nada cambia. Te quedas en el mismo lugar, con la misma gente, haciendo lo mismo, y si te sientes feliz eso es estupendo, pero las apariencias de problemas se producen cuando te sientes mal con tu vida y el miedo no te deja avanzar. Es miedo a lo desconocido, a lo nuevo. Por el miedo le cierras las puertas al universo para que te dé situaciones nuevas que tú desees, por eso te aconsejo que cada vez que lo necesites utilices la oración que te he enseñado para No tener miedo, para tener fe, y así no dejarás de hacer cosas que desees por miedo. Hacer eso es manifestar tu vida en negativo. Cuando sientes fe anulas el sentimiento de miedo. El miedo y la fe no son compatibles. No puedes tener miedo y fe a la vez por la misma situación, eso iría en contra de las leyes del universo. Cuando tienes fe si estás abierto, abierta, a todas las situaciones nuevas que el universo quiere darte, cuando tienes fe es cuando te decides por comenzar nuevos proyectos, por cambiar de trabajo, por comenzar relaciones, por viajar, por abrir negocios, por adquirir una casa... Todo ello si lo desees... Con fe las puertas están abiertas a la positividad, con fe todo te va a salir bien, porque tú vas a tener LA CERTEZA DE LO QUE VA A OCURRIR, no existe la posibilidad del fracaso. Con fe sabes que todo, absolutamente todo lo que te ocurre es por tu felicidad. Y ese tiene que ser tu objetivo con este libro, alcanzar tu felicidad.

El miedo se produce por la falta de fe. Te pongo un ejemplo. Cuando tú coges un avión rumbo a Buenos Aires tienes la certeza de que el avión va rumbo a Buenos Aires y no va rumbo a Madrid. Tienes la fe de que el destino del avión es Buenos Aires, no tienes miedo que el avión se equivoque de ruta y aterrice en Madrid. Lo mismo ocurre con tu vida. Si tienes fe en que las cosas te salen bien, que mañana vas a tener dinero, que mañana vas a tener trabajo, que mañana vas a tener amor... Y encima das las gracias Hoy con la certeza de que eso es verdad (más adelante estudiaremos el poder de la gratitud) nunca vas a sentir miedo. El miedo es al futuro por lo que te pueda pasar. El miedo se convierte en angustia en el presente. Tú no tienes miedo al pasado, por el pasado puedes tener melancolía, añoranza, nostalgia... Pero no miedo. Si pasas un día con la vibración del miedo en tu mente, vas a transcurrir el día angustiado o angustiada. No vas a sentir nada de lo bueno que tienes el presente, y volverás a tener ese sentimiento de miedo hasta que no le digas al universo que NO ACEPTAS ese miedo. Recuerda lo que decíamos al hablar del hoy. Si miras tu vida con un poco de sinceridad serás consciente de que HOY tienes todo lo que necesitas. Tienes comida, tienes salud, tienes

amor... Y si no lo tienes es porque tú lo creaste con tu mente. Entonces al igual que creaste lo que NO quieres puedes crear para mañana lo que SI quieres. La mejor manera de anticipar un mañana positivo es disfrutando con plenitud el día de hoy. Es agradeciendo todas las cosas que tienes HOY. Cuando agradeces lo que tienes hoy el universo te devolverá más de lo mismo mañana. Cuando agradeces lo que tienes hoy te sientes feliz, y ese sentimiento te aseguro que es extraordinario, y si hoy no tienes lo que quieres, igualmente, agrádécelo para cuando venga. Anticípate al sentimiento. Presiente er positivo. Recuerda el truco que hablábamos en el principio del mentalismo, finge que ya tienes lo que quieres, finge que ya vives en la prosperidad, finge que ya tienes el coche que quieres, finge que ya estás c irado, finge que ya tienes el trabajo que quieres, finge que has encontrado la pareja que deseas... Habla, actúa y piensa como si ya tuvieras lo que quieres. Siéntelo. Vive esa experiencia. Cierra los ojos y siéntelo. Durante unos minutos al día dedícate sólo a eso. Olvídate de todo, y enfócate en el resultado final. Disfruta del proceso de creación. Enfócate únicamente en el resultado. No pienses en el "cómo". Imagínate recibiendo lo que deseas. No pierdes nada, te aseguro que sólo vas a ganar. Lo maravilloso es experimentar el proceso de creación de tu vida. Cierra los ojos y siente que ya tienes lo que deseas. Tienes que disfrutar con ese sentimiento, podrías estar todo el día con ese sentimiento. Te hace feliz. Puedes confiar que el universo responderá a la precipitación de tus deseos. No ha fallado ni fallará jamás. Cree en el poder de tu mente. No te dejes vencer por la duda, y si el resultado se hace esperar es porque va a venir en el momento adecuado. Ni antes, ni después. No lo dudes. Si lo tienes en tu mente, lo tendrás en tu vida. No me creas a mí. Compruébalo por ti.

Es muy importante que a la hora de concentrarte en tus deseos los sientas realizados hoy. Da las gracias por su realización hoy. Tú sabes que en tu mundo interno ya se ha realizado, y por eso das las gracias de corazón. Si a la hora de precipitar tus deseos siempre hablas en futuro, tu deseo siempre se quedará en el futuro. Cuando sea feliz, cuando consiga el trabajo que quiero, cuando me llegue el dinero que necesito, cuando tenga un coche nuevo... Esa forma de orar no es correcta. Tienes que sentirlo realizado hoy. Tienes que tener la certeza de que tu deseo ya se ha realizado y el universo está esperando el momento perfecto para manifestarlo en tu mundo físico. No existe la duda. No existe la desconfianza. Hoy tu deseo ya es una realidad. Es así. Créeme. Compruébalo. Por favor compruébalo. No creas nada de este libro. Compruébalo TU.

Hoy es la única verdad que tienes. Hoy es el momento de tener fe del mañana. No puedes aceptar tener miedo al futuro. Si haces esto estás construyendo tu vida erróneamente. Estás construyendo tu vida con lo que NO quieres de ella. Como siempre te digo tienes libre albedrío de construir tu vida como TÚ quieras, pero el objetivo de este libro es darte el razonamiento de cómo se crea TU VIDA. Y tu vida está directamente relacionada a tu vibración. Todos los principios son un todo en ti.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

## **CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA**

- Contéstate con sinceridad a las siguientes preguntas. Comprueba si se corresponde lo que tú piensas, y sientes sobre ti, con lo que tienes o eres en tu vida:
  1. ¿Qué ha cambiado en mi vida en estos últimos años?
  2. ¿Me hubiera gustado que hubiera cambiado algo?

3. ¿He estado abierto, o abierta, al cambio que deseaba?
4. ¿Por qué no ha cambiado nada en mi vida si lo he deseado?
5. ¿Qué vibraciones me transmiten las personas que me rodean?
6. ¿Qué vibración creo que tiene la música que escucho?
7. ¿Qué vibración creo que tiene mi alimentación?
8. ¿Con qué colores me siento bien?
9. ¿Qué vibración creo que tienen los colores que predominan en mi vida?
10. ¿Qué diálogo tengo con mi interior todos los días?
11. ¿Mi manera de tratar a las personas creo que tiene vibración baja o vibración alta?
12. ¿Mi manera de hablar de otras personas creo tiene vibración alta, o vibración baja?
13. ¿Soy capaz de argumentar mi opinión sin gritar y sin juzgar?
14. ¿Cómo es mi forma de caminar, con la espalda encorvada o la espalda recta?

Ahora comprueba la correspondencia entre tu mundo interior y tu mundo exterior. Comprueba si el universo no te está dando justamente la correspondencia a tu manera de actuar en la vida.

Con este ejercicio podrás saber qué tienes que cambiar de tu mente para poder cambiar tu vida, para **RENOVAR** tu mente.

- Cuando estés en una situación angustiosa, o simplemente siempre que quieras, puedes decretar con firmeza:

**YO SOY LA RESURRECCIÓN Y LA VIDA DE** (mi salud perfecta, mi economía, mi relación de pareja, mi armonía, mi inteligencia, mi desarrollo profesional).

Este decreto es muy poderoso. Es decirle al universo que esa situación que está en mal uso vuelva a su situación original que es la perfección. Recuerda: el universo es perfecto, es tu mente la que hace que tú lo vivas imperfecto. Puedes repetir esta oración cuantas veces quieras interiormente hasta que tú notes que tu estado de ánimo es positivo, y que ya no te angustia esa situación porque sabes que va a volver a su estado natural, que es la perfección.

- Toma a todas las personas que te hayan hecho daño. Toma a todas las personas con las que no te lleves bien. Y envuélvelas en tu círculo de amor.

Diles con firmeza:

**TE ENVUELVO EN MI CÍRCULO DE AMOR.**

Cuando envuelves en tu círculo de amor a una persona con la que no te llevas bien tu relación va a cambiar.

Igualmente puedes meter en tu círculo de amor a todas las personas que quieras, cuanto más amor des, más amor tendrás, por eso coge a toda persona que te apetezca y envuélvela en tu círculo de amor. Eso es bueno para ella, eso es bueno para ti, eso es bueno para la humanidad... Yo voy por la calle envolviendo a personas en mi círculo de amor. Este ejercicio lo puedes hacer para ti internamente, no hace falta que lo hables en voz alta. (Si quieres lo puedes hacer, la palabra positiva siempre es beneficiosa, pero que sepas que no es necesario.) Si das amor en abundancia, recibirás en todos los sentidos amor en abundancia.

- Cuando estés en una discusión o en una situación que te esté angustiando envíale amor a la persona que te está causando esa angustia.

Este ejercicio es muy complicado llevar a la práctica, por eso tienes que entrenarte. Dile a esa persona:

TE ENVÍO AMOR.

Dile desde lo más hondo de tu corazón: TE ENVÍO AMOR.

Este ejercicio puedes hacerlo con todas las personas que quieras, no tiene por qué ser únicamente con personas con las que estés discutiendo.

- Cada vez que sientas miedo por alguna situación vas a decir con firmeza:

YO NO TENGO MIEDO, YO TENGO FE, YO NO ACEPTO EL MIEDO» NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE, YO SOY FE, QUIERO SENTIR FE.

Dilo cuantas veces necesites. Repítelo hasta la saciedad. Hasta que sientas que tu mente realmente tiene fe. Puedes ir por la calle repitiendo esta afirmación interiormente.

Si el pensamiento se repite recuerda que siempre puedes decirle:

NO LO ACEPTO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE. NO ACEPTO ESTA SITUACIÓN DE APARIENCIA DE (dices lo que te este haciendo daño). NO ES LA VERDAD DEL UNIVERSO PARA MÍ, LA VERDAD PARA MÍ ES (ahora dices su opuesto salud, dinero, amor, trabajo).

## **MEDITACIÓN PARA DAR AMOR**

Colócate en un lugar tranquilo donde nadie te moleste. Si quieres ponte música armoniosa que te relaje. Apaga el teléfono móvil, y deja todas las preocupaciones fuera de la habitación donde vayas a meditar. Adopta una posición cómoda para tu cuerpo y disfruta del silencio. Céntrate en el silencio. Sólo tú en silencio. Sin juzgar nada. Sin criticar nada. Agradeciendo a la vida tu respiración. Acercándote a tu Ser. A tu interior. Tienes que aprender a entrar en contacto con la parte íntima de tu Ser. Sólo tú en silencio. Sin llamadas. Sin gritos. Sólo tú. Enfocándote en tu respiración Solo en tu respiración. Ponte cómodo, cómoda. Respira profundamente. Respira. Cuando seas consciente de tu respiración, cuando sientas tu respiración, piensa en una persona que te apetezca enviarle amor. Una persona con quien hayas tenido alguna apariencia de problema, una persona que creas que te haya hecho daño, o simplemente una persona que te gustaría que tu relación con ella fuera maravillosa. Obviamente no tiene por que ser amor de pareja. Piensa en ella. Reproduce su imagen en tu mente. Ahora imagina que estás frente a esa persona. Imagina mirándola a los ojos. De tu corazón a su corazón. Ahora dile "TE AMO". "TE AMO". Y ahora dile "Te envuelvo en mi círculo de amor". Díselo claramente. "Te envuelvo en mi círculo de amor". "Te amo". "Te envío amor". "TE ENVÍO AMOR". Siente como le estás enviando amor. Siente la felicidad en tu cuerpo por enviarle amor a esa persona. Siéntelo. Quédate unos minutos disfrutando de ese sentimiento de amor hasta que sientas que le has dado amor a esa persona.

A CONTINUACIÓN DA LAS GRACIAS AL UNIVERSO POR EL BIEN QUE TE ESTÁ APORTANDO TU MEDITACIÓN

Repite este ejercicio cuantas veces te haga falta para enviarle amor a cuantas personas desees. Recuerda que cuanto más amor des, más amor tendrás. Pero recuerda que es

importante que lo hagas siempre a la misma hora y de la misma forma, para así habitar tu mente a la meditación.

## **PRINCIPIO DE POLARIDAD**

### **Vivimos polarizados**

Todo en el universo es dual. Todo en el universo tiene dos polos, Alto-Bajo, Pobreza-Prosperidad, Frío-Calor, Día-Noche, Norte-Sur, Luz-Oscuridad, Amor-Odio, Positivo-Negativo, Masculino-Femenino, Barato-Caro... La ciencia considera que el frío y la oscuridad no existen, que lo que existe es la ausencia de calor y la ausencia de luz, tal y como vimos páginas atrás al citar a Albert Einstein. A nosotros, en este libro, tampoco nos interesa profundizar en el aspecto puramente científico de las definiciones. Para entender el principio de Polaridad nos sirve quedarnos con la idea de que en el universo todo es dual. Todo en el universo tiene dos polos.

El principio de Polaridad, al desarrollar un poco la dualidad, nos va a decir que los polos se tocan en los extremos. Que la unión, o no, de los polos va a depender de los grados en los que se desarrollen esos extremos, al igual que en el capítulo anterior veíamos que la vibración de cada persona, o cosa, dependía de la frecuencia en la que estuviese. Voy a explicarte un poco esto. No se puede especificar dónde acaba lo alto y dónde comienza lo bajo, y viceversa. No se puede especificar dónde acaba el norte y dónde comienza el sur, y viceversa. No se puede especificar dónde acaba el amor y comienza el odio, y viceversa. No se puede especificar dónde acaba la fe y dónde comienza el miedo, y viceversa. No se puede especificar dónde acaba lo barato y dónde comienza lo caro, y viceversa. No hay ningún indicativo en el termómetro que nos diga dónde acaba el frío y dónde comienza el calor, habrá personas en el mundo a las que 5° C le parezca frío, y habrá las que 5° C le parezca calor. Habrá personas en el mundo que a mí me consideren alto, y habrá personas en el mundo que a mí me consideren bajo... Nosotros para orientarnos en el mundo vamos creando términos medios, que también lo podemos llamar equilibrio (unas cuántas páginas hacia delante estudiamos en profundidad el equilibrio), pero los términos medios son creaciones mentales que vamos creando nosotros. Para algunas personas en el mundo Yo Soy guapo, y para otras personas en el mundo yo Soy menos guapo... Y ahora tienes todo el derecho de preguntarte ¿Y de qué va a depender todo? Y yo te contestaré: al igual que en la vibración todo va a depender del grado en el que tú estés. Si tú estás en el polo negativo las cosas te van a parecer negativas, si tú estás en el polo positivo las cosas te van a parecer positivas. Si tú estás en el polo de la prosperidad las cosas te parecerán baratas, si estás en el polo de la pobreza las cosas te parecerán caras. Te recuerdo que hay millones de personas que tienen miles de monedas en el banco, al igual hay millones de personas en el mundo que viven con una moneda para todo el día. Entonces cien monedas qué es, ¿mucho dinero o poco dinero? Todo va a depender del estado de tu polo. Para un esquimal la temperatura media anual es de 0° C, en cambio para mí que soy del sur de España, 0° C es mucho, mucho, mucho frío porque la temperatura media anual de la ciudad donde vivo es sobre 20° C... Todo va a depender del polo en el que te encuentres, por eso es muy importante que vayamos asimilando el concepto de unidad. Ninguna persona es tan buena como tú crees, ni ninguna persona es tan mala como tú crees. Todo es una unidad, y

todo va a depender del polo en el que tú estés, para que ese grado de manifestación tú lo interpretes de una manera u otra. Nadie en el mundo tiene la verdad absoluta de las cosas. Cada uno, y cada una, tenemos nuestra percepción del mundo, y de ahí que cada uno, y cada una, creemos nuestra propia verdad, aunque LA VERDAD del universo sea la perfección, sea que tú seas LIBRE, que no te sientas víctima de tus circunstancias. Si intentas imponer TU verdad a otras personas va en tu contra, por eso si quieres estar en el polo de la comprensión, tienes que tener tu mente abierta a la opinión de otras personas. Es por esto, por lo que las personas extremistas producen consecuencias extremistas, los partidos políticos extremistas producen consecuencias extremistas... Yo, a lo largo de mi vida» he sido bastante extremista. He ido dándole a mi vida cambios muy bruscos, he cambiado de ambientes radicalmente opuestos. Entendía la vida como un todo o nada. Gracias a la práctica de los principios que rigen el universo he entendido que eso no es bueno para mí. Que necesito calmar mi interior para construirme en el exterior la vida que tengo hoy, que justamente se corresponde con la que deseaba. En la vida por principio del ritmo (que estudiaremos más adelante) las cosas hay que ir haciéndolas poco a poco. Siempre se ha escuchado eso de "No se puede empezar a construir la casa por el tejado". En el equilibrio está la paz (de todas formas ya te dije que más adelante estudiaremos en profundidad el equilibrio) ¿Cuántas veces has escuchado eso de "en el término medio está la virtud"? ¿A qué crees que se refiere? Por ejemplo a mí me gusta mucho el chocolate, pero si hoy me como quince tabletas de chocolate, lo más probable es que mi organismo reaccione negativamente ante ese extremo. Lo mismo ocurre con las relaciones de pareja, con los negocios, con todas las facetas de tu vida. Los extremos atraen efectos extremistas. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto o no. El universo va a seguir actuando igual.

Las personas que están continuamente quejándose por todo, continuamente enfadadas, continuamente criticando, etc... estarán por principio de polaridad en el polo negativo. En cambio las personas que casi siempre se sienten felices, las personas que siempre están riéndose, las personas que se sienten agradecidas con su vida de Hoy, las personas comprensivas con la humanidad, etc... por principio de polaridad van a estar en el polo positivo. ¿Cuántas veces has escuchado eso de "Los problemas nunca vienen solos"? ¿A qué crees que se refiere? Las personas que están en el polo de la negatividad van a estar rodeadas de apariencias de problemas, rodeadas de enfrentamientos... Y recuerda que lo que NO deseas lo eliminas cambiando de polaridad. Es así. Quieras o no, es así. Es una ley del universo. Siempre ha sido, y siempre será así.

Si, después de este razonamiento, eres de las personas que se identifican con el polo negativo, no tienes por qué angustiarte o preocuparte. La aplicación de los principios que rigen el universo actúan como un todo, y te va hacer cambiar de polo si TU QUIERES. Si pones en práctica lo que estás leyendo en este libro puedes estar convencido, convencida, de que vas a pasarte al polo opuesto, en este caso al positivo, si crees que estás en el negativo. Compruébalo. Haz la prueba. Tú vas a sentir el cambio. Yo lo hice. Yo lo he comprobado, y por eso ahora deseo que lo compruebes TU. Las cosas iguales pueden cambiar de polo. Por ejemplo tú puedes transformar el odio que sientes hacia una persona en amor, pero no puedes transmutar el odio que sientes por una persona en calor. Tú puedes transformar las cosas iguales por su opuesto, no por otra diferente. Puedes transformar el frío en el calor, el norte en el sur, la alegría en tristeza, la armonía en la desarmonía... No puedes transformar la desarmonía en el norte, no tiene ningún sentido. El color que se asocia con la transmutación es el violeta. Cuando quieras transmutar cosas por su opuesto te vas a sentir bien con el color violeta. Y recuerda que en el universo Todo es mente. Tú decides libremente cuando quieres



cambiar de polo, por eso al principio del libro te expliqué por que' el cambio de TU VIDA. El cambio de tu polo pasa por la RENOVACIÓN DE TU MENTE. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Cuando quieras cambiar de polo tienes que centrarte en su opuesto, por ejemplo si tienes frío te abrigas para alcanzar el término medio que tú le has marcado a tu cuerpo. Pues lo mismo en la vida diaria. Si odias tu jefe, dale amor para alcanzar el término medio que te hayas marcado. Si sientes que no tienes dinero, enfócate en la prosperidad, siente la prosperidad llegando a tu vida... Así con cada faceta de tu vida que sientas que está en el polo opuesto del que TÚ deseas. Si estás falto de dinero, enfócate en la abundancia, deja de quejarte de tu falta de dinero, deja de angustiarte por tu falta de dinero... Finge que ya tienes todo lo que deseas. Haz los ejercicios que estamos estudiando en este libro para manifestar TUS deseos. Compruébalo TU. No creas estas palabras.

También tienes que saber que el estado de ánimo es perfectamente transmutable. ¿Cuántas veces te ha ocurrido que has estado triste, y ha ocurrido algo, y te has sentido feliz? Y en el sentido opuesto lo mismo. ¿Cuántas veces te has sentido con tranquilidad y ha ocurrido algo que te ha alterado? Pues a partir de este libro no te permitas tener un mal ánimo. No lo hagas. A lo largo de todo el libro te estoy pretendiendo dejar claro que va en tu contra, y por principio de vibración de las que personas que estén a tu alrededor. Si quieres disfrutar del día de hoy, y que todos los "hoy" sean extraordinarios tienes que polarizarlos en positivo, tienes que sentirte feliz, tienes que sentirte agradecido, agradecida, con lo que tienes hoy, tienes que esperar cosas buenas del día de hoy. Si por el contrario estás enfadada, estás quejándote por todo lo que te sucede, estás polarizando tu día en negativo, por eso decimos que tú eres la única persona responsable de todo lo que te sucede, TU eres quien construye TU vida, no puedes responsabilizar a nadie por lo que te suceda. Lo mismo ocurre con tu aprobado, con la llegada del dinero que necesitas, con tu relación de pareja, con la búsqueda de aparcamiento, con la búsqueda de una casa... Si polarizas las situaciones en negativo, eso es lo que te vas a encontrar, si por el contrario polarizas las situaciones en positivo, eso es lo que te vas a encontrar. Recuerda que el universo es exacto y preciso. Te da justamente lo que tú has construido previamente. Y tú ahora puedes preguntarme. ¿Y cómo polarizo las situaciones en positivo? Y yo te contestaré, la respuesta la tienes a lo largo de todo el libro. Las imágenes que tienes en tu mente, tu forma de hablar, tu vibración... Todo va a hacerte estar en un polo o en otro. Tienes que declarar el bien a tu vida, tienes que decirle al universo que declare la verdad para tu vida, y recuerda que LA VERDAD del universo es la perfección. Recuerda que tu verdad es perfecta, eres tú con tu mente quien la hace imperfecta. Dile al universo con firmeza. YO SOY FELIZ. NO QUIERO NADA NEGATIVO QUE PUEDA DAÑARME. YO SOY EL BIEN. YO SOY LUZ. Dilo con firmeza. Dilo cuantas veces necesites. Repítelo hasta la saciedad. Hasta que sientas que tu mente realmente tiene fe. Puedes ir por la calle repitiendo esta afirmación interiormente. Comprueba TU sus beneficios. Es así. Todo está en tu interior, eres únicamente tú quien construye tu vida. Es así. Es un principio del universo, TODO ES MENTE. No falla jamás. Es preciso y exacto. Compruébalo. No creas nada de lo que leas. Compruébalo TU.

En resumen, la aplicación de todos los Siete principios que rigen el universo y que estamos estudiando en este libro es lo que va a hacer que polarices en positivo todas las situaciones que desees. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto o no. El universo va a seguir actuando igual.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

## No seas impaciente

En el proceso de cambio que estás desarrollando a lo largo de todo el libro ha/ un elemento que tienes que tener muy presente, y que puede hacer que pierdas la fe, y te reveles ante el conocimiento que estás aprendiendo. Ese elemento es la IMPACIENCIA, querer que tus deseos se manifiesten YA en tu mundo físico. Querer YA vivir en la prosperidad, querer YA tener pareja, querer Ya tener el coche nuevo en la puerta, querer YA tener la casa nueva que desees... Efectivamente es lícito quererlo YA, pero como venimos desarrollando a lo largo de todo el libro Todo es mente. Primero tienes que tenerlo en tu interior, primero tienes que sentirlo tuyo en tu interior, primero tienes que sentir que te pertenece lo que estás deseando, primero tienes que sentir que te lo mereces... Y luego sin dudar ni un solo instante, con la fe absoluta de que tu deseo Ya está conseguido, esperar que el universo lo manifieste en tu mundo físico en el momento perfecto. Unas cuántas páginas hacía atrás ya te dije que la forma correcta de manifestar lo que desees era: "YO DECRETO (EL DESEO QUE SEA) EN ARMONÍA PARA TODO EL MUNDO, BAJO LA GRACIA Y DE MANERA PERFECTA. GRACIAS QUE ESTO YA ESTA HECHO". Y a continuación no dudar ni un solo instante de la manifestación de tu deseo. Al tú solicitar que tu deseo se manifieste que sientas que tu mente realmente tiene fe. Puedes ir por la calle repitiendo esta afirmación interiormente. Comprueba TU sus beneficios. Es así. Todo está en tu interior, eres únicamente tú quien construye tu vida. Es así. Es un principio del universo, TODO ES MENTE. No falla jamás. Es preciso y exacto. Compruébalo. No creas nada de lo que leas. Compruébalo TU.

En resumen, la aplicación de todos los Siete principios que rigen el universo y que estamos estudiando en este libro es lo que va a hacer que polarices en positivo todas las situaciones que desees. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto o no. El universo va a seguir actuando igual.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

18

## No seas impaciente

En el proceso de cambio que estás desarrollando a lo largo de todo el libro hay un elemento que tienes que tener muy presente, y que puede hacer que pierdas la fe, y te reveles ante el conocimiento que estás aprendiendo. Ese elemento es la IMPACIENCIA, querer que tus deseos se manifiesten YA en tu mundo físico. Querer YA vivir en la prosperidad, querer YA tener pareja, querer Ya tener el coche nuevo en la puerta, querer YA tener la casa nueva que desees... Efectivamente es lícito quererlo YA, pero como venimos desarrollando a lo largo de todo el libro Todo es mente. Primero tienes que tenerlo en tu interior, primero tienes que

sentirlo tuyo en tu interior, primero tienes que sentir que te pertenece lo que estás deseando, primero tienes que sentir que te lo mereces... Y luego sin dudar ni un solo instante, con la fe absoluta de que tu deseo ya está conseguido, esperar que el universo lo manifieste en tu mundo físico en el momento perfecto. Unas cuántas páginas hacía atrás ya te dije que la forma correcta de manifestar lo que deseas era: "YO DECRETO (EL DESEO QUE SEA) EN ARMONÍA PARA TODO EL MUNDO, BAJO LA GRACIA Y DE MANERA PERFECTA. GRACIAS QUE ESTO YA ESTÁ HECHO". Y a continuación no dudar ni un solo instante de la manifestación de tu deseo. Al tú solicitar que tu deseo se manifieste de forma perfecta, estás diciéndole al universo que lo manifieste en el momento perfecto. Tú no sabes cuál es el momento perfecto. Yo he deseado cosas, las he precipitado del universo, y cuando se han manifestado he entendido que el momento perfecto de manifestarse mi deseo era ese, ni antes, ni después, ese era el momento perfecto. Este conocimiento puede que te resulte al principio algo complicado de controlar. Entiendo que después de leer este libro estés ansioso, ansiosa, por empezar a ver manifestados tus deseos, ahora que has aprendido que los límites en el universo los pones tú, y que puedes construirte la vida que deseas, por eso entiendo que estés deseando sentirte ya en esa vida que anhelas. Pero el universo tiene su ritmo. (Más adelante nos detendremos en profundidad en el principio del ritmo.) De todas formas puedes utilizar una oración que te va a calmar tus ansias. Cuando sientas impaciencia por la manifestación de tu deseo, cuando sientas dudas por que está tardando la manifestación de tu deseo di con firmeza y convicción lo siguiente: "YO YA LE HICE EL TRATAMIENTO A ESTA SITUACIÓN DE (EL DESEO QUE HAYAS PEDIDO), Y EL UNIVERSO YA ESTÁ ACTUANDO ALLÍ PARA SU MANIFESTACIÓN EN EL MOMENTO PERFECTO. GRACIAS". Dilo cuantas veces necesites. Repítelo hasta la saciedad. Hasta que sientas que tu mente realmente tiene fe. Puedes ir por la calle repitiendo esta afirmación interiormente. Comprueba TU sus beneficios. Es así. Todo está en tu interior. Eres únicamente tú quien construye tu vida. Es así. Es un principio del universo, TODO ES MENTE. No falla jamás. Es preciso y exacto. Compruébalo. No creas nada de lo que leas. Compruébalo. Tienes que tener perfectamente claro que el universo NUNCA se va a olvidar de tus deseos. Van a llegar en el momento perfecto, justo cuando tú estés preparado, o preparada, para recibirlo, ni un segundo antes, ni un segundo después. Como ya te expliqué en el universo no se hacen peticiones porque en el momento de pedir ya estás manifestando tu deseo. Si tienes fe, todo lo que pidas lo verás manifestado en el momento perfecto. Esto, ya te dije, que en el lenguaje Metafísico se llama "dádiva". Es decir aquello que ya está dado en el momento de pedirlo. Esto tiene una explicación bastante razonada. Cuando tú deseas algo es porque sabes que existe, y si existe en tu mente es porque quieres que eso se manifieste en tu vida. Probablemente habrá personas en el mundo que no saben que existe la prosperidad, que dan por hecho que nunca la van a tener en su vida... Esto ya dijimos que era falta de conocimiento. Todo se crea de una mente, absolutamente todo lo que hay en universo ha pasado antes por una mente, ya te dije páginas atrás que la silla donde te sientas, el libro que estás leyendo, la comida que has comido hoy, el coche que conduces, la ropa que llevas puesta... TODO, absolutamente todo en el universo ha sido creado desde una mente. De ahí que la física cuántica nos diga que todo en el universo pasa por un pensamiento previo, por eso siempre te diré que el cambio de vida que deseas, o las cosas que deseas, pasan por la RENOVACIÓN DE TU MENTE. Entonces siguiendo con el ejemplo de la pobreza, puede que una persona conozca el concepto de prosperidad, sepa cuál es el significado lingüístico de la palabra prosperidad, pero si en su mente no existe la prosperidad, es como si no supiera lo que es, como si no supiera que existe. Todo lo que quieras o desees en tu vida antes ha tenido que pasar por TU mente, por eso en la Metafísica decimos que todo necesita de Voluntad, sabiduría y amor. Voluntad de querer hacer eso, sabiduría para saber cómo hacerlo, o cómo organizarte para hacerlo, y amor

porque si no tiene amor estará vacío. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto o no. El universo va a seguir actuando igual. Todo está en tu interior, eres únicamente TÚ quien construye TU VIDA. Es así. Es un principio del universo TODO ES MENTE. No falla jamás. Es preciso y exacto. Compruébalo. No creas nada de lo que leas. Compruébalo TÚ.

Muchas personas que se inician en esto del camino del interior quieren cambiar su vida de un día para otro, y físicamente podría ser, no hay ningún razonamiento físico que lo prohíba, pero te irás dando cuenta con el tiempo que la mente va poco a poco. No puedes cambiar imágenes mentales que llevan contigo toda una vida de un día para otro. Eso iría en contra del principio del ritmo (que estudiaremos en el capítulo siguiente), y a parte requería una gran maestría mental. Por eso hay que tener paciencia. No hay nadie en el mundo que te pueda decir si tu deseo se manifestará en tu mundo físico mañana, pasado mañana, la semana que viene, o el mes que viene... o que no puedes es desistir, lo que no puedes es dudar. Tienes que tener fe. El tiempo que tarde en manifestarse va a depender de ti, de tu forma de pensar, de tu forma de sentir, de tu forma de hablar... En definitiva de la correcta aplicación de los principios que rigen el universo, por eso lo que tienes que hacer es disfrutar del proceso de reacción, y olvidarte del paradigma del tiempo. Recuerda que el universo es exacto y preciso, y que los principios actúan en el universo como un Todo, como una UNIDAD, de ahí que tú seas la única persona responsable de todo lo que te ocurre. Absolutamente todo. Uno de los motivos más compartidos a la hora de manifestar los deseos es la falta de fe, es la pelea constante que hay en tu mente. Tú quieres que se manifieste tu deseo pero hay algo en tu mente que se resiste, por eso es muy importante la meditación. El contacto con tu interior. Sólo tú sabes qué emociones hay en tu interior, qué sentimientos hay en tu interior. Sólo tú sabes qué es lo que tienes que modificar, sólo tú puedes hacer eso por ti. Si te centras en la impaciencia, y te angustia que tarde la realización de tu deseo, es como si tu mente se estuviera resistiendo a la realización de ese deseo. Los experimentos científicos necesitan de muchos ensayos hasta que salan de la forma que se desea, y en el comienzo del camino espiritual, el conocimiento del Interior, es muy importante la repetición para poder modificar las imágenes mentales que te llevan acompañando toda la vida, y que están construyendo tu mundo como NO quieres, esto ya vimos que es lo que llamamos Cambio de Conciencia. Ya vimos en la expectativa cómo los factores influían en los experimentos, pues este conocimiento en la aplicación de la vida diaria es lo mismo. Tú ahora estás aprendiendo a acercarte a tu interior que lo tenías abandonado, tú ahora estás ensayando el camino hacia tu felicidad, estás despertando tu interior, para ello necesitas de práctica. ( eso es lo que te estoy pidiendo a lo largo de todo el libro. Que practiques, que compruebes los beneficios de la aplicación de los principios que rigen el universo. Compruébalo. Hazlo. Practica cada día. Esto es algo que sólo lo puedes hacer TU por ti. Hazlo. Practica. Una vez que sientas que tu deseo ya se ha realizado vas a sentir placer cada vez que pienses en eso. Que no te preocupe cuando se manifiesta en tu mundo físico. Ya te dije que si analizamos la palabra "preocuparse" es "ocuparse" "antes de", es anticipar lo que NO existe, por eso no te permitas la preocupación. Siente tu deseo tuyo y deja que el universo actúe. Y recuerda lo que decíamos al hablar de tu alrededor, para que tu vida cambie hasta el lugar donde tú desees, necesitas que el universo haga sus reajustes, por eso puede que en el proceso de cambio no entiendas lo que está sucediendo, pero tienes que tener claro que es el camino perfecto para llegar a tu fin último que es tu felicidad.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

# El diezmo

A lo largo de todo el libro venimos diciendo que todo lo que tú haces a los demás SE TE DEVUELVE. (Más adelante estudiaremos en profundidad el principio de Causa y Efecto.) Si tú das amor a tu pareja, tendrás amor de tu pareja. Si tú das cariño a tus compañeros de trabajo, tendrás cariño de tus compañeros de trabajo. Si haces buenas acciones con las personas, las personas te devolverán buenas acciones. Si tú le das las gracias al universo de corazón por las cosas que tienes hoy, el universo te dará más situaciones para que puedas seguir dando las gracias. Ya en el libro hemos hablado del dicho popular que dice "Lo que siembras, recoges". Si siembras patatas, no puedes recoger tomates... Eso iría en contra de las leyes de la naturaleza, pues lo mismo ocurre con tu vida. Si tú a tu hijo le das comprensión, tu hijo te devolverá comprensión. Si tú a tu hija le impones la vida, ella intentará imponértela a ti. Siempre ha sido y siempre será así. Es una ley. Nunca, nunca, nunca falla. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto o no. El universo va a seguir actuando igual.

Tú no puedes pretender que el universo te dé cosas buenas, bellas y positivas, si tú no das nada bueno, bello y positivo. Y si lo que das lo haces en negativo, malos modales, crítica, falta de respeto, engaño, odio... Si eso es lo que tú das habitualmente en tu vida, siento decirte que eso es lo que te vas a encontrar en tu vida. Si tú eres jefe, o jefa, y a tus empleados los tratas con falta de amor, con faltas de respeto, con insultos, con desprecio... No te extrañes si tú tienes falta de amor en tu vida. Los principios que rigen el universo nunca, nunca, nunca fallan. Recuerda que es exacto y preciso.

Pues lo mismo que pasa con los ejemplos que te estoy dando ocurre con el diezmo. A lo largo de la historia el diezmo ha sido el impuesto que había que pagar al Rey o al gobernante. Se llama diezmo porque era el diez por ciento. El diezmo viene siendo estudiado desde hace muchísimo tiempo, sin ir más lejos ya en la Biblia se dice "Dad y se os dará" (Lucas 6, 36-38). Muchas religiones, y movimientos, siguen utilizando el diezmo como medida casi obligatoria para las personas que participan de su orden o movimiento, y por esta "obligatoriedad" el diezmo ha sido criticado duramente. Pero te aseguro que si el diezmo es algo voluntario tiene múltiples beneficios para ti. Te lo voy a razonar con los principios que rigen el universo. Cuando tú das, te hace sentir que tienes. Siempre hay una persona que da, y otra persona que recibe. Cuando tú das dinero a una persona que te pide dinero por la calle y tú le das, sientes que tú tienes dinero para poder darle a esa persona. Has sustituido tu sentimiento de tener por tu sentimiento de no tener. Por ley de vibración te va a hacer subir de vibración, ya que te vas a dar cuenta de que tienes, a su vez por ley de Causa y Efecto, todo lo que das a los demás recibirás de los demás. Grandes fortunas en el mundo se han construido dando. Hay grandes millonarios que han pasado a la historia por sus fortunas, y que al hacerle la pregunta de cómo han hecho su prosperidad, han contestado: dando. Con esto no quiero decir que le tengas que dar dinero a todas las personas que veas por la calle. Quiero decir que lo que das se te va a devolver. Ya cada persona con su libre albedrío decidirá qué es lo que quiere dar. De la misma forma te digo que no tienes por qué dar únicamente dinero, puedes dar lo que quieras que te venga devuelto, amor, comprensión, cariño, sabiduría... Una costumbre muy sana que aprendí es dar libros que sirvan de beneficios a otras personas. Por ejemplo si has leído algún libro

## El diezmo

A. lo largo de todo el libro venimos diciendo que todo lo que tú haces a los demás SE TE DEVUELVE. (Más adelante estudiaremos en profundidad el principio de Causa y Efecto.) Si tú das amor a tu pareja, tendrás amor de tu pareja. Si tú das cariño a tus compañeros de trabajo, tendrás cariño de tus compañeros de trabajo. Si haces buenas acciones con las personas, las personas te devolverán buenas acciones. Si tú le das las gracias al universo de corazón por las cosas que tienes hoy, el universo te dará mas situaciones para que puedas seguir dando las gracias. Ya en el libro hemos hablado del dicho popular que dice "Lo que siembras, recoges". Si siembras patatas, no puedes recoger tomates... Eso iría en contra de las leyes de la naturaleza, pues lo mismo ocurre con tu vida. Si tú a tu hijo le das comprensión, tu hijo te devolverá comprensión. Si tú a tu hija le impones la vida, ella intentará imponértela a ti. Siempre ha sido y siempre será así. Es una ley. Nunca, nunca, nunca falla. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto o no. El universo va a seguir actuando igual.

Tú no puedes pretender que el universo te dé cosas buenas, bellas y positivas, si tú no das nada bueno, bello y positivo. Y si lo que das lo haces en negativo, malos modales, crítica, falta de respeto, engaño, odio... Si eso es lo que tú das habitualmente en tu vida, siento decirte que eso es lo que te vas a encontrar en tu vida. Si tú eres jefe, o jefa, y a tus empleados los tratas con falta de amor, con faltas de respeto, con insultos, con desprecio... No te extrañes si tú tienes falta de amor en tu vida. Los principios que rigen el universo nunca, nunca, nunca fallan. Recuerda que es exacto y preciso.

Pues lo mismo que pasa con los ejemplos que te estoy dando ocurre con el diezmo. A lo largo de la historia el diezmo ha sido el impuesto que había que pagar al Rey o al gobernante. Se llama diezmo porque era el diez por ciento. El diezmo viene siendo estudiado desde hace muchísimo tiempo, sin ir más lejos ya en la Biblia se dice "Dad y se os dará" (Lucas 6, 36-38). Muchas religiones, y movimientos, siguen utilizando el diezmo como medida casi obligatoria para las personas que participan de su orden o movimiento, y por esta "obligatoriedad" el diezmo ha sido criticado duramente. Pero te aseguro que si el diezmo es algo voluntario tiene múltiples beneficios para ti. Te lo voy a razonar con los principios que rigen el universo. Cuando tú das, te hace sentir que tienes. Siempre hay una persona que da, y otra persona que recibe. Cuando tú das dinero a una persona que te pide dinero por la calle y tú le das, sientes que tú tienes dinero para poder darle a esa persona. Has sustituido tu sentimiento de tener por tu sentimiento de no tener. Por ley de vibración te va a hacer subir de vibración, ya que te vas a dar cuenta de que tienes, a su vez por ley de Causa y Efecto, todo lo que das a los demás recibirás de los demás. Grandes fortunas en el mundo se han construido dando. Hay grandes millonarios que han pasado a la historia por sus fortunas, y que al hacerle la pregunta de cómo han hecho su prosperidad, han contestado: dando. Con esto no quiero decir que le tengas que dar dinero a todas las personas que veas por la calle. Quiero decir que lo que das se te va a devolver. Ya cada persona con su libre albedrío decidirá qué es lo que quiere dar. De la misma forma te digo que no tienes por qué dar únicamente dinero, puedes dar lo que quieras que te

venga devuelto, amor, comprensión, cariño, sabiduría... Una costumbre muy sana que aprendí es dar libros que sirvan de beneficios a otras personas. Por ejemplo si has leído algún libro que a ti te haya ayudado en tu proceso de búsqueda de la felicidad puedes dárselo a otras personas para que también les ayuden a ellas. No hace falta que se lo des a una persona conocida, puedes comprar el libro, y dejarlo voluntariamente en algún lugar de la calle para que se lo encuentre la persona que lo necesite. No te preocupes por la persona que lo encuentre, si en un primer momento lo encuentra alguien a quien no le va servir, más tarde o más temprano se lo dará a otra persona que sí lo necesita, a su primo, a su hermano, etc. O simplemente lo tirará a la basura, y en la basura lo encontrará alguien que sí lo necesita. Cuando tú has hecho algo con amor para el progreso de la humanidad eso no se va a perder, más tarde, o más temprano, eso cumplirá su función. Quieras tú o no, es así, no lo puedes cambiar. El universo es exacto y preciso. A mis manos han venido libros de Metafísica, y que me han ayudado enormemente en el proceso de mi evolución personal, que ni te creerías por los medios que me han venido.

Es muy importante a la hora de dar que te quede muy claro estos dos razonamientos. La intención de dar no puede ser el lucro. Tú no puedes dar únicamente para recibir. Tienes que dar porque es lo deseas hacer. Tienes que dar por amor. Es cómo cuando haces un regalo, tú no regalas para que después te regalen a ti. Cuando haces un regalo sorpresa es porque te hace ilusión, y te ha salido del alma regalar. Ese sentimiento es muy positivo y muy bello. Es dar por amor. Por eso te aconsejo que no des obligado con la intención de recibir. Eso no serviría de nada. Da lo que quieras, a quien quieras, y como quieras, pero porque te sale del corazón dar ese bien a otra persona, no con la intención de luego recibir. El segundo razonamiento que tienes que tener claro es que dar lo que a ti te sobra no es dar. Es justamente eso. Soltar lo que sabes que a ti ya no te hace falta. Es quitarte de en medio lo que te sobra. Por ejemplo si tú vas por la calle y te piden dinero, y tú llevas una moneda que sí vas a utilizar, y otra monedita que no quieres, y das lo que no quieres, lo que estás haciendo es únicamente quitándote la calderilla que te sobra de tu cartera: eso no es dar. Si yo doy una bicicleta vieja que no utilizo para nada a otra persona, esa persona puede que te lo agradezca, y es verdad, te lo agradece, porque ella sí va a utilizar la bicicleta, pero eso no es dar, es quitarte de en medio la bicicleta que te estaba ocupando sitio en tu casa. Que no es ni mucho menos negativo, pero no es dar.

Las personas no dan las cosas que necesitan por miedo a que a ellas también les puedan faltar. Siguiendo con el ejemplo de la monedita. Si no das la moneda que sí vas a usar, es por el miedo de que a ti mañana te pueda faltar. Si tú no das el diez por ciento de tu salario a personas que lo necesiten es porque tú tienes miedo de no llegar a fin de mes, o simplemente porque no quieres dar, que también es muy lícito. Nadie está obligado a dar. Todas las personas tienen libre albedrío para decidir qué quieren dar y qué no quieren dar en su vida. Si fueras capaz de tener fe absoluta de que a ti nunca te va faltar nada de lo que necesites, ya nunca más tendrías miedo de dar. Este es un ejercicio que requiere tiempo. Ya que hasta que no renueves tu mente, no tendrás la fe suficiente de que a ti no te va faltar nada. Recuerda TODO ES MENTE. Por eso te aconsejo que no intentes dar tu diezmo, hasta que te sientas preparado, o preparada, para ello. De nada serviría, si al rato de haber dado te estuvieras arrepintiéndote de lo que has hecho. Eso es símbolo de desconfianza e inseguridad en el mañana. Cuando una persona dice que no da, porque no tiene, y que ya dará cuando tenga, ese "cuando tenga" es futuro. Siempre se quedará en el futuro. Nunca tendrá en el presente. Ya lo está diciendo con SU PALABRA, y la palabra ya dijimos que es el pensamiento hablado. Le está diciendo al universo que no tiene, está centrando su atención en NO tener, y recuerda que lo semejante a lo semejante. El universo no le puede dar cuando él está convencido de

que NO tiene. Por esto hemos hablado ya varias veces de la importancia de fingir lo que deseas. Si necesitas dinero, siente que ya lo tienes. Siéntelo. Compórtate como si ya lo tuvieras, porque realmente si lo has hecho con fe YA LO TIENES. Por tanto puedes dar ¿Alguna vez has escuchado eso de "El dinero llama al dinero" o "La miseria nada más que trae miseria"? Se está refiriendo precisamente al razonamiento que estamos dando a lo largo de todo el libro. Lo semejante atrae lo semejante... Puede que te está costando entender esto del diezmo, y que no es sencillo que tu mente asimile este conocimiento en un primer momento. Y te estarás preguntando: ¿Pero si no tengo cómo voy a dar? Y yo te contestaré, siente que no tienes y no tendrás. Recuerda Todo es mente. Yo, en estos momentos que te estoy escribiendo estás palabras siento que tengo todo lo que necesito. Tengo un ordenador magnífico para escribir este libro, tengo una mesa donde apoyar el ordenador, tengo una luz que me ilumina cuando se hace de noche escribiendo, tengo comida en el frigorífico para cuando tenga hambre, tengo una manta que me abriga cuando tengo frío, tengo unos calcetines para mis pies... ¿Qué más necesito en este justo momento? Hoy tengo todos los ingredientes que necesito en mi vida para ser feliz. Tengo la fe absoluta de que si mañana necesito ingredientes diferentes para alcanzar la felicidad, el universo me dará en el momento perfecto esos ingredientes diferentes a hoy, que necesite. No tengo ningún tipo de dudas. Tengo la fe de que será así. Si eres de las personas que en este justo momento que estás leyendo mis palabras sientes que te hacen falta cosas que no tienes, ya sabes lo que tienes que hacer... Lo hemos dicho a lo largo de todo el libro... RENOVAR TU MENTE. Tener fe... Aplicar los siete principios que rigen el universo... Recuerda que Todo es mente. Todo TU mañana lo estás construyendo Hoy con TU mente. Es muy importante agradecer lo que YA tienes. De la misma manera que tienes que estar preparado, o preparada, para dar, tienes que estar preparado, o preparada para recibir, tienes que agradecer las cosas que te dan. Todo lo que te viene, es lo que tú has creado, por eso tienes que tener la mente abierta para recibir. No puedes sentir que tú eres de esas personas a las que nunca la vida le da nada. Si piensas, y sientes eso, como lo semejante atrae a lo semejante, eso es lo que vas a tener, que la vida no te va a dar nada. Recuerda que según el polo en el que estés así será tu concepción de las cosas, si estás en el polo positivo de dar, y recibir, eso es lo que vas tener. Si estás en el polo negativo de dar, y no aceptar recibir, o no dar por miedo a que te falte a ti, eso igualmente es lo que vas a tener. Por eso a lo largo de este capítulo hemos dicho que son transformables las cosas iguales que están en polos diferentes, en este caso Prosperidad-Pobreza. Pero recuerda esto bien, la prosperidad PARA MI puede que sea distinta que PARA TI. No hay nadie en el mundo que defina con exactitud dónde comienza la prosperidad, y dónde comienza la pobreza. Tú, con las cosas que yo tengo hoy en mi vida puede que te sientas próspero, o puedes que te sientas en la pobreza. Eso va depender del grado en el que tú te encuentres. Yo, para mí, este justo momento que estoy escribiendo esta frase siento que tengo todo lo que necesito. Ya cada persona marcará qué cosas necesita en la vida. Obviamente la casa que a mí me hace feliz puede que no sea la misma que tú desees, el ordenador perfecto para que yo escriba este libro puede que no sea el mismo que tú desees, la ropa que a mí me gusta puede que no te gustará a ti... Y así pasa con todo lo que tú tengas en tu vida. Lo que tú desees no es lo mismo que desea tu vecino, tu percepción de las cosas no es la misma que la de tu vecino... Por eso las personas no tenemos los mismos deseos. Pero en cambio en ambos casos dar de corazón y recibir con agradecimiento va a subir la vibración de las dos, y por tanto a los dos les puede hacer cambiar de polo. Esto, quieras tú o no, es así. Lo conozcas tú o no, es así. Lo creas tú o no, es así. Lo practiques tú o no, es así. Sólo te reclamo que compruebes mis palabras. Ni las creas. Ni las deseches sin comprobarlo. Compruébalo. Hazlo. Compruébalo TÚ.



Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

## **CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA**

- Contéstate con sinceridad a las siguientes preguntas. Comprueba si se corresponde lo que tú piensas, y sientes sobre ti con lo que tienes o eres en tu vida:

1. ¿En qué polo creo que estoy, en el polo positivo o en el polo negativo?
2. ¿Cuántas veces me quejo a lo largo de un día?
3. ¿Cuántas veces critico situaciones, y a personas, en un sólo día?
4. ¿En algún momento del día de ayer me sentí feliz?
5. ¿Normalmente siento miedo por el futuro?
6. ¿Cuántas veces me sentí bien conmigo en el día de ayer?

Ahora comprueba la correspondencia entre tu mundo interior y tu mundo exterior. Comprueba si el universo no te está dando justamente lo que le corresponde a tu forma de actuar, de sentir y de pensar.

Con este ejercicio podrás saber qué tienes que cambiar de tu mente para poder cambiar tu vida, para **RENOVAR** tu mente.

- Di cada mañana al despertarte:

**YO SOY FELIZ. NO QUIERO NEGATIVO QUE PUEDA DAÑARME. YO SOY EL BIEN. YO SOY LUZ.**

Dilo con firmeza. Di lo cuantas veces necesites. Repítelo hasta la saciedad. Hasta que sientas que tu mente realmente tiene fe. Puedes ir por la calle repitiendo esta afirmación interiormente.

- Cada vez que te sientas impaciente por la llegada de un deseo que hayas precipitado del universo vas a utilizar el tratamiento al tratamiento:

**YO YA LE HICE EL TRATAMIENTO A ESTA SITUACIÓN DE (EL DESEO QUE HAYAS PRECIPITADO), Y EL UNIVERSO YA ESTÁ ACTUANDO ALLÍ PARA SU MANIFESTACIÓN EN EL MOMENTO PERFECTO. GRACIAS.** Dilo cuantas veces necesites. Repítelo hasta la saciedad, hasta que sientas que tu mente realmente tiene fe y no está impaciente por la llegada de tu deseo porque sabes que YA es tuyo. Puedes ir por la calle repitiendo esta afirmación interiormente.

- Hazte con sinceridad las siguientes preguntas:

1. ¿Qué le doy yo al universo?
2. ¿Qué le doy yo a otras personas?
3. ¿Qué doy yo en mi vida?
4. ¿Por qué no doy yo en mi vida?
5. ¿Por miedo a que me falte a mí?
6. ¿Doy amor?
7. ¿Qué recibo en mi vida?

8. ¿Recibo amor?
9. ¿A cuántas personas quiero yo en mi vida?

## **MEDITACIÓN PARA POTENCIAR LA PACIENCIA EN TU VIDA**

Colócate en un lugar tranquilo donde nadie te moleste. Si quieres ponte música armoniosa que te relaje. Apaga el teléfono móvil, y deja todas las preocupaciones fuera de la habitación donde vayas a meditar. Adopta una posición cómoda para tu cuerpo y disfruta del silencio. Céntrate en el silencio. Sólo tú en silencio. Sin juzgar nada. Sin criticar nada. Agradeciendo a la vida tu respiración. Acercándote a tu Ser. A tu interior. Tienes que aprender a entrar en contacto con la parte íntima de tu Ser. Sólo tú en silencio. Sin llamadas. Sin gritos. Sólo tú. Enfocándote en tu respiración. Sólo en tu respiración. Ponte cómodo, cómoda. Respira profundamente. Respira. Cuando seas consciente de tu respiración, cuando sientas tu respiración, le vas a decir al universo: YO SOY PACIENCIA. YO SOY PACIENCIA. Yo Soy manifestando la paciencia en mi vida. Yo le digo a los deseos de mi vida Yo Soy paciente. La impaciencia no tiene poder. Yo Soy paciencia. Yo le digo a la impaciencia TÚ NO TIENES PODER. Yo Soy paciencia. Mis deseos ya están realizados. Yo Soy paciencia. Siente el sentimiento de paciencia en tu interior. Siente la sensación de armonía en tu interior. Siente fe. En tu interior hay calma, hay sosiego, hay paz, hay tranquilidad, hay paciencia, porque sabes que los deseos que has precipitado del universo vienen en el momento perfecto. Di con firmeza YO SOY PACIENCIA. Yo Soy fe. Mis deseos ya están realizados. YO SOY PACIENCIA. Dilo hasta que sientas que eres paciente. Que en ese momento la paciencia esté en tu interior. Siéntela. Quédate unos minutos disfrutando del sentimiento de paciencia. De fe. De tranquilidad. De Paz.

A CONTINUACIÓN DA LAS GRACIAS AL UNIVERSO POR EL BIEN QUE TE ESTÁ APORTANDO TU MEDITACIÓN.

Repite este ejercicio cuantas veces te haga falta para que tenga sentido fomentar la paciencia en tu vida. Pero recuerda que es importante que lo hagas siempre a la misma hora y de la misma forma, para así habitar tu mente a la meditación.

**20**

## **Todo tiene su ritmo**

Todo en el universo tiene su ritmo. Absolutamente Todo. Después del día viene la noche, y así sucesivamente. Después del invierno viene el otoño, y así sucesivamente. Después de las seis, vienen las siete, y así sucesivamente. Después de la marea alta vienes la marea baja, y así sucesivamente. Todo en el universo fluye y refluye, todo en el universo va y viene. La historia nos ha enseñando cómo después de un imperio viene la decadencia, después de un partido político viene otro, después de un gobernante viene otro, después de etapas muy ricas vienen etapas pobres... Todo en el universo es como un péndulo. Todo va y todo viene. El

principio del ritmo está presente en el movimiento de los planetas, en el sol, en los latidos del corazón, en los animales, en los vegetales... Las hojas de los árboles se caen en otoño, para de nuevo salir en primavera, hay animales que hibernan los meses de frío para despertar con el buen tiempo... ¿Cuántas veces has escuchado eso de "Después de la tormenta siempre viene la calma"? ¿A qué crees que se refiere? Todo en el universo va, y todo en el universo viene. Nada está en reposo. No es posible que la creación permanezca estancada en el mismo estado de evolución, no es posible impedir que venga el invierno, no es posible impedir que posteriormente venga la primavera... Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual.

El principio del ritmo está directamente relacionado con el principio de polaridad. Al hablar de la polaridad hacíamos referencia a los polos, a los extremos, de las consecuencias negativas que tiene moverse en los extremos... Recuerda que te decía: las personas extremistas producen consecuencias extremistas, los partidos políticos extremistas producen consecuencias extremistas... Yo, a lo largo de mi vida, he sido bastante extremista. He ido dándole a mi vida cambios muy bruscos, he cambiado de ambientes radicalmente opuestos. Entendía la vida como un todo o nada. Gracias a la práctica de los principios que rigen el universo he entendido que eso no era bueno para mí. Necesitaba calmar mi interior, para construirme en el exterior la vida que tengo hoy, que justamente se corresponde con la que deseaba. En la vida las cosas hay que ir haciéndolas poco a poco, siempre se ha escuchado eso de "No se puede empezar a construir la casa por el tejado". En el equilibrio está la paz. Nuestros sentimientos encuentran la paz cuando nuestro estado de ánimo suele ser constante. De nada sirve estar muy feliz, para dentro de un rato estar muy triste (de todas formas ya te dije que más adelante estudiaremos en profundidad el equilibrio). ¿Cuántas veces has escuchado eso de "en el término medio está la virtud"? ¿A qué crees que se refiere? Lo mismo ocurre con las relaciones de pareja, con los negocios, con todas las facetas de tu vida... Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto o no. El universo va a seguir actuando igual. Si te mueves en los extremos, por ley del ritmo vas a vivir los extremos. Un día extremadamente feliz, al otro día extremadamente triste. Una época extremadamente próspera, otra época extremadamente pobre... Si vives en el término medio, con equilibrio, no vas a notar el movimiento pendular del ritmo. Tienes que enfocarte en el término medio. Tienes que enfocarte en el equilibrio, en tu equilibrio. La persona que se encuentra en el equilibrio es como si fuera inmune a los movimientos del universo, no va a notar nada. Los estudiantes de Metafísica siempre que se estudia el principio del ritmo se plantean la siguiente duda, "si venimos diciendo a lo largo de todo el libro que Todo es mente, que en el universo sólo sucede lo que previamente haya pasado por mi mente. Si no pueden pasar situaciones que Yo no acepto, ¿cómo puedo pasar de prospero a pobre? ¿Cómo puedo pasar de feliz a triste, si mi mente no lo acepta?". Y la respuesta que siempre he escuchado es que es una ley del universo. Todo va y todo viene. No lo puede evitar nadie. Al igual que nadie pueda evitar que después de la noche llegue el día, al igual que nadie puede evitar que haya negocios que funcionen más en invierno que en verano, y viceversa. Todo tiene un ritmo. Las negociaciones, las relaciones afectivas, los sentimientos... Todo, absolutamente todo en el universo tiene su ritmo, por eso la persona que trabaja su interior, la persona que aplica los principios que rigen el universo se ubica en el termino medio, ha llevado el equilibrio a su vida. La persona que se encuentra en el equilibrio es como si fuera inmune a los movimientos del universo, no va a notar nada. Por ejemplo la faceta económica. Yo puedo tener un poco más dinero, un poco menos de dinero pero el movimiento de mi economía dentro de mi frecuencia es medio. Te lo explico. Mi mente no acepta ser de las personas más ricas de este planeta, ni de las personas más pobres de este planeta. Mi mente solo acepta tener cubiertas mis

necesidades. Tener para mí LO SUFICIENTE para ser feliz. Recuerda que mis necesidades puede que sean distintas a las tuyas. Mi "suficiente" puede que sea distinto al tuyo, por eso las personas no deseamos las mismas cosas. Seguro que tus deseos no son exactamente iguales a los míos. Cada persona tiene su visión personal de sus necesidades. Recuerda lo que decíamos en el principio de polaridad. Habrá personas en el mundo que 5° C le parezca frío, y habrá en el mundo a las que 5° C le parezca calor. Habrá personas en el mundo que a mí me consideren alto, y habrá personas en el mundo que a mí me consideren bajo. Nosotros para orientarnos en el mundo vamos creando términos medios, que también lo podemos llamar equilibrio. Los términos medios son creaciones mentales que vamos creando nosotros para nosotros mismos. Y ahora tienes todo el derecho de preguntarte: ¿Y de qué va a depender todo? Y yo te contestaré, al igual que en la vibración todo va a depender del grado en el que tú estés. Si tú estás en el polo negativo las cosas te van a parecer negativas, si tú estás en el polo positivo las cosas te van a parecer positivas. Si tú estás en el polo de la opulencia las cosas te parecerán baratas, si estás en el polo de la pobreza las cosas te parecerán caras. Te recuerdo que hay millones de personas que tienen miles de monedas en el banco, al igual hay millones de personas en el mundo que viven con una moneda para todo el día. Entonces cien monedas ¿que es? ¿mucho dinero o poco dinero? Todo va a depender del estado de tu polo. Todo va a depender del polo en el que te encuentres. Cada uno, y cada una, tenemos nuestra percepción del mundo, y de ahí que cada uno, y cada una, tengamos nuestra verdad, nos creemos nuestra verdad, aunque la VERDAD del universo sea la perfección. Mentalmente vamos a crearnos nuestras propias necesidades, nuestro propio SUFICIENTE, y por tanto nuestro PERSONAL equilibrio. Mi equilibrio es diferente al resto de las personas de este planeta, y el tuyo también lo es. Cada persona tiene su propio equilibrio en cada área de su vida. Yo por ejemplo no necesito un barco, ni necesito una avioneta, ni un ático en New York, pero habrá personas en el mundo que su felicidad pase por tener un barco, una avioneta, o un ático en New York. Cada persona es diferente. Siguiendo con el ejemplo económico te digo que YO quiero prosperidad en mi vida. YO Quiero tener todas las necesidades de mi vida cubiertas, por eso cada vez que tengo alguna duda económica digo con firmeza NO LO ACEPTO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE. NO ACEPTO ESTA SITUACIÓN DE APARIENCIA DE (y dices la apariencia). NO ES LA VERDAD DEL UNIVERSO PARA MÍ, LA VERDAD PARA MÍ ES (ahora dices su opuesto salud, dinero, amor, trabajo). Tienes que decirlo con fuerza. Como cuando te intentan quitar algo y te revelas. Tienes que decirle al universo que NO LO QUIERES y a continuación cén- trate en lo que SI QUIERES. Amor, Prosperidad, Compañía... Recuerda que te conviertes en aquello en lo que te enfocas, en aquellos pensamientos a los que les prestes atención. Si le prestas atención a tus deudas, en vez de dar gracias por el dinero que tienes Hoy, el universo te devolverá más deudas... A continuación, una vez que NO he aceptado esa situación, y me he enfocado en lo que SI quiero digo la siguiente afirmación con seguridad en mis palabras, y en mi pensamiento, MI MUNDO LO CONTIENE TODO Y NADA ME PUEDE FALTAR. Con esto le estoy diciendo al universo que todas mis necesidades están cubiertas. No le estoy diciendo al universo que yo quiero ser una de las personas más ricas del planeta, ni una de las personas más pobres del planeta. Probablemente si me convirtiera en una de las personas más ricas del planeta estaría pensando qué hacer con tantísimo dinero, y no sé si podría escribir este libro Hoy que es lo que Hoy me está haciendo feliz. En el extremo opuesto ocurre la misma situación, si fuera una de las personas más pobres del planeta tampoco probablemente podría Hoy estar escribiéndote este libro, seguramente estaría haciendo ejercicios para atraer dinero a mi vida. Recuerda que en el principio de polaridad te decía que todas mis necesidades de Hoy están cubiertas. Tengo un ordenador magnífico para escribir, tengo una mesa donde apoyar el ordenador, tengo una luz que me ilumina cuando se me hace de noche, tengo comida en el

frigorífico para cuando tenga hambre, tengo una manta que me abriga cuando tengo frío, tengo unos calcetines para mis pies ¿Qué más necesito en este justo momento? Si eres de las personas que en este justo momento que estás leyendo mis palabras sientes que te hacen falta cosas que no tienes, ya sabes lo que tienes que hacer... Lo hemos dicho a lo largo de todo el libro, RENOVAR TU MENTE, y por eso yo trabajo cada día interiormente el equilibrio en todas las facetas de mi vida. Intento tener mí término medio en cada área de mi vida. En cualquier caso si tu felicidad pasa por ser una de las personas más ricas del planeta adelante. Todo está a tu alcance. Siéntete una de las personas más ricas del planeta, recuerda que los límites los pones tú, pero te aconsejo que pienses en el principio del ritmo. Todo va y todo viene. Intenta que el equilibrio de tu vida sea ser de las personas más ricas del planeta. En cualquier caso te diré que es bastante complicado alcanzar los extremos totales. Así ocurre con nuestra economía, con nuestros sentimientos, con todas las facetas de nuestra vida... Pero recuerda el principio de polaridad y el principio de vibración, la apariencia de problema viene cuando nos estancamos en uno de los polos, que generalmente suele ser el negativo: pobreza, enfermedad, tristeza, ira. Recuerda lo que decíamos. Tu vida es como un río: cuando el río está estancado, el agua está calma, no sucede nada, no cambia nada, no fluye nada. Tu sensación es que tu vida está inflexible, y sin posibilidades de mejora. Y es en ese momento cuando surgen las crisis y las depresiones. Cuando todo está estancado. Cuando no te encuentras bien contigo mismo, misma, y no ves la posibilidad de que cambie nada. En cambio cuando el río está fluyendo todo sucede rápidamente, el agua está en un movimiento continuo hasta llegar a su objetivo. Tu vida está en continuo movimiento pendular, pero al tú estar en el polo negativo no vas a apreciar cuando te vengan las situaciones positivas. Estás tan preocupado, preocupada (Y recuerda que pre-ocuparse era "ocuparse" "antes de" que sucedan las cosas, es atraer el miedo por el futuro al presente) y tan enfocado, enfocada, en lo que No quieres, en las apariencias de problemas, que no eres consciente de las cosas buenas que tienes. Y volvemos a lo mismo que te vengo diciendo a lo largo de todo el libro, es una cadena. Lo semejante atrae a lo semejante. Enfócate en las apariencias de problemas, y tendrás más apariencias de problemas. Por eso ya te dije que es muy beneficioso dar las gracias por lo que tienes hoy. Ser CONSCIENTE de las cosas buenas que tienes hoy. Ese sentimiento es extraordinario. Compruébalo. Por favor compruébalo. No creas mis palabras sin comprobarlo. Compruébalo TU. Mañana cuando despiertes da las gracias por todo lo que tienes. Por favor compruébalo. (Más adelante estudiaremos en profundidad la gratitud.) Y recuerda que siempre habrá alguien en el universo que necesite las cosas que tú tienes. Si tú tienes ojos, recuerda que hay personas que no pueden ver. Si tú tienes agua para beber, recuerda que hay personas que tienen que andar kilómetros para acceder a beber agua. Si tú puedes respirar, recuerda que hay personas que necesitan hacerlo a través de una máquina. Si tú tienes unos calcetines, recuerda que hay personas que tienen los pies helados sin unos calcetines. Siempre tendrás motivos para darle gracias al universo. Otra cosa diferente es que si estás en polo negativo no seas capaz de ver las cosas buenas que hay en tu vida de hoy. Eso es una circunstancia diferente a que no tengas motivos para dar Gracias.

Muchas veces ha salido en las noticias ejemplos prácticos del principio del ritmo. Han salido noticias de políticos, banqueros, economistas, empresarios, deportistas, o simplemente personas que le ha tocado la lotería... Personas que en poco tiempo se han hecho de una fortuna impresionante. Han construido su vida con el lujo Extremo. Y al cabo del tiempo han terminado arruinados, en la cárcel, demandados, etc. Eso es porque por principio del ritmo, ese no era su equilibrio. Han cambiado su polo sin ritmo. Con esto ni mucho menos pretendo decir que no se pueda ser opulento. Para nada. No hay nada negativo en tener dinero. No hay nada negativo en tener mucho dinero. Lo que es negativo es no prever que el principio del

ritmo está presente en todo el universo. Hay personas que han sido millonarias durante toda su vida, y me parece perfecto. Esas personas han logrado que su equilibrio sea ser millonarias. Han ido organizando el dinero para cuando han tenido un poco menos. Quizá si lo hubieran gastado todo de golpe también se hubieran arruinado. Con esto tampoco quiero decir que no puedas gastar dinero, al contrario. El dinero tiene que estar en continuo movimiento. El dinero es energía. Te quiero hacer entender que cuanto más extremista seas en tu vida, más consecuencias extremistas tendrás en tu vida. El invierno no puede llegar si antes no ha llegado el otoño, lo contrario iría en contra de la naturaleza. Lo mismo ocurre con las personas. Muchos estudiantes de los principios que rigen el universo quieren ser prósperos de hoy a mañana. Y se olvidan que todo en el universo tiene un ritmo, y que tenemos que huir de los extremos para que no notemos los movimientos que tiene el universo. Los movimientos que tiene un péndulo. Cuanto más alejados estemos de los extremos menor será el movimiento del péndulo. Compruébalo. Haz la prueba. Coge un péndulo, ponlo en movimiento, y aplica las leyes de la física a tu vida. Cuanto más arriba estés, más alejado estarás de los extremos, menor será la intensidad del movimiento del péndulo. Lo quieras o no es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto o no. El universo va a seguir actuando igual. El principio del ritmo no es ni bueno ni malo, simplemente hace que todo en el universo tenga una armonía. Eres tú con la positiva, o negativa, aplicación de los principios que rigen el universo quien hace que el movimiento del péndulo sea positivo, o negativo, para ti.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

21

|

## Tu equilibrio

A lo largo de este capítulo dedicado al principio del ritmo te he ido hablando del equilibrio. De la importancia de encontrar TU equilibrio personal, TU equilibrio en cada una de las facetas de TU VIDA. De los extremos, del movimiento pendular, de la neutralización del movimiento del principio del ritmo, de tu Propio equilibrio, que se traduce en tu felicidad... En este punto mi intención es organizarte cada concepto que te he nombrado a lo largo del capítulo para que asimiles la importancia de encontrar el equilibrio. Mi intención es sintetizar al máximo la idea de equilibrio que quiero transmitirte. Mi intención es que conozcas el camino adecuado para llegar a tu felicidad. Y por ese camino, pasa tu equilibrio. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual.

El equilibrio es sentirte bien contigo mismo, misma, siempre. El equilibrio es no tener cambios de humor constantes, el equilibrio es estar agradecido, agradecida, con lo que tienes hoy, el equilibrio es proponerte un objetivo, y conseguirlo, el equilibrio es mantener una linealidad positiva en tu vida... En el equilibrio está la paz, el sosiego, la calma, la tranquilidad, la armonía... Si deseas que estos conceptos estén presentes en tu vida ya sabes que tienes que trabajarte el equilibrio, si por el contrario, quieres que tu vida sea una continua sucesión de altos y bajos, de alegrías y pesares, de pobreza y opulencia, de amor y desamor, de armonía y desarmonía, si quieres conseguir cosas en poco tiempo, para después volverlas a perder al

mismo poco tiempo, etc. Tienes que enfocarte en los extremos, y no prestarle atención a tu equilibrio personal. Recuerda que tienes libre albedrío para decidir qué hacer con tu vida. Con tu mente. Eres tú la única persona responsable de tu vida. Eres tú la única persona que ha creado todo lo que te sucede en la vida. Sólo tú. Pero recuerda lo que te sucede a ti, no a tu madre, a tu hijo, a tu esposo...

El equilibrio está directamente relacionado con el principio de polaridad. Al hablar de la polaridad hacíamos referencia a los polos, a los extremos, de las consecuencias negativas que tienen que moverse en los extremos... Recuerda que te decía, las personas extremistas producen consecuencias extremistas, los partidos políticos extremistas producen consecuencias extremistas... Todo extremo en el que te centres está desafiando a tu equilibrio. Por ejemplo el amor. Puedes amar mucho a una persona pero si no puedes permitir que viva en sociedad con otras personas, y sólo pretendes que te dedique la atención a ti exclusivamente, se convertirá en una apariencia de problema de celos en la relación que tengas con esa persona, y eso puede traerte a tu vida consecuencias negativas por tu "supuesto" amor extremo. Lo mismo puede ocurrir con la opulencia o prosperidad, si tu objetivo es hacer dinero a costa de lo que sea, te estás centrando en el extremo de no valorar lo que tienes hoy, y eso puede hacer que para conseguir ese dinero que deseas, accedas a robar, a engañar, a estafar o a cualquier Causa que pueda traer Efectos negativos a tu vida. Lo mismo ocurre con todo extremo que te enfoque en la vida. Todo extremo es negativo, y atraerá consecuencias negativas. De nada serviría ir por una carretera de 100 km de larga a 150 km/h. para después tener que ir a 50 km/h, todo lo que tú crees que has adelantado, luego por el inalterable principio del ritmo vas a tener que retroceder, si en cambio fueras a una velocidad media de 100 km/h no notarías la diferencia de velocidad. La diferencia que encontramos es que cada persona tiene un extremo diferente. Cada persona tiene una frecuencia diferente para el desarrollo de su vida. Ya decíamos que para algunas personas cien monedas serán muchas monedas, y para otras personas cien monedas no es nada. Sólo tú sabes cuál es TU equilibrio. Sólo tú sabes en qué grado está tu felicidad.

De la misma forma páginas atrás te decía que el universo tiene un movimiento pendular que no puedes alterar. Todo en el universo es como un péndulo. Nada está en reposo.

En el equilibrio está la felicidad de tu vida. En el equilibrio está la paz. Nuestros sentimientos encuentran la paz cuando nuestro estado de ánimo suele ser constante. De nada sirve estar muy feliz, para dentro de un rato estar muy triste. Y tú ahora podrás preguntarte. ¿Y qué hago para encontrar el equilibrio en mi vida? Y yo te contestaré: Aprende a aplicar los principios que rigen el universo, y el equilibrio se manifestará en tu vida. La meditación puede ayudarte mucho en tu proceso de encontrar tu equilibrio, ya que te vas a conocer más. Vas a saber qué necesitas en tu vida y qué no, vas a saber de qué tienes que desprenderte en la vida para encontrar TU equilibrio, y qué tienes que fomentar más en tu vida para encontrar TU equilibrio. Recuerda que la meditación es un acercamiento a tu Ser, a tu interior. Es dialogar con tu interior. Por arte de magia comprobarás cómo sientes que tu vida se calma. Comprobarás cómo las situaciones irán cada vez menos alterando tu estado de ánimo. Comprobarás cómo cada vez tienes más ratos de tranquilidad en el día. Comprobarás cómo ves la vida con más armonía. Comprobarás cómo puedes apreciar momentos que antes pasaban desapercibidos por tu vida. Mi mayor deseo con este libro es que compruebes TU estás situaciones maravillosas que yo he comprobado, y que se manifiestan diariamente en mi vida. Mi deseo es que no creas mis palabras sin más, y compruebes POR TI los rozamientos que te estoy dando. Si no compruebas lo que estás leyendo de nada te servirá este libro.

Yo hoy en día sé dónde está mi equilibrio en muchas facetas de mi vida, pero todavía me quedan muchas situaciones a las que tengo que encontrar MI equilibrio, pero eso sólo lo puedo hacer yo. Sólo yo sé donde está MI equilibrio, mi felicidad... Por eso es cada persona la que se marca su equilibrio personal, pero el equilibrio personal sólo lo sabe la propia persona. Eso sólo lo puedes saber TÚ. Sólo TÚ sabes donde está el equilibrio de tu economía, dónde está el equilibrio de tu relación amorosa, dónde está el equilibrio de la manera de afrontar tu trabajo. Tú sabes dónde está el equilibrio de llevar tus estudios, dónde está el equilibrio de tu forma de meditar, de tu forma de atraer tus deseos, de tu forma de construir tu vida... Eso sólo lo puedes saber tú.. Sólo tú. Sólo tú sabes cuáles son tus necesidades, sólo tú sabes qué necesitas para ser feliz. Recuerda que tus deseos son distintos a los míos, recuerda que tus necesidades son distintas a las mías, recuerda que tu visión de la vida es distinta a la mía, por eso tu equilibrio será diferente al mío. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

## **CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA**

- Contéstate con sinceridad a las siguientes preguntas. Comprueba si se corresponde lo que tú piensas, y sientes sobre ti, con lo que tienes o eres en tu vida:

1. ¿Soy extremista en alguna faceta de mi vida?
2. ¿Tiendo a los extremos?
3. ¿Doy cambios muy bruscos en mi vida?
4. ¿Creo que mi vida tiene lo suficiente?
5. ¿Hay equilibrio en mi vida?
6. ¿Quiero tener equilibrio en mi vida?
7. ¿Qué hago yo para fomentar el equilibrio en mi vida?
8. ¿En qué área de mi vida tengo equilibrio?

Ahora comprueba la correspondencia entre tu mundo interior y tu mundo exterior. Comprueba si el universo no te está dando justamente lo que le corresponde a tu forma de actuar, de sentir y de pensar.

Con este ejercicio podrás saber qué tienes que cambiar de tu mente para poder cambiar tu vida, para **RENOVAR** tu mente.

- Cada vez que sientas dudas sobre si en el futuro estarán cubiertas tus necesidades, puedes decir con firmeza:

**MI MUNDO LO CONTIENE TODO Y NADA ME PUEDE FALTAR.**

Con esto le estás diciendo al universo que te dé las cosas que vas necesitando en cada momento. Puedes repetirlo mentalmente cuantas veces necesites. Hasta que sientas fe en el futuro.

Si el pensamiento se repite recuerda que siempre puedes decirle:



NO LO ACEPTO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ NI PARA NADIE. NO ACEPTO ESTA SITUACIÓN DE APARIENCIA DE (dices lo que te este haciendo daño). NO ES LA VERDAD DEL UNIVERSO PARA MÍ, LA VERDAD PARA MÍ ES (ahora dices su opuesto salud, dinero, amor, trabajo).

Y si sigues sintiendo miedo recuerda que puedes afirmar:

"YO NO TENGO MIEDO, YO TENGO FE, YO NO QUIERO EL MIEDO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE, YO SOY FE, QUIERO SENTIR FE". Dilo cuantas veces necesites. Repítelo hasta la saciedad. Hasta que sientas que tu mente realmente tiene fe.

## **MEDITACIÓN PARA ATRAER EL EQUILIBRIO ATU VIDA**

Colócate en un lugar tranquilo donde nadie te moleste. Si quieres ponte música armoniosa que te relaje. Apaga el teléfono móvil, y deja todas las preocupaciones fuera de la habitación donde vayas a meditar. Adopta una posición cómoda para tu cuerpo y disfruta del silencio. Céntrate en el silencio. Sólo tú en silencio. Sin juzgar nada. Sin criticar nada. Agradeciendo a la vida tu respiración. Acercándote a tu Ser. A tu interior. Tienes que aprender a entrar en contacto con la parte íntima de tu Ser. Sólo tú en silencio. Sin llamadas. Sin gritos. Sólo tú. Enfocándote en tu respiración. Sólo en tu respiración. Ponte cómodo, cómoda. Respira profundamente. Respira. Cuando seas consciente de tu respiración, cuando sientas tu respiración, le vas a decir al universo, YO SOY EQUILIBRIO. YO SOY EQUILIBRIO. Yo Soy manifestando el equilibrio en mi vida. Yo le digo a los extremos de mi vida YO SOY EQUILIBRIO. Los extremos no tienen poder, YO SOY EQUILIBRIO. Los extremos se convierten en equilibrio en mi vida. YO SOY EQUILIBRIO, Yo le digo a los extremos TÚ NO TIENES PODER, YO SOY EQUILIBRIO. Siente el sentimiento de equilibrio en tu interior. Siente la sensación de armonía en tu interior. En tu interior hay calma. Hay sosiego. Hay paz. Hay tranquilidad. Hay equilibrio. Di con firmeza YO SOY EQUILIBRIO. Dilo hasta que sientas que eres equilibrio. Que en ese momento el equilibrio está en tu interior. Siéntelo. Quédate unos minutos disfrutando del sentimiento de equilibrio.

A CONTINUACIÓN DA LAS GRACIAS AL UNIVERSO POR EL BIEN QUE TE ESTÁ APORTANDO TU MEDITACIÓN.

Repite este ejercicio cuantas veces quieras para atraer equilibrio a tu vida. Pero recuerda que es importante que lo hagas siempre a la misma hora, y de la misma forma, para así habitar tu mente a la meditación.

## **PRINCIPIO DE CAUSA Y EFECTO**

*2º?Jm*

Todo tiene una causa y un efecto

Toda Causa tiene su Efecto. Todo Efecto tiene su Causa. Todo en el universo está creado por una causa» nada ha nacido de la nada. Todo tiene su causa en el universo. Absolutamente todo. Para yo publicar este libro he tenido que generar la causa de escribirlo» y deseirlo. Para que haya llegado a tus manos» has tenido que generar tú la causa de querer cambiar áreas de tu vida. Todo lo que te sucede en el presente es lo que has creado en el pasado» y todo lo que estás creando en el presente es lo que te sucederá en el futuro. Para que un médico sea médico, ha tenido que generar la causa de estudiar medicina. Para que te multen con el coche has tenido que originar la causa de cometer una infracción. Para que crezca un árbol en tu jardín, has tenido que generar la causa de plantarlo. Para tener amor en su sentido más amplio has tenido que generar la causa de dar amor. Para ser feliz, has tenido que generar la causa de una correcta aplicación de los Siete principios que rigen el universo... Así con todas y cada de las facetas de tu vida. Nada surge de la nada, al igual que ninguna de las personas que habitamos el mundo hemos surgido de la nada. Hace ya unas cuantas páginas te decía que cuando hayas practicado todo el libro, cuando conozcas todos los principios que rigen el universo, comprobarás que todas las apariencias de problemas son responsabilidad tuya, únicamente tuya. Tu falta de dinero, tu falta de amor, tu soledad, tus apariencias de problemas con tu jefe, tus apariencias de problemas con tu pareja... Todo, absolutamente todo está en tu mente. Recuerda TODO ES MENTE. Cuántas veces has escuchado el dicho popular que dice "Lo que siembras, recoges". ¿A que crees que se refiere? Te lo voy a explicar claramente para que veas que todo está relacionado. Los principios actúan como un todo, en una UNIDAD.

La ley de Causa y Efecto lo que nos está diciendo es que todo lo que nosotros hagamos en el universo es lo que el universo nos dará a nosotros. Todo lo que nosotros hagamos a los demás NOS SERÁ DEVUELTO. ¿Alguna vez has oído hablar del efecto búmeran? El búmeran o bumerán (del inglés boomerang, transcripción directa de la pronunciación aborigen de Australia) es un arma que tras ser lanzada regresa a su punto de origen, regresa al lanzador, o lanzadora, que lo ha lanzado. Esto es lo que ocurre en tu vida. Si amas, te amarán. Si robas, te robarán. Si engañas, te engañarán. Si respetas, te respetarán. Si das, recibirás. Recuerda cuando hablábamos del diezmo. A lo largo de todo el libro venimos diciendo que todo lo que tú haces a los demás SE TE DEVUELVE. Más tarde a más temprano SE TE DEVUELVE. ¿A qué crees que se refiere la "ley del talión" que aparece en el antiguo testamento? Eso de "ojo por ojo, diente por diente", precisamente está haciendo referencia al principio de Causa y Efecto. No es el MAL uso que le han dado muchas personas como "la ley de la venganza". La "ley del talión" quiere decir que todo se te devuelve a ti. En ningún caso está haciendo referencia a que tú les hagas a los demás lo que te hagan a ti. Eso es una interpretación imperfecta de la mente humana, y recuerda que el universo es perfecto. Si tú das amor a tu pareja, tendrás amor de tu pareja. Si tú das cariño a tus compañeros y compañeras de trabajo, tendrás cariño de tus compañeros, y compañeras, de trabajo. Si haces buenas acciones con las personas, las personas te devolverán buenas acciones. Si tú le das las gracias al universo de corazón por las cosas que tienes hoy, el universo te dará más situaciones para que puedas seguir dando las gracias. "Lo que siembras, recoges". Si siembras patatas, no puedes recoger tomates. Eso iría en contra de las leyes de la naturaleza. Pues lo mismo ocurre con tu vida. Si tú a tu hijo le das comprensión, tu hijo te devolverá comprensión. Si tú a tu hija le impones la vida, ella intentará imponértela a ti. Siempre ha sido y siempre será así. Es una ley. Nunca, nunca, nunca falla. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto o no, el universo va a seguir actuando igual. Tú no puedes pretender que el universo te dé cosas buenas, bellas y positivas, si tú no das nada bueno, bello y positivo. Y si lo que das lo haces en negativo, malos modales, falta de respeto, engaño, odio, crítica

negativa... Si eso es lo que tú das habitualmente en tu vida, siento decirte que eso es lo que te vas a encontrar en tu vida. Si tu eres jefe, o jefa, y a tus empleados los trata mal, con faltas de respeto, con insultos, con desprecio... No puedes pretender que tus empleados sientan amor por ti. Iría en contra de los principios que rigen el universo que nunca, nunca, nunca falla. Recuerda que el universo es exacto y preciso. Recuerdo un caso que una vez me contaron de una persona que se sentía muy triste porque sentía que nadie le quería en la vida, y al preguntarle él a quién quería, contestó "a nadie"... Así funciona el universo. Lo que tú siembras es lo que recoges.

Ya vimos anteriormente que las casualidades no existen. Que la "buena" o "mala" suerte es el nombre que comúnmente se utiliza en nuestra sociedad para no responsabilizarnos de nuestra vida. Unas personas lo pueden llamar azar, otras personas lo pueden llamar destino... Nosotros a partir de hoy vamos a llamarlo "CAUSALIDAD". Este es el término que se utiliza en el lenguaje metafísico. TODA CAUSA TIENE UN EFECTO. Nada ocurre por que sí. La "casualidad" no existe. No existe una ley de la "casualidad" en el universo. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así.

Tú ahora puedes preguntarte: ¿Y si en el universo Todo es mente, si yo tengo una mente positiva me pueden venir situaciones negativas? Y yo te contestaré, sólo tú sabes qué es lo que tú has hecho en el pasado. Para eso ha llegado este libro a tus manos, para que seas CONSCIENTE de los errores que has cometido en el pasado. Para que despiertes a tu interior, y razones qué es lo que estás haciendo en tu vida. Qué ideas mentales hay en tu interior. Qué influencias has recibido en tu vida de tus familiares, de tus amigos, de tus amigas, de la sociedad que te rodea... Por eso es muy recomendable preguntarse el origen de las situaciones que HOY tienes en tu vida. Y para ello podemos utilizar la meditación. La meditación nos va a despertar nuestro interior para que esté alerta de nuestras acciones de hoy, para no cometer los errores de ayer. Cuando tú haces acciones negativas hacia el mundo, hacia las personas, esas acciones nos crean "deudas", que en el lenguaje metafísico se llama "Karma". Es decir todo aquello que tenemos que pagar. El karma puede ser personal, grupal, familiar, o incluso hay Karmas de Países y movimientos (pero conscientemente no profundizo en esta cuestión para no desviar tu atención). Nada que hagamos que cause mal será olvidado para el universo. TODO NOS SERÁ DEVUELTO. Lo mismo ocurre con todas las acciones positivas, es decir que se nos devuelve la misma positividad que hemos generado, que no quiere decir que nos lo devuelvan las mismas personas a quien le hemos generado el bien, ni que se nos devuelva de la misma forma. Puede que tú le hagas un favor a alguien, y el universo te lo devuelva con otra persona, o situación totalmente diferente. Con estos conceptos entenderás que es una "deuda kármica". Es todo aquello por lo que tenemos que pagar. Y ahora tienes todo el derecho de preguntarte: ¿Y como puedo liberarme de los errores del pasado? Y yo te contestaré PERDONANDO. El perdón es lo único capaz de romper la cadena de las "deudas kármicas". Si tú, en vez de perdonar deseas vengarte del daño que te hayan podido hacer estás aumentando la negatividad. Recuerda que cuando te ocurren situaciones negativas, es porque tienes que seguir aprendiendo. Sé que esto para personas que hayan pasado por situaciones muy difíciles les resultará muy complicado de entender, pero el único razonamiento que te puede servir es que tú eres responsable de TU vida. No eres responsable de las situaciones que le puedan pasar a tu marido, a tus hijos, a tu esposo... Por muy dura que te parezcan mis palabras, es así. No puedes responsabilizarte de la vida de nadie, por mucho que lo quieras. Cada persona es diferente, y está avanzando de manera diferente en su evolución personal. Cuando perdonas, es porque eres CONSCIENTE de los errores que has cometido en el pasado. Eres consciente de las causas que tú has generado

en el pasado, por eso hay que perdonar. Hay que perdonarse UNO MISMO, UNA MISMA. Hay que perdonar a toda aquella persona que nos haya hecho algún mal. Recuerda que todas las situaciones negativas de tu vida es lo que te mereces, tú las has hecho antes, igual o de distinta forma. Tienes lo que has sembrado. Cuando te hacen mal, es porque tú hiciste mal previamente, y aún no te has perdonado, porque aún no seas consciente de esa situación negativa, que tú has causado. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Unas cuántas páginas hacia delante estudiaremos en profundidad El Perdón.

Sé que es muy duro lo que te estoy diciendo, y que en estos momentos estarás diciendo que tú NO has hecho tal mal que recibiste, que tú no has hecho nada de esto, pero siento decirte que sí. Esa reacción es un mecanismo de defensa del ego para no aceptar los errores cometidos. Puede que en estos momentos te estés preguntando: ¿Y qué mal ha hecho un bebé para que le ocurran situaciones negativas? ¿Por qué unas personas nacen en la miseria y en cambio otras personas nada más nacen se encuentran con una vida extraordinaria? ¿Por qué hay personas que nacen en países asediados por la guerra, la miseria, la hambruna, las enfermedades, etc.? Para poder responderte a esto tengo mencionar algo que conscientemente NO voy a trabajar en este libro. Muchas ciencias hacen referencia a la existencia de vidas anteriores, y que lo que generamos en el pasado tenemos que pagarlo para poder liberarnos en el presente para seguir avanzando en el proceso de evolución personal. Yo en este libro no profundizo en esta cuestión, el objetivo de este libro es que apliques los Siete principios que rigen el universo a TU VIDA, y por tanto no quiero desarrollar ningún razonamiento que pueda acaparar tu atención más allá de los Siete Principios, por eso nosotros nos vamos a centrar en la siguiente idea. Todo lo que hacemos en nuestra vida SE NOS DEVUELVE, y la única manera de romper las "deudas kármicas" es PERDONANDO. Si retienes este razonamiento estarás generando felicidad para tu vida. Así de exacto. Así de preciso. Así de

perfecto. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual.

Otra idea muy importante que quiero desarrollar en este principio de Causa y Efecto es el de ayuda. Te lo voy a explicar claramente. Cuando tú ayudas a una persona sin que te lo haya pedido estás interfiriendo en su proceso de aprendizaje, en su proceso de evolución personal. Recuerda que cada persona tiene su ritmo. Cada persona es diferente, y está en un momento DIFERENTE, en una etapa de aprendizaje diferente a la tuya. Ni mayor ni menor, sino diferente. No hay nadie en el mundo exactamente igual que tú, al igual que no hay nadie en el mundo que tenga tus mismas huellas digitales. Si tú, con la mejor intención, ayudas a alguien sin que te lo haya pedido, es cortarles que aprenda por sí sólo, por sí sola. Es interferir en su aprendizaje. Y eso genera una negatividad que te será devuelta a ti, por muy buena intención que tengas, por eso te recomiendo que sólo ayudes a las personas que te pidan ayuda. Tú después con tu libre albedrío puedes hacer lo que quieras. Eres libre de ayudar a quien quieras, pero yo tengo que hacerte mención a este razonamiento. Si alguien te pide ayuda, por supuesto, tenemos que ayudarle, cuando una persona pide ayuda es que ha asimilado el proceso de aprendizaje, es que ya ha sido consciente de la situación. Y la CONSCIENCIA es lo que nos hace avanzar, el conocimiento de la VERDAD es lo que hace que evoluciones, recuerda lo que se escribía en el nuevo testamento, "Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres" (Juan 8:32), pero si nadie te pide ayuda, no lo hagas, no ayudes. Y si lo haces, que nunca perjudique tu equilibrio. No puedes desestabilizar tu equilibrio para ayudar a otra persona. No puedes dar más de lo que tienes. No puedes prestar algo que a ti te desestabilice, por muy bien que creas que sea para esa persona. Mejor será que aprenda por ella misma a ser feliz, al

igual que estás aprendiéndolo tú. Recuerda aquello de "No me des el pescado, enséñame a pescar". Y si decides ayudar que sea por amor. Porque quieres ayudar a esa persona, no porque esa persona ya está obligada a ayudarte a ti en el futuro, eso es falta de amor. No puedes condicionar

a nadie a que te ayude, ni siquiera a quien hayas ayudado, por eso muchas veces las personas se enojan cuando piden un favor y le dicen que no. Dan por hecho que la ayuda es obligatoria. Esto es porque cuando ellas han ayudado ha sido para recibir ayuda posteriormente, no por amor verdadero. El amor verdadero no se cobra en el futuro. De la misma forma te aconsejo que no te obsesiones en enseñar los principios que rigen el universo a las personas que te rodean. El conocimiento le llega a quien está en condiciones de aprender. En la Biblia ya aparece "No deis lo santo a los perros, ni echéis vuestras perlas delante de los cerdos, no sea que las huellen con sus patas, y volviéndose os despedacen" (Mateo 7:6). El conocimiento llega cuando tiene que llegar. Ni un segundo antes, ni un segundo después. Se conoce la verdad para la que estamos preparados. Recuerda que el universo es perfecto. No te esfuerces en defender nada. La persona que esté preparada para entender este conocimiento que lleva en la humanidad desde el año 2000 a.C. lo entenderá hoy, y si no está preparada lo entenderá mañana. El conocimiento le llega a quien movió las causas para evolucionar en su vida. Quien no lo haya hecho quizá por su bien, por su evolución personal, tenga que permanecer durante más tiempo en esa etapa de aprendizaje diferente, ni mejor ni peor, sino diferente, por eso, sólo decides por tu vida. No te metas en la vida de nadie sin que te lo haya pedido. Por mucho que lo quieras. Por muy duras que te parezcan mis palabras. Por mucho apego que sientas hacia esa persona. Va en tu contra. Y en contra de la persona que quieres. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

## Deudas

A lo largo del capítulo te he hablado de que es una "deuda kármica". De cómo todo lo que haces SE TE DEVUELVE. Todo lo que le haces al universo, todo lo que le haces a los demás TE SERA DEVUELTO, y se te puede devolver de forma distinta de la positividad, o negatividad, que hayas Causado, se te puede devolver a través de cualquier manifestación, no tiene por qué ser de la misma forma de lo que hayas hecho. Este es el motivo del porqué a veces no te explicas el porqué te pasan cosas negativas. Te enfadas con el mundo cuando te suceden cosas, y le echas la culpa a tu "mala suerte", a tu jefa, a tu marido, a tu vecina... Pero en cambio no eres CONSCIENTE de cuando haces el mal, de cuando haces daño a otras personas, de cuando criticas, de cuando engañas, de cuando robas, de cuando humillas... Esto es porque desconoces el principio de Causa y Efecto, desconoces las leyes que rigen el universo, desconoces el perdón... Y ese desconocimiento es provocado por tu falta de consciencia de las acciones que haces en tu vida. Recuerda que al comienzo del libro te decía que las apariencias de problemas se originan por falta de conocimiento, por falta de consciencia. Esto es provocado por el letargo en el que ha estado

sometido tu interior. Con este libro pretendo que seas consciente de todo lo que haces en tu vida. Con

esto no quiero decir que estés todo el día analizándote, yo no lo hago. Quiero decirte que por tu bien, por ley de Causa y Efecto, no hagas lo que no te gustaría que te hicieran a ti, no hagas cosas que te molestarían a ti, que te ofenderían a ti. No critique si no te gustaría que te criticaran, no robes si no te gustaría que te roben, no mientas si no te gustaría que te mintieran... No hagas nada que te haga sentir mal. Sé consciente de las acciones que estás haciendo. Cuando sabes que las cosas son buenas te sientes bien. Nadie se siente mal, con sentimiento de culpa, por hacer una buena acción, o por comportarse correctamente. La dificultad es definir el concepto "Correcto". Como ya hemos dicho cada persona tiene su visión personal de la vida. Cada persona tiene sus propias imágenes mentales. Todo depende de la influencia de tu familia, de tus amigos, de tus amigas, de tu cultura, de tu barrio, etc. Por eso te aconsejo que cuando vayas a hacer algo medites sobre lo que vas a hacer. Medites sobre las acciones que haces. No quiero decir que estés todo el día meditando, quiero decir que hables con tu interior, que te preguntes a ti mismo, a ti misma, si está bien hecho lo que estás haciendo, o vas a hacer. Vivimos en una sociedad en la que se hacen las cosas por impulsos. Las personas no reflexionan sobre las acciones que van a hacer, y los efectos que originan ¿Tú crees que si una persona meditará sobre sus acciones sería capaz de matar? ¿De maltratar? ¿De violar? ¿De darle una paliza a otra simplemente por el hecho de haberse chocado los coches?... Muchas veces se actúa por impulsos, por instintos, y esto es causa de la FALTA DE CONSCIENCIA. En definitiva somos animales, nos movemos por instintos, pero justamente eso es lo que nos diferencia de los animales "El Razonamiento". Utilízalo. Hazlo. Comprueba sus beneficios. Siéntate en un lugar tranquilo, y reflexiona sobre tu forma de actuar con tus compañeros, y compañeras, de trabajo, sobre la forma de tratar a tus vecinos, sobre la forma de tratar a tus hijos, sobre la forma de hablarle a tu madre, sobre la forma de juzgar a las personas. Hazlo. Medita. Comprueba sus beneficios. No creas mis palabras. Compruébalo. Cuando una persona medita sobre su vida, reflexiona sobre su manera de interactuar en el mundo. Conoce respuestas de sí mismo, de sí misma, que realmente le sorprenden. Hazlo, dedícate tiempo a relajar tu interior, a calmar tu interior, a frenar tus impulsos, a abandonar el extremo de la impulsividad. Conoce la calma, acércate al sosiego, acércate a la armonía, acércate a la tranquilidad, acércate a la felicidad que pasa por ser CONSCIENTE de tus acciones, y de los efectos que tienen para ti y para el mundo.

Igualmente te he hablado de cómo no tienen que ser las mismas personas las que te devuelvan las situaciones positivas, o negativas, que hayas hecho. El universo se manifestará en la forma más perfecta para tu proceso de aprendizaje. Recuerda que el universo es exacto y preciso. También te he hablado de cómo el universo no olvida NADA de lo que hagas, de cómo el perdón es el medio adecuado para eliminar tus "deudas kármicas", de cómo tienes que ser CONSCIENTE de tu presente para saber los errores que hemos cometido en el pasado, de cómo tienes que estar alerta a las acciones que haces hoy para cumplir con la Ley de Causa y Efecto, y de cómo por medio de la meditación lo que estás haciendo es despertar tu interior para que se de cuenta de los errores que estas cometiendo hoy. Lo que estás haciendo es SER CONSCIENTE de TU vida.

Mi intención en este punto es desmenuzar los conceptos para poder aplicarlos a un campo muy importante para cada persona, TU economía, TU provisión, TUS necesidades, TU suministro, en el lenguaje de hoy tu disponibilidad de dinero para vivir con TUS necesidades cubiertas.

Ya te he dicho a lo largo de todo el libro que Todo es mente. Que todo tu exterior es el reflejo del estado de tu interior. Recuerda el Principio de Correspondencia Como es adentro, es

afuera. En este capítulo estás descubriendo que tu impulsividad, tu manera de actuar deprisa y corriendo, sin reflexión, sin consciencia de tus actos, te puede atraer situaciones negativas a tu vida. Lo mismo ocurre con las deudas, es como una "pescadilla que se muerde la cola". Una cosa lleva a la otra, tu falta de conocimiento, tu conciencia de pobreza, te ha llevado a la situación de necesitar dinero, a la situación de compadecerte por lo que tienes hoy, a no sentirte agradecido de lo que tienes hoy, a sentirte víctima del banco, víctima de tu jefe que no te paga más salario, víctima de tu país, víctima del sistema capitalista... Pero no vas a aceptar que la apariencia de problema está en ti. No vas a asumir tu responsabilidad, no eres capaz de ver que hay gente que tiene todo lo que necesita, y es feliz, en el mismo país, en el mismo banco, con el mismo jefe, con el mismo sistema capitalista... Y entonces lo semejante atrae a lo semejante. Te rodearás de personas que te hagan sentir bien hablando de lo "mal" que está la situación, de la crisis que hay, de que no llega a fin de mes, etc. No eres capaz de NO ACEPTAR la situación y enfocarte en lo que SI quieres que es la Opulencia. La prosperidad.

Y en esta situación de necesidad, y de falta de conocimiento, y de falta de fe en que Todo es mente, y de que en el universo hay de todo para todos, acudes a pedir dinero. Pedir dinero no es negativo. No es negativo pedirle dinero al banco, eso es muy lícito, el banco se nutre de eso. Lo que es negativo es deber, no devolver el dinero que te han prestado. Te explico esto. El dinero es energía, sus canales de movimiento se nutren de energía. Energía positiva o negativa. El dinero es útil cuando se mueve, el dinero tú lo quieres para darle movimiento, para comprarte una casa, para hacer un viaje, para cambiar tu vestuario, para comer bien... De nada te serviría tener diez millones de monedas en tu armario si nunca las pudieras utilizar. El dinero ni se crea ni se destruye, lo que se crea y se destruye es tu conciencia de prosperidad, o de pobreza. Lo que varía es tu forma de atraer el dinero. El dinero ya estaba inventado cuando tú naciste. Cuando tú naciste ya había de todo en el universo, ahora tienes que aprender la forma de atraerlo hacia ti.

Cuando tú debes dinero estás cortándole el ritmo de movimiento del dinero. Estás cortando que a esa persona, a ese comercio, a ese banco le llegue el dinero que le pertenece, y por tanto, por ley de Causa y Efecto, se te cortará la llegada de dinero a ti. Recuerda que todo lo que hagamos se te devuelve. Si tú debes dinero, el universo te deberá dinero a ti. Y es entonces cuando no te llega el dinero, es cuando no paras de pensar en deudas. Constantemente estás pensando en dinero para pagar tus deudas, y lo semejante atrae a lo semejante. El universo te dará más motivos para que pienses en deudas, el universo te dará las situaciones para que todo el dinero que te llegue sea para pagar deudas. Y así hay personas que se llevan toda su vida en esa "pescadilla que se muerde la cola". Toda su vida se pasan endeudados, y con falta de recursos. Toda su vida tienen en su mente las deudas. En ningún momento de su vida han sabido NO ACEPTAR esa situación, por eso te dije al principio del libro que los problemas se originan por falta de conocimiento, por falta de conciencia de la situación negativa que le está generando pensar constantemente en deudas, y sentir por anticipado que no va a tener dinero para pagarlas.

Y ahora podrás preguntarte: ¿Y qué hago para salir de esa situación? ¿Para salir de esa pescadilla? ¿Qué hago si en este justo momento debo dinero? Y yo te contestaré lo que te vengo diciendo a lo largo de todo el libro, RENUEVA TU MENTE. Siéntete próspero. Finge que tienes dinero para todo lo que necesites, incluido para pagar tus deudas. Para esto te puedes ayudar con la meditación. Te ayudará bastante a sentirte como deseas. Tienes que sentir que te viene el dinero para todo lo que quieras y NO solo para pagar tus deudas. Si sientes que sólo necesitas el dinero para pagar tus deudas, eso es lo que te dará el universo, más deudas. Las deudas surgen cuando precipitas algo en tu mundo físico sin que todavía exista

en tu mente, por eso muchas personas se arruinan con las tarjetas de crédito. El banco le presta dinero cuando en su mente hay conciencia de pobreza, por eso te aconsejo utilizar los decretos que hemos aprendido para ir modificando tu conciencia de pobreza. Di con firmeza EL DINERO VIENE FÁCILMENTE HACIA MÍ Y EN ABUNDANCIA. Di con seguridad YO SOY OPULENCIA. YO SOY LA RESURRECCIÓN

Y LA VIDA DE MI PROSPERIDAD. Cambia la conciencia de pobreza de tu mente. Rompe la cadena, rompe con tu mente el círculo de escasez de dinero. No me creas a mí, compruébalo TU, Yo ya lo he comprobado. Hoy me siento próspero. Siento de todo corazón que tengo todo lo que necesito. ¿Cuántas veces has escuchado eso de que cuando a alguien se le ha estropeado el coche, también se le ha estropeado el frigorífico, y la han echado del trabajo? Recuerda lo semejante atrae a lo semejante, piensa en deudas y tendrás deudas.

Préstale atención a las deudas y tendrás deudas. Habla con todas las personas que te rodean de tus deudas, y tendrás deudas. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Y no digas constantemente "no quiero deudas". Recuerda que ya te dije que la negación induce a errores. Aunque digas el vocablo "no" le estás dando poder en tu mente a las deudas, por eso NO LAS ACEPTES. Céntrate en la opulencia. Piensa en la opulencia. Préstale atención al sentimiento de tener todo el dinero que necesitas. Y si sientes que todavía no lo tienes en tu mundo físico, fíngelo, siéntete próspero. Ese sentimiento es el que hará que llegue el dinero fácilmente a tu vida. Compruébalo. Al universo no le importa que creas esto, o no, el universo va a seguir actuando igual. Yo en el tiempo que estuve sin cuidar mi interior, y sin aplicar los principios del universo en mi vida, acumulé deudas. Sin yo buscarlo me venían deudas, y con ellas un pensamiento constante de angustia. En cambio ya te he dicho que ahora, hoy, me siento próspero. Siento que tengo todo lo que necesito. Mi vida ha cambiado como por arte de magia. Pero para eso tienes que cambiar tu forma de actuar, cambiar tu forma de sentir, cambiar tu forma de pensar... En definitiva, RENOVAR TU MENTE. Siéntete en la prosperidad, siente que el dinero viene a tus manos con facilidad. La mayoría de las personas piensan, y sienten, que el dinero sólo puede venir por tu salario. Si eres de las personas que piensas y sientes eso, siento decirte que eso es lo que vas a tener. El dinero sólo te llegará por tu salario, estás cerrándole las puertas al universo para que te venga el dinero por otro lado. Y encima quiero decirte que es falso, hay muchas personas que se han encontrado dinero por la calle, hay personas a las que les han regalado dinero, hay personas que inesperadamente le ha venido dinero... Y si no les ha venido dinero físico les ha venido la idea perfecta para que le venga ese dinero, le ha venido las personas perfectas para facilitarle la llegada de ese dinero... Los caminos del universo son infinitos. Recuerda que la fe mueve montañas. Ahora si estás seguro, segura, de que sólo conseguirás dinero por tu salario, eso es lo que te va a dar el universo. Es un principio del universo. TODO ES MENTE. Nunca, nunca, nunca falla. El universo es exacto y preciso. Recuerda que los límites los pones tú.

Por eso cada vez que tengas angustias económicas NO LAS ACEPTES. Di con firmeza. NO LO ACEPTO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ, NI PARA NADIE. NO ACEPTO ESTA SITUACIÓN DE APARIENCIA DE ESCASEZ DE DINERO. NO ES LA VERDAD DEL UNIVERSO PARA MÍ, LA VERDAD PARA MÍ ES TENER TODAS MIS NECESIDADES CUBIERTAS. YO SOY OPULENCIA DE DINERO. EL DINERO VIENE FÁCILMENTE HACIA MÍ). Tienes que decirlo con fuerza. Como cuando te intentan quitar algo y te revelas. Tienes que decirle al universo que NO LO QUIERES y a continuación centrarte en lo que SÍ QUIERES, que el dinero venga a tu vida DE FORMA PERFECTA (recuerda que esto era muy importante, que las cosas lleguen a tu vida de forma perfecta), recuerda que te conviertes en aquello en lo que te enfocas, en aquellos pensamientos a los que les prestes atención. La meditación puede ayudarte bastante en este proceso de cambio. Puede hacerte sentir en prosperidad. Si le prestas atención a tus deudas, en vez de dar gracias por el dinero que tienes Hoy, el universo te devolverá más



deudas. A continuación puedes decir la siguiente afirmación con seguridad en tus palabras y en tu pensamiento, MI MUNDO LO CONTIENE TODO Y NADA ME PUEDE FALTAR. Con esto le estás diciendo al universo que todas tus necesidades estén cubiertas. Recuerda que cada persona tiene necesidades diferentes, por eso cada persona tiene deseos diferentes.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer y qué tener en tu vida. Tú decides.

24

## Tu libre albedrío

El libre albedrío ha sido una cuestión ampliamente desarrollada por la filosofía, y por la ciencia. Hay muchos postulados respecto al concepto de "Libre albedrío". Mi intención es simplificarte al máximo su significado. Este es el motivo por el que no quiero profundizar en teorías psicológicas que hablan de la "libertad limitada" en cuanto a que el ser humano vive en sociedad rodeado de personas libres. Para nosotros el libre albedrío es la capacidad de decisión de pensamiento, y sentimiento, en cada momento. Es tener la facultad de decidir qué pensamos, y qué sentimos, que según los Principios que rigen el universo, es lo que va a crear nuestra vida. Con tu libre albedrío siempre puedes elegir pensar positivo o pensar negativo, siempre puedes elegir tener expectativas positivas o negativas sobre un objetivo, siempre puedes elegir qué hablar, siempre puedes elegir a qué pensamientos le quieres dedicar tu atención, siempre puedes elegir en qué pensamientos te quieres enfocar... Recuerda Todo es mente. Recuerda Lo semejante atrae a lo semejante. Tu vida se crea según los pensamientos, y sentimientos, que tienes en tu mente, por tanto "Libre albedrío" es decidir qué pensamientos vamos a aceptar en nuestra mente, y cuáles no, decidir qué sentimientos vamos a aceptar en nuestro interior, y cuáles no, decidir pensar positivo o negativo sobre todas las áreas de nuestra vida. Por todo ello vamos a llegar a la conclusión de que el libre albedrío es una Causa en sí, NO es un efecto, es la CAUSA QUE GENERA EL EFECTO QUE ES TU VIDA. Recuerda el principio de Correspondencia, lo que haya en tu interior es lo que vas a tener en tu mundo exterior, y sólo tú puedes decidir qué hay tu interior, qué pensamientos dejas entrar en tu interior, y qué pensamientos no. Qué sentimientos dejas en tu interior, y qué sentimientos no. Recuerda Todo es mente, por eso Tú eres la única persona responsable de tu vida, de todo lo que pasa en tu vida. Ni tu marido, ni tu madre, ni tu hija, ni tu jefe... Eso sólo son excusas para sentirte bien. Siento decirte esto, pero es verdad. Quieras o no, es así. (Unas cuántas páginas hacia delante hablamos de la Responsabilidad con calma.) Sólo tú has decidido qué pensar, qué hablar, qué sentir, y cómo actuar... Y eso es lo que ha construido tu vida de Hoy. Tú has decidido qué sembrar, y si siembras tomates no puedes recoger papas. Y hoy tú, sólo tú, decides qué sembrar HOY para recoger mañana. Tú decides qué pensar, qué hablar y qué sentir hoy. Sólo tú. Tienes libre albedrío para hacerlo. Sólo tú, nadie más. Sólo tú.

Al final de cada punto te pongo la siguiente oración: "Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides". Con esto quiero decirte que no hay límites. Que los límites los pones tú con tu mente, y que sólo tú puedes decidir qué hacer con este conocimiento. Sólo tú puedes decidir meditar, o no.

Sólo tú puedes decidir renovar tu mente, o no. Sólo tú puedes decidir hacer los ejercicios que se presentan en este libro, o no. Sólo tú. Nadie más. En tu mente sólo mandas tú. En tu interior sólo mandas tú, por eso esta decisión tiene que ser libre. Sólo tú puedes decidir qué hacer con el conocimiento de este libro, sólo tú, por eso te repito que esta decisión tiene que ser libre. Tú no puedes dejarte influenciar por lo que te digan tus hijos, por lo que te diga tu marido, por lo que te diga tu vecina... Este proceso de cambio de vida lo tienes que decidir TU. Sólo tú puedes decidir qué quieres en TU VIDA. *En* la sociedad que hemos creado, es muy común hacer las cosas con "Sacrificio" (unas páginas hacia delante hablamos con detenimiento del sacrificio). HACER LAS COSAS PORQUE ES LO MEJOR PARA OTRAS PERSONAS. Tienes que hacer las cosas que sean mejores para ti. Esto NO es egoísmo, al contrario es sabiduría. Si tú estás feliz, y contento, serás por ley de vibración más útil a las personas que te rodean que si haces las cosas enfadada o por obligación, por eso te recomiendo que hagas lo que te pida tu interior. Haz lo que te haga feliz. Si no te gusta ir al campo, no vayas, si no te gusta comer helado, no lo hagas, si no te gusta viajar, no viajes... De nada sirve hacer las cosas con ira. Eso por ley de vibración atrae situaciones negativas. Hagas lo que hagas, hazlo feliz, o NO lo hagas. Esto igualmente es libre albedrío, siempre tienes la capacidad de cambiar tu estado de ánimo, siempre tienes la capacidad de darte cuenta de tu apariencia de enfado, y cambiarlo por armonía. Tú decides tu estado de ánimo. Si te enfocas en tu apariencia de enfado, más te enfadarás. Si en cambio le dices con fuerza a tu apariencia de enfado "NO ACEPTO ESTA APARIENCIA DE ENFADO. YO SOY ALEGRÍA PERFECTA, YO SOY ARMONÍA, YO SOY LUZ", y enfocas tu atención en un pensamiento positivo se te pasará la apariencia de enfado. Recuerda que tu estado natural es ser feliz, no estar enfadado, o enfadada. Haz la prueba. No creas mis palabras. Compruébalo TU. Cuando te sientas enojado, enojada, con alguien, piensa en los momentos positivos que has vivido con esa persona, piensa en las risas que has compartido con esa persona. Haz la prueba, se te olvidará la ira. Estás dando la orden a tu mente para que cambie TU estado de ánimo, y sólo tú puedes cambiar tu estado de ánimo. Nadie más. Sólo tú, por eso ya te he hablado de la importancia de la CONSCIENCIA. Ser consciente de las órdenes que les estás dando a tus pensamientos y a tus sentimientos. De la importancia de tener tu interior bien despierto. Si eres consciente de que estás enfadado podrás elegir sustituir tu enfado por un estado de ánimo positivo. Este es el motivo por el que muchas peleas acaban de forma negativa. En las peleas no se es consciente del daño que te estás haciendo tú mismo, tú misma, y te enfocas más en tu enfado, en aquella situación que te molesta que te hayan hecho, y cada vez tu ira va ganando sitio en tu mente. Y así el enfado puede ser infinito, y con consecuencias negativas.

Esto es FALTA DE CONSCIENCIA en tus acciones. Por eso al principio del libro te decía que las apariencias de problemas se originan por falta de conocimiento. Por todo esto te recomiendo en la próxima apariencia de enfado que tengas, que seas capaz de parar tu ira, de aquietar unos segundos tu mente, y ser CONSCIENTE de tu apariencia de enfado. Y en ese momento con tu libre albedrío podrás elegir continuar con la apariencia de enfado y amargarte la situación, la mañana, el día, etc., o sustituir tu apariencia de enfado por un sentimiento positivo. Esa ya va a ser tu decisión. Para eso es tu libre albedrío. Sólo lo puedes hacer tú. Sólo tú. Pero recuerda lo semejante atrae a lo semejante. La ira atraerá más ira, más momentos negativos. Sólo tú tienes la capacidad de sustituir tu ira por armonía. Sólo tú.

Tu libre albedrío también está presente en tu visión de los lugares a los que vas. Todos los lugares a los que vas pueden ser maravillosos. Todo va a depender de tu visión del lugar, de tu libre albedrío de decidir estar bien, o estar mal. El lugar es la apariencia. Eres tú quien está bien, o mal. En todos los lugares hay oxígeno por tanto podemos estar allí, por eso no hay

lugares malos, ni lugares buenos. Todo está en tu visión. Yo he estado paseando por Calcuta (India), probablemente en uno de los barrios con más apariencia de pobreza del planeta y allí había gente feliz, allí había niños jugando, allí había personas riéndose, allí había personas amándose... Por tanto en todos los lugares hay todos los ingredientes para que seamos felices. En todos los lugares puede haber risa, en todos los lugares puede haber amor, en todos los lugares puede haber armonía, en todos los lugares puede haber luz, en todos los lugares hay oxígeno... Somos nosotros quienes vamos a impregnar el lugar de positividad, o negatividad. Ya vimos en la ley de vibración que todo en el universo va a tener su vibración. Si un lugar es visitado constantemente, y las personas lo impregnan de vibraciones positivas, ese lugar va a tener una vibración positiva. Por eso es que cuando entras a un templo, la sensación suele ser de calma, de armonía, de sosiego... El lugar se ha impregnado de la positividad, y la meditación, de las personas que llevan acudiendo allí durante años. En cambio los lugares donde hay conflictos, muchos robos, guerras..., la sensación suele ser de angustia, de agobio... Esto es porque el lugar se ha impregnado de la vibración de desesperación de las personas que habitan en él. Pero siempre vas a tener Libre albedrío para sentirte mal o bien, por locura que te parezca. En todos los lugares del planeta te puedes sentir bien. Tienes libre albedrío para hacerlo. Sólo tú. Nadie más. Sólo tú puedes hacerlo.

Yo tengo un amigo que siempre que va a un restaurante empieza a criticarlo y a sentirse mal. Está a disgusto con todo, sea el restaurante que sea. Por la atención, por el olor, por la espera, por la gente que hay alrededor... Mi amigo tiene Libre albedrío de decidir sentirse bien, o sentirse mal, en los restaurantes a los que va. Libremente decide sentirse mal, y es él el que le da la orden a su mente para que se sienta mal. Antes de entrar ya está condicionado a sentirse mal, a sentirse angustiado... Hasta que no RENUOVE su mente y decida sentirse bien, el universo le va seguir dando motivos para sentirse mal en los restaurantes a los que vaya. Pero es una evidencia que NO son los restaurantes la apariencia de problema. La apariencia de problema es él, por que en esos mismos restaurantes donde hemos ido, y él no se ha sentido relajado, hay gente muy feliz, sintiéndose muy bien... Por eso en los restaurantes donde él ha ido hay todos los ingredientes para sentirse bien, ya que otras personas lo estaban haciendo, pero él por FALTA DE CONSCIENCIA, ha decidido sentirse mal. Por eso te recomiendo que cuando te sientas mal en un lugar en el que libremente te gustaría sentirte bien, porque no me cabe la menor duda que quien más sufre es mi amigo, di con firmeza la siguiente afirmación: ESTE LUGAR ES PERFECTO, NO ACEPTO LA APARIENCIA DE INCOMODIDAD EN ESTE LUGAR, YO SOY FELIZ EN ESTE LUGAR, YO ESTOY CÓMODO EN ESTE LUGAR AHORA (Obviamente esto lo puedes decir internamente, no hace falta que lo digas en voz alta), y a continuación intenta ver las cosas que te gustan del lugar. Céntrate en lo bueno del lugar, olvida lo que no te guste, no te centres en lo que te molesta, céntrate en la compañía, en el color de las paredes, en las vistas, en los cuadros... En todo aquello que pueda hacer que te sientas bien. Dale al universo la orden de sentirte bien AHORA. Recuerda que sólo tú tienes la capacidad de cambiar tu estado de ánimo.

Para terminar este apartado te diré que cada persona tiene libre albedrío de decidir aplicar Los Siete principios que rigen el universo. Mi intención con este libro es simplificarlos, es darte las herramientas para su aplicación en tu vida diaria. Mi intención es decirte los beneficios que ha causado en mi vida la aplicación de estos principios, pero NO es mi intención defenderlos. NO es mi intención entrar en un debate con NADIE sobre su veracidad. Cada persona tiene Libre Albedrío de decidir acceder al conocimiento, o no. Cada persona tiene Libre Albedrío para hacer lo que quiera con este libro, al igual que tiene Libre Albedrío de hacer lo que quiera con su mente, con sus sentimientos, con sus pensamientos, con su forma de hablar, con sus acciones... Y por tanto con su vida, por eso no te esfuerces en convencer a nadie de

nada. Ya te dije que cada persona tiene un ritmo de aprendizaje diferente. Cada persona está en su ritmo de evolución personal, cada persona accederá al conocimiento, y aplicación, de Los Siete Principios que rigen el universo cuando este preparado, o preparada, cada persona leerá este libro cuando quiera, por eso te aconsejo que no influyas en la vida de nadie. No te metas en la vida de nadie que no te lo haya pedido. No intentes imponerle tu verdad a nadie, eso es cortarle su ritmo de aprendizaje. Y recuerda lo que te decía de las consecuencias negativas de cortarle el aprendizaje a otra persona, de ayudar a otra persona que no te lo haya pedido, por muy buena intención que tengas. Por todo esto te recomiendo que no ayudes a las personas que no te pidan ayuda. Tú después con tu libre albedrío puedes hacer lo que quieras, eres libre de ayudar a quien quieras, pero yo tengo que hacerte mención a este razonamiento. Si alguien te pide ayuda, por supuesto, tenemos que ayudarlo, pero si no te la pide no lo hagas. El conocimiento llega cuando tiene que llegar. Ni un segundo antes, ni un segundo después. Recuerda que el universo es perfecto, no te esfuerces en defender nada. La persona que esté preparada para entender este conocimiento que lleva en la humanidad desde el año 2000 a.C. lo entenderá hoy, y si no está preparada lo entenderá mañana. El conocimiento le llega a quien ha movido las causas para mejorar su vida. Quien no lo haya hecho quizá por su bien, por su evolución personal, tenga que permanecer durante más tiempo en esa etapa, por eso sólo decide por tu vida. *No* te metas en la vida de nadie sin que te lo haya pedido, por mucho que lo quieras. Va en tu contra, y en contra de la persona que quieres. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual. Quieras tú, o no.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

## El perdón

Si la humanidad conociera los beneficios de perdonar te aseguro que se perdonaría muchísimo más en el mundo. El perdón es vida, el perdón es salud, el perdón es Prosperidad, el perdón es felicidad, el perdón es la única herramienta que puede liberarte de tus errores... El perdón te sana. Como siempre te digo, y te seguiré diciendo, a lo largo de este libro, no creas mis palabras. Compruébalo TÚ. Libérate de aquello que lleva años causándote desgracias. Suéltalo. Perdona. Es en tu beneficio. Perdona. El perdón te va liberar de tus apariencias de problemas. Yo ya lo hice y me sorprendió el resultado. Compruébalo TÚ.

Es importantísimo que te sientas bien con tu vida, porque este sentimiento positivo es la señal que emites al universo, y por ley de Causa y Efecto atraes más de lo mismo hacia ti. Es así. No falla jamás. Si tienes cosas en tu interior que te causan mal hoy, mañana seguirás sintiéndote mal si no te liberas de ellas. Es así, quieras o no. Para liberarte de esas situaciones negativas la herramienta adecuada es perdonar. El perdón es lo único que puede sustituir el mal karma por positividad, y eliminar la negatividad. No tienes que pedir perdón a la persona a la que le hayas hecho algo. Tienes que perdonar en el sentido más profundo de la palabra Perdón. Tienes que perdonar

profundamente. Tienes que sentir el perdón. Di interiormente con fuerza Te perdono. Te perdono. Te perdono. Me perdono. Me perdono. Me perdono. Si queremos ser felices tenemos que saber perdonar nuestros errores, pero para eso primero tenemos que saber que saber

perdonar los errores de los demás. Si no perdonas, nunca serás libre. Quieras o no, es así. Lo creas o no, es así. Compruébalo TU.

Hay personas que llevan años inmersos continuamente en apariencias de problemas, en desgracias, en calamidades... Quizá la causa sea el Perdón. Quizá la causa sea su falta de perdón. Dile a toda persona, condición, o cosa "Te perdono, te doy mi amor y mi perdón". Te perdono. Dilo Te perdono. Te perdono. Te perdono. No puedes considerar a nadie culpable de nada de tu vida. Tú eres quien ha creado tu vida con tu mente, por eso es tan beneficioso perdonarse a uno mismo, a una misma. Hay que perdonarse los errores que hayas podido cometer en el pasado, hay que soltar esa carga.

Muchísimas de las apariencias de enfermedades que existen en la humanidad son fruto del rencor y de la falta de perdón. El rencor se queda en tu interior, y hasta que no perdones va causando mal a cada célula de tu cuerpo. Lo creas, o no. Lo quieras o no, es así. Cuando te falta perdón formas una herida en tu cuerpo que el cuerpo físico entenderá como una apariencia de enfermedad. Cuando no perdonas te estás perjudicando tú. Sólo tú. Compruébalo. Atrévete a perdonar con toda la sinceridad del mundo. Libérate de eso que te lleva causando apariencias de problemas tanto tiempo. Dile a tu jefe Te perdono, te doy mi amor y mi perdón. Dile a tu vecino Te perdono, te doy mi amor y mi perdón. Dile a tu pareja Te perdono, te doy mi amor y mi perdón. Compruébalo. No hace falta que se lo diga a las personas que quieres perdonar, puedes hacerlo internamente pero tiene que ser un perdón sincero y verdadero. Yo lo hice y me sorprendieron los resultados. Hazlo. Verás cómo milagrosamente esa persona cambia su actitud contigo. Es el principio de Causa y Efecto. Nunca, nunca, nunca falla. Es una ley del universo. El perdón es una clave para liberarte de las situaciones que te están causando desarmonía.

Si quieres ayudarte en tu proceso para perdonar medita sobre ello. Relájate. Quédate en silencio. Quédate en soledad, y céntrate únicamente en tu respiración. Controla tu respiración. Piensa en tu respiración, y cuando controles tu respiración piensa en lo que quieres perdonar. Cuando lo tengas claro, enfócate diciéndole a la persona, situación o cosa: Te perdono. Siente cómo le das tu perdón. Imagínatelo diciéndole Te perdono. Si es a ti mismo dile a tu Ser Me perdono. Siente cómo te estás perdonando. Me perdono. Me perdono. Los resultados los vas a comprobar TU. Hazlo, y comprueba los resultados. Entrégale al universo la Causa para liberarte, el universo te dará el Efecto que es la liberación, la armonía, la paz, la tranquilidad, el amor... Saca todo lo negativo que hay en tu interior. Recuerda el Principio de Correspondencia. Como es adentro, es afuera. Como es afuera es adentro. Saca lo negativo que hay dentro de ti. Sácalo. Utiliza el perdón. Compruébalo TÚ. No me creas a mí, no creas nada de lo que leas sin comprobarlo. Compruébalo. Saca lo negativo que hay dentro de ti y se reflejará en tu exterior, en tu vida. Perdónate por los errores cometidos en el pasado. Perdónate. Compruébalo. Comprueba por ti los beneficios del perdón.

Perdonar no es fácil. Perdonar no es decir perdón, es sentir el Perdón. Un indicativo para saber si has perdonado son tus sentimientos. Cuando alguien te haya echo algo, cuando hayas echo algo mal, cuando alguna cosa te haya ofendido... Y das tu Perdón, la forma de saber si verdaderamente has perdonado es cuando te vuelves a encontrar con esa persona, vuelves a pensar en esa situación, vuelves a vivir algo parecido, y no te afecta, no altera tu estado de ánimo... Cuando has perdonado tu cuerpo no reacciona mal. Si en cambio tu cuerpo se pone nervioso con esa persona, te cambia el estado de ánimo al pensar en esa situación, si te pones triste al vivir algo parecido... Siento decirte que todavía no has perdonado. Aunque ya hayas pronunciado el verbo perdonar. Si tu cuerpo reacciona con sentimientos negativos es que aún te queda trabajo por hacer. Cuando sientas el perdón, notarás el cambio. Tu vida se

aliviara. Compruébalo. Hazlo. No creas en la venganza, no impongas tu justicia... En el universo ya está todo hecho. Aprende a perdonar, y podrás liberarte de las apariencias de problemas. Yo, todas las noches antes de cerrar los ojos (y después de dar las gracias por anticipado por el maravilloso día que voy a tener mañana), pido perdón por todos los errores que haya podido cometer a lo largo del día. Errores que hayan podido hacerles daño a mi compañera de vida, a mis compañeros y compañeras de trabajo, a mi madre, a mis hermanas, a mi vecino, a toda la humanidad... Esto es una costumbre muy sana, y muy beneficiosa para mí. Es eliminar todo lo malo que haya podido cometer inconscientemente durante el día. Si los errores han sido conscientes son más difíciles de eliminar. No puedes cometer daño a otras personas a sabiendas de que luego te vas a perdonar. Esto es más complicado para que no te cree una "deuda kármica". Para mí pedir perdón por mis errores todas las noches es como cuando estoy muy sudado, y me doy una buena ducha. Es esa sensación de limpieza, de tranquilidad, de paz... Pues lo mismo, es eliminar toda la suciedad que hayas podido generar durante el día.

La mayoría de las personas no son conscientes de las imágenes mentales que tienen en su conciencia, únicamente culpabilizan de su vida a su mala "suerte", a su marido, a su mujer, a su jefe, a la situación del país... No son CONSCIENTES de que la mente actúa de forma mecánica, está basada en la repetición. Reproduce aquello que más repites. Si repites, una y otra vez, que te van mal las cosas, tu mente hará todo lo posible para que te vayan mal las cosas, y el universo que es perfecto, exacto y preciso responderá de manera estricta a tu mente. Esta es la explicación de por qué un trauma de la niñez cuesta tanto borrarlo de tu vida. De forma inconsciente lo has estado repitiendo a lo largo de toda tu vida, y tu mente va a actuar de la misma forma ante las mismas situaciones. Si has tenido algún trauma en tu infancia en este libro tienes las claves para Renovar tu mente, y borrar todo lo negativo que te lleva acompañando desde hace años, pero para eso es muy importante que perdones a la persona, o situación, que tú consideres culpable de tu mal. Tienes que perdonarlo. Tienes que decirle honradamente, Te perdono. Tienes que sentir tu perdón hacia esa persona o situación. Este es el camino correcto para borrar aquello que tanto daño te ha hecho en tu vida.

Pero recuerda que el perdón tiene que estar en tu interior, no fuera. De nada sirve pedir perdón si no quieres hacerlo, y lo haces por obligación, en este caso estás pidiendo perdón hacia fuera no hacia dentro. Si queremos ser felices tenemos que saber perdonar nuestros errores pero para eso primero tenemos que saber perdonar los errores de los demás. Si no perdonas, nunca serás libre. Quieras o no, es así. Lo creas o no, es así. Compruébalo TÚ. No creas en mis palabras. Este es mi propósito con este libro, que tú compruebes cómo se te alivia la vida con el correcto uso de tu mente, de tus pensamientos, de tus sentimientos, de tu palabra, de tus acciones...

El perdón para personas que han vivido situaciones muy difíciles puede que resulte complicado. Cuando alguien ha hecho algo negativo a tu esposo, a tu esposa, a tus hijos, a tu amiga... Por muy difícil que te resulte tienes que perdonar. Por tu bien tienes que perdonar, no puede responsabilizarte de las situaciones que le hayan pasado a tus seres queridos. Tú no eres responsable. Cada persona es única, cada persona es diferente, cada persona tiene su propio ritmo de aprendizaje.

Muchas personas viven ancladas en errores del pasado. No se perdonan los errores y eso les causa mucha negatividad. Así la vida no prospera. No tiene hueco lo nuevo. Las cosas buenas no pueden entrar porque no tienen espacio. Recuerda que eres aquello que sientes, y atraes más de lo mismo. Si no te perdonas el universo te va a seguir dando motivos para que sigas resignándote por el pasado. Cuando consigas perdonarte por tus errores comprobarás cómo se alivia tu vida. Yo viví mucho tiempo anclado en el pasado, no era capaz de perdonarme el

error que cometí. Cuando apliqué los siete principios entendí que necesitaba perdonarme. Necesitaba liberarme de la carga que llevaba años arrastrando. Necesitaba soltar lo negativo que había dentro de mí. Cuando conseguí perdonarme mi vida cambió radicalmente. Hoy soy feliz. Cada mañana siento que soy feliz, pero no me creas a mí. No te guíes por mi experiencia. Compruébalo TU. Compruébalo. No creas nada de lo que aquí leas. Construye tu propia experiencia de cambio.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

## **CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA**

- Contéstate con sinceridad a las siguientes preguntas. Comprueba si se corresponde lo que tú piensas, y sientes sobre ti, con lo que tienes o eres en tu vida:

1. ¿Qué he sembrado yo en mi vida?
2. ¿Me siento víctima de mi destino?
3. ¿Deseo hacerle mal a otras personas?
4. ¿Soy vengativo o vengativa?
5. ¿Reflexiono sobre las cosas que hago en mi vida?
6. ¿Me meto en la vida de otras personas?
7. ¿Critico la vida de otras personas?
8. ¿Soy consciente del daño que le podido hacer a otras personas?
9. ¿Ayudo a personas que no me han pedido ayuda?
10. ¿Yo perdono en mi vida?
11. ¿Soy capaz de perdonarme a mí mismo, a mí misma, los errores que haya podido cometer en mi vida?
12. ¿Quiero perdonar?
13. ¿Las veces que he perdonado lo he hecho desde mi interior, o lo he hecho por obligación de la sociedad?
14. ¿Me siento libre?
15. ¿Estoy ejerciendo mi libre albedrío como yo quiero?
16. ¿Tengo deudas económicas en mi vida?
17. ¿Pienso constantemente en mis deudas?
18. ¿Mis deudas me provocan angustia en mi interior?

Ahora comprueba la correspondencia entre tu mundo interior y tu mundo exterior. Comprueba si el universo no te está dando justamente lo que le corresponde a tu forma de actuar, de sentir y de pensar.

Con este ejercicio podrás saber qué tienes que cambiar de tu mente para poder cambiar tu vida, para **RENOVAR** tu mente.

- Cuando estés enfadado, o enfadada, y quieras cambiar tu estado de ánimo di con firmeza:

NO ACEPTO ESTA APARIENCIA DE ENFADO. YO SOY ALEGRÍA PERFECTA.

Tú decides tu estado de ánimo. Si te enfocas en tu apariencia de enfado, más te enfadarás.

- Cuando estés en un lugar incómodo, o incómoda, y quieras cambiar tu estado de ánimo para disfrutar de la situación, di con firmeza:

ESTE LUGAR ES PERFECTO, NO ACEPTO LA APARIENCIA DE INCOMODIDAD EN ESTE LUGAR, YO SOY FELIZ EN ESTE LUGAR, YO ESTOY CÓMODO EN ESTE LUGAR AHORA. YO VALORO TODO LO BUENO QUE TIENE ESTE LUGAR AHORA.

Puedes decir esta afirmación internamente, no hace falta que la digas en voz alta. A continuación intenta ver las cosas que te gustan del lugar. Céntrate en lo bueno del lugar. Olvida lo que no te guste. No te centres en lo que te molesta. Céntrate en la compañía, en el color de las paredes, en las vistas, en los cuadros... En todo aquello que pueda hacer que te sientas bien. Dale al universo la orden de sentirte bien AHORA. Recuerda que sólo tú tienes la capacidad de cambiar tu estado de ánimo.

- Para aumentar tu consciencia puedes repetir mentalmente una y otra vez:

YO SOY CONSCIENCIA.

YO SOY CONSCIENCIA.

YO SOY CONSCIENCIA.

Recuerda que las apariencias de problemas surgen por falta de conocimiento. Por falta de consciencia.

- Antes de cerrar los ojos, al final del día, di desde el corazón, con sentimientos verdaderos:

YO SOY PERDONANDO A TODO AQUEL, O AQUELLA, QUE HAYA COMETIDO ERRORES EN EL DÍA DE HOY, Y A MÍ MISMO, MISMA, POR MIS ERRORES. YO SOY LA LEY DEL PERDÓN QUE ENVUELVE Y DISUELVE TODOS LOS ERRORES COMETIDOS POR MÍ, Y POR TODA LA HUMANIDAD.

GRACIAS.

## **MEDITACIÓN PARA EL PERDÓN**

Colócate en un lugar tranquilo donde nadie te moleste. Si quieres ponte música armoniosa que te relaje. Apaga el teléfono móvil, y deja todas las preocupaciones fuera de la habitación donde vayas a meditar. Adopta una posición cómoda para tu cuerpo y disfruta del silencio. Céntrate en el silencio. Sólo tú en silencio. Sin juzgar nada. Sin criticar nada. Agradeciendo a la vida tu respiración. Acercándote a tu Ser. A tu interior. Tienes que aprender a entrar en contacto con la parte íntima de tu Ser. Sólo tú en silencio. Sin llamadas. Sin gritos. Sólo tú. Enfocándote en tu respiración. Sólo en tu respiración. Ponte cómodo, cómoda. Respira profundamente. Respira. Cuando seas consciente de tu respiración, cuando sientas tu respiración, vas a coger a una persona que quieras pedirle perdón, o a una persona que quieras perdonar. Puede ser tú mismo, tú misma. Perdonarse uno mismo, misma, por los errores del pasado es muy importante para avanzar, y atraer positividad a tu vida. Cuando controles tu respiración vas a imaginarte a esa persona, a ti mismo, o a ti misma. Vas a ver la imagen de esa persona, vas a verla frente a tus ojos. Si eres tú mismo, misma, imagínate frente a ti. Cuando esa persona esté en frente, o tú mismo, misma, vas a decir desde tu corazón, TE PERDONO, TE



PERDONO, Te doy mi amor y mi perdón. Te perdono. Te digo desde mi interior Te perdono. Si es a una persona que quieres pedirle perdón vas a decirle. Te pido perdón. Te pido desde mi corazón perdón. Tienes que sentir el perdón. Tienes que sentir que amas a esa persona, o a ti mismo, misma. Siente el perdón en tu interior. Siéntelo. Quédate unos minutos disfrutando de la sensación del perdón, hasta que sientas que ya has perdonado, o que ya te han perdonado.

A CONTINUACIÓN DA LAS GRACIAS AL UNIVERSO POR EL BIEN QUE TE ESTÁ APORTANDO TU MEDITACIÓN.

Repite este ejercicio cuantas veces quieras para atraer el perdón a ti? vida. Puedes utilizarlo con cuantas personas quieras pedirle perdón o perdonarlas, pero recuerda que es importante que lo hagas siempre a la misma hora, y de la misma forma, para así habitar tu mente a la meditación.

## **PRINCIPIO DE GENERACIÓN**

7A

### **Todo se genera**

Todo en el universo es generado. Todo se genera. Todo es creado. Absolutamente todo. Comúnmente en la sociedad en que vivimos se entiende el concepto género como el atributo que se le da al sexo de las personas, sexo masculino-sexo femenino. En este libro el sexo sólo es la apariencia física, sólo es la manifestación física de nuestro cuerpo, sólo es nuestro envoltorio. Te explico el razonamiento. El principio de generación está directamente relacionado con el principio de polaridad. ¿Recuerdas el principio de polaridad? El principio de polaridad nos decía: todo en el universo es dual, todo en el universo tiene dos polos que se diferencian en grados. Muchos son los estudios filosóficos, y antropológicos, que asocian las actitudes de nuestra sociedad a representaciones femeninas y masculinas. En este libro no voy a desarrollar este tipo representaciones. Para entender el principio de generación sólo quiero que te quedes con la idea "dual" del universo, la idea de que todo en el universo tiene dos polos. En esta iniciación al conocimiento que se está elaborando en este libro no quiero desarrollar ninguna argumentación que pueda despistarte del objetivo final del libro, que NO es otro, que la aplicación a tu vida diaria de los Siete Principios que rigen el universo. La variable "sexo" tiene muchas connotaciones que no quiero trabajar en este libro. Por tanto asimilamos que en el universo hay dos polos lúe son necesarios, ya que el principio de generación nos dice que cuando estos dos polos se unen crean algo nuevo. El principio de generación está enfocado sólo para el proceso creativo, esta es la diferencia con el Principio de Polaridad. Por tanto el Principio de Generación nos dice que necesitamos de los polos opuestos para zrear. Para poder tener electricidad el universo necesita que se produzca la unión entre un polo positivo y un polo negativo. Como animales que somos para poder nacer hemos necesitado de la unión del órgano reproductor masculino con el órgano reproductor femenino. Para que funcione el ordenador, desde el que estoy escribiéndote este libro, necesita que un cable con salida macho se introduzca en una entrada hembra. Para yo escribir este libro he necesitado de creatividad y de responsabilidad, creatividad para adaptar teorías del 2000 a.C. al día de hoy, y responsabilidad para organizarme el tiempo de escritura... Es decir cuando los polos opuestos se unen generan una nueva creación, por tanto en este libro género es sinónimo de

crear, de concebir, de producir algo nuevo... Y como ya te he dicho a lo largo de todo el libro Todo es mente, por tanto tus creaciones las vas a hacer en tu mente. Es tu mente la creadora de tu vida, y desde este aspecto es desde donde vamos a desarrollar el principio de Generación. Voy a obviar conscientemente la variable "sexo".

Tú eres quien crea tu vida, tú eres quien está uniendo los opuestos para crear tu vida. Las apariencias de problemas surgen cuando te enfocas en un sólo polo, en un sólo extremo. El principio de generación no deja de actuar en ningún momento, Los Siete principios actúan como una UNIDAD siempre, por eso tienes que ser consciente de lo que estás generando con tu mente. Tienes que ser consciente de lo que está manifestando en tu mundo físico tu generación, tu creación. Ya vimos la necesidad de encontrar el equilibrio personal, si te centras en los extremos tienes consecuencias extremistas, tienes consecuencias negativas. Este es el motivo de la existencia del machismo a lo largo de la historia, es la imposición del polo masculino sobre el polo femenino, es el extremo del polo masculino. Para tu felicidad tienes que saber que se necesita de ambos polos para crear. Por ejemplo si vas montar un negocio necesitas de imaginación para que tu negocio sea atractivo, pero a su vez necesitas de organización para que tu negocio funcione. Por ejemplo, yo amo escribir, pero si me centro en este único polo, y abandono mi vida social lo más probables es que no me sienta bien y deje de escribir, ya que para mí escribir es sentirme feliz. Si tú quieres aprobar el examen efectivamente tienes que estudiar, pero también tienes que descansar para poder reposar lo aprendido. En el universo las situaciones no se crean con un solo polo. Muchos estudiantes del interior han caído en el error de creer que la vida se puede construir sólo con el pensamiento, ese razonamiento es EQUIVOCADO. Necesitas de la unión de pensamiento y sentimiento, así es como se genera tu vida. ¿Imaginas cómo de caótica sería tu vida si se manifestará al momento todo lo que piensas? Recuerda que tu mente tiene alrededor de 60. 000 pensamientos en un sólo día. Imagina qué caos sería pensar que estás en una playa del Caribe, y manifestarte en una playa del caribe, luego pensar que eres rubio, y ser rubio, al rato pensar que estás en una selva africana, y manifestarte en una selva africana... Sería una locura. Iría contra las leyes del universo, ya que como te he dicho siempre el universo es exacto y preciso, el universo es perfecto. Por eso para manifestar tu vida necesitas de la unión de pensamiento y sentimiento, necesitas sentir tus deseos. Manifestar las cosas únicamente con el pensamiento sería un extremo y los extremos generan efectos negativos. La situación más positiva llevada a su extremo genera situaciones negativas. Sin ir más lejos caminar, caminar es muy saludable para ti, es muy positivo para tu organismo, pero si tú únicamente caminas durante una semana, tu organismo reaccionará negativamente ya que también necesita de alimentación y descanso... Por eso tienes que saber qué está generando tu mente, de qué se está nutriendo tu mente para generar tu vida. Para esto te puede ayudar mucho la meditación, ya dijimos que la meditación es un acercamiento a tu interior, es un conocimiento de tu Ser, por eso es muy importante que sepas si estás anclado en algún extremo, si estás generando sólo situaciones que potencien ese extremo. Es muy importante saber si estás enfocado, enfocada, en la negatividad, generalmente estás acostumbrado, acostumbrada, a generar pensamientos negativos, a generar situaciones que HOY NO EXISTEN pero que con tu pensamiento no te dejan progresar, y que te amargan el día. Pero atención a esto HOY SOLO EXISTEN EN TU MENTE, por eso tienes que decir con firmeza. Con convicción, con seguridad NO LO ACEPTO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ NI PARA NADIE. NO ACEPTO ESTA SITUACIÓN DE APARIENCIA DE (y dices la apariencia). NO ES LA VERDAD DEL UNIVERSO PARA MÍ, LA VERDAD PARA MÍ ES (ahora dices su opuesto salud, dinero, amor, trabajo...). Tienes que decirlo con fuerza, como cuando te intentan quitar algo y te revelas. Tienes que decirle al universo que NO LO QUIERES y a continuación céntrate en lo que SÍ

QUIERES. Amor, Prosperidad, Compañía... Recuerda que te conviertes en aquello en lo que te enfocas, en aquellos pensamientos a los que les prestes atención. Si le prestas atención a tus deudas, en vez de dar gracias por el dinero que tienes Hoy, el universo te devolverá más deudas. Tienes que grabar en tu subconsciente las imágenes que deseas, las imágenes que te gustaría para ti, para que el universo pueda devolvértelas en tu mundo físico. El universo es exacto. El universo no olvida, no falla jamás, no falla nunca. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Y como te digo siempre, no creas absolutamente nada de lo que lees en este libro, compruébalo TU. Ni se te ocurra creer lo que pone este libro por el único hecho de que lo pone un libro. Tienes que comprobarlo al igual que lo hice yo. ¿Cuántas veces has escuchado decir eso de "no paro de darle vueltas a la cabeza"? Cuando se dice esto generalmente estás creando situaciones que NO existen pero que te están haciendo sufrir sólo pensarlas, por eso tienes que prestarle atención a aquello que quieres, y NO a aquello que NO quieres. Tienes que negarte a generar situaciones mentales que NO quieres, y que van a reproducirse en tu futuro EN TU MUNDO FÍSICO si tú no le pones remedio con tu mente. Recuerda Todo es mente. Todo lo que generes con tu mente lo reproducirás en tu vida, así, que por tu felicidad enfócate en generar pensamientos positivos. Enfócate en generar sentimientos positivos hacia ti, hacia tu marido, hacia tu hija, hacia tu ciudad, hacia tu jefa, hacia la humanidad, hacia el universo... Préstale atención a tus pensamientos positivos para que se generen situaciones positivas, préstale atención a los pensamientos que deseas, a los sentimientos que deseas tener para que puedan ser generados en tu mundo físico. NO ACEPTES pensar dudas negativas sobre el futuro, no te centres en las apariencias de problemas que NO existen más que en tu mente. Recuerda lo semejante atrae a lo semejante, lo que tú generes con tu mente lo tendrás en tu vida. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

27  
Mm f

## La gratitud

Yo, todas las mañanas al abrir los ojos, digo "Yo Soy Feliz" "Yo Soy Positivo" "Yo Soy Luz". Mentalízate cómo quieres ser. Siéntelo. Así es como se crea tu vida. El universo te devuelve lo que tienes en tu mente, siempre ha sido, y siempre será así. Es una ley. Nunca, nunca, nunca falla, a continuación doy las gracias por todo lo que tengo Hoy, gracias por estar sano, gracias por poder respirar, gracias por tener unas zapatillas al salir de la cama, gracias por tener luz para poder ver al despertarme, gracias por tener el trabajo que tengo, gracias por compartir mi vida con una persona tan maravillosa como aquella con quien la comparto, gracias por tener a mi familia, gracias por tener ropa para vestirme, gracias por abrir el grifo y salir agua... Y así estoy los primeros minutos del día. Te lo recomiendo. Para mí es una manera maravillosa de comenzar el día. Todos los días me levanto con miles de motivos para dar las gracias, y lo más maravilloso es que estoy absolutamente convencido, tengo la fe, que mañana volveré a tener otros miles de motivos para darle las gracias al universo. La gratitud

es la forma de atraer las cosas que valoras de tu vida. Ese sentimiento es extraordinario. Compruébalo, por favor compruébalo. No creas mis palabras sin comprobarlo. Compruébalo TU. Mañana cuando despiertes da las gracias por todo lo que tienes. Por favor compruébalo. Estas palabras te las decía al hablarte del Hoy, la gratitud es uno de los sentimientos más poderosos que existen. Dar las gracias es atraer más de lo mismo a tu vida. Y dar las gracias por anticipado es la mayor manifestación de fe que puede existir. Al fin y al cabo, es lo mismo porque en los dos casos, YA existen las situaciones, la única diferencia es que una de las situaciones ya se ha manifestado en tu mundo físico, y la otra se manifestará en el momento perfecto, ni un segundo antes, ni un segundo después. Dar las gracias por anticipado es sentir tuyo algo que todavía no ves en tu mundo físico, es hacer que esa situación se manifieste en tu vida, es atraerla hacia ti. Cuando das las gracias por lo que estás sintiendo, estás diciéndole al universo que te dé más de lo mismo. Innumerables veces te he dicho que lo semejante atrae a lo semejante, si tú tienes sentimientos de prosperidad por adelantado, y das las gracias por ello, la prosperidad se manifestará en tu vida. Recuerda que te decía que si existe en tu mente, EXISTIRÁ en tu mundo físico. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Si no tienes tu deseo en tu mente, nunca se manifestará tu deseo en tu mundo físico. Tienes que verlo, con todo los detalles. Recuerda que la física cuántica nos dice que todo en el universo se ha creado por un pensamiento previo. Toda tu vida tiene que pasar antes por tu mente, por eso tienes que crearte la vida que quieras en tu mente. Tienes que centrarte en ella, tienes que prestarle toda la atención a la vida que SI quieres y deseas, y NO a las situaciones que NO quieres. Y si das las gracias por adelantado, estás creando esa situación para tu vida, dar las gracias por anticipado, es la manifestación más grande de fe que existe, y la fe todo lo puede. Recuerda que la fe mueve montañas.

Cuando dices "No tengo", no tengo dinero, no tengo ropa, no tengo amigos, no tengo tiempo, no tengo amor..., estás diciéndole al universo que lo que tienes No lo quieres, y el universo que responde estrictamente a tus creencias entonces te dará más motivos para que te sigas quejando. Recuerda todo es mente, y el universo es exacto y preciso. En cambio cuando das las gracias por lo que tienes hoy, estás dándole valor a lo que tienes Hoy, que siempre es mucho. Recuerda lo que te decía al hablar del principio del ritmo, siempre habrá alguien en el universo que necesite las cosas que tú tienes. Si tú tienes ojos, hay personas que no pueden ver. Si tú tienes agua para beber, hay personas que tienen que andar kilómetros para acceder a un vaso de agua. Si tú puedes respirar, hay personas que necesitan hacerlo a través de una máquina. Si tú tienes unos calcetines, hay personas que tienen los pies helados sin unos calcetines. Siempre, siempre tendrás motivos para darle gracias al universo. Otra cosa diferente es que si estás en polo negativo no seas capaz de ver las cosas buenas que hay en tu vida de hoy, por eso hay personas que necesitan pasar por accidentes, apariencias de enfermedades o pérdidas de seres queridos para valorar la vida que tienen, para ser conscientes de todas las cosas bellas que el universo le está dando HOY, y este es el motivo por el que te decía que todo en el universo es para hacernos avanzar en nuestra evolución personal, absolutamente todo. Todo lo que te ocurra a ti es para hacerte avanzar en tu aprendizaje. Pero ojo lo que te ocurre a ti, no lo que le ocurre a tu hija, a tu madre, a tu marido, a tu amigo... De eso, tú no eres responsable. Son responsables ellos mismos, y si sufres es por el apego que tienes con esas personas, por el amor que sientes hacia esas personas.

Acostúmbrate por tu beneficio personal a dar las gracias por las cosas que tienes hoy. Valorar tener salud, tener un trabajo, tener una madre, tener un padre, tener amigos, poder respirar por ti, poder beber agua potable, tener electricidad para poder leer por la noche, tener una cama, poder orinar por ti... Si das las gracias por lo que tienes HOY, estés viéndolo en tu mundo físico, o no, estás dándole la orden al universo para que te de más de lo mismo, para

que te dé más situaciones para que sigas dando las gracias. Si en cambio estás todo el día compadeciéndote de tu vida, el universo te dará más situaciones para que sigas compadeciéndote de tu vida. Así de exacto, así de preciso. Ya te he dicho por ejemplo, que si le prestas atención a tus deudas, en vez de dar gracias por el dinero que tienes Hoy, el universo mañana te devolverá más deudas. Siempre habrá una persona que tenga menos que tú, por eso siempre tendrás motivos para dar las gracias. Recuerda el universo nunca, nunca, nunca falla. Y es realmente imposible atraer a tu mundo la vida que deseas, si estás despreciando todo lo que tienes hoy. Es como cerrar las compuertas de un pantano, no vas a dejar que el agua fluya. Tú, con tus sentimientos de insatisfacción por lo que tienes hoy NO estás dejando que la vida que deseas llegue a ti, por eso, una y otra vez, te he dicho que tu cambio de vida pasa por la **RENOVACIÓN DE TU MENTE**. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú *quieres*. *Tienes* libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

## La **l...r** **a bendición**

Bendigo mi salud perfecta. Bendigo todo lo bueno que hay en mi relación de pareja. Bendigo todo lo bueno que hay en la relación con mis compañeros y compañeras de trabajo. Bendigo mi trabajo. Bendigo el amor que hay en mi vida hoy. Bendigo mi prosperidad. Bendigo mi belleza. Bendigo mi armonía. Bendigo todo lo bueno que hay en la humanidad. Bendigo todo lo bueno que tiene el universo. Bendigo todo lo bueno que hay en este libro. Bendigo todo lo bueno que hay en ti como lector y lectora. Bendigo todo lo bueno que tiene mi vida hoy... Si te vas a la primera acepción del verbo bendecir en el diccionario te va a decir que es "Alabar, engrandecer, ensalzar". Comúnmente la palabra "Bendición" ha adoptado muchas connotaciones religiosas que son rechazadas. Bendecir es "Decir el bien". Hablar en positivo, pensar en positivo. Cuando bendices algo, estás dándole la orden al universo para que lo engrandezca, estás diciendo que valoras esa situación, o cosa, y que quieres que aumente. Bendecir es sumamente positivo para ti, es realmente beneficioso. No creas en mis palabras. Compruébalo TU. Conny Méndez decía en sus libros que se hiciera la siguiente prueba: "Coge dos plantas. Colócalas en el mismo lugar y riégalas a la vez. Pero a una de ellas la bendices, le das cariño, le hablas bien, ensalzas todo lo bonito que veas en ella. En cambio a la otra no le digas nada. Únicamente riégala." No te voy a decir el resultado. Compruébalo por ti. Haz la prueba que decía Conny Méndez. Hazlo.

Hay bastantes errores que se cometen con la bendición. Ya te he dicho que bendecir es aumentar, es engrandecer más de lo mismo. Muchas veces habrás escuchado eso de "Te bendigo". Cuando dices esto efectivamente estás engrandeciendo lo positivo, pero también lo negativo. Cuando ves a una persona con alguna apariencia de enfermedad y le dices "Te bendigo", estás engrandeciendo cosas positivas de ella, pero también las negativas, también estás dándole poder a la apariencia de enfermedad. Lo aconsejable sería decirle "Bendigo tu salud perfecta". En este caso sólo estás engrandeciendo "su salud perfecta". Lo mismo ocurre

con una persona que te pide dinero por la calle, si tú le dices "Te bendigo" estás engrandeciendo las cosas positivas que tenga, pero también las negativas, en este caso, su apariencia de pobreza. Lo aconsejable sería decirle "bendigo tu prosperidad". Con esto, estás engrandeciendo su prosperidad. Por eso es positivo bendecir el bien de la economía mundial, bendecir el amor en el mundo, bendecir el negocio del vecino, bendecir la prosperidad de tu vecina... En el universo hay de todo para todos. En el universo nunca puede faltar de nada. Si te falta algo es por falta de conocimiento. Siento decirte que es por alguna situación mental que tienes que corregir de tu mente, ya te dije que no se puede tener aquello que no sabes que existe, y que puedes tener. Por eso hay países que no salen de su miseria, y personas que no salen de su miseria. Obviamente no hace falta que digas tus bendiciones en voz alta. Yo por ejemplo me paso todo el día bendiciendo situaciones, personas y cosas. Yo bendigo interiormente todo lo bueno que tiene mi jefe, bendigo interiormente todo lo bueno que tiene mi compañera de vida, bendigo interiormente todo lo bueno que tienen mis compañeros y compañeras de trabajo, bendigo interiormente todo lo bueno que hay en las personas que me voy encontrando por la calle, bendigo interiormente la abundancia perfecta de dinero cuando veo algún coche o alguna casa que me gusta... Así te podría enumerar infinidad de momentos en los que mi manera de engrandecer lo bueno que

vivo es bendiciéndolo. La bendición la puedes usar para todo lo que quieras que se engrandezca. Si estás haciendo deporte, si estás cocinando, si estás estudiando, si estás pintando, si estás escribiendo, puedes bendecir el bien de esa situación para que te sea más agradable, para que todo lo bueno que tenga esa situación se engrandezca.

En muchas casas es guardada la tradición de bendecir la comida antes de comer. Esto es una costumbre muy saludable, es decirle al universo que valoras los alimentos que tienes hoy. Estás ordenándole al universo que mañana vuelvas a tener alimentos extraordinarios, y recuerda Todo es mente. Yo antes de comer digo la siguiente oración interiormente. "BENDIGO ESTOS ALIMENTOS PARA QUE SE CONVIERTAN EN LUZ, AMOR, BELLEZA Y ENERGÍA EN MI CUERPO". En esta oración puedo invertir segundos en decirla, pero la digo con convicción, con firmeza, con seguridad... Y raro es el día en el que no me siento bien con mi organismo. Si me sucede alguna apariencia de algo es por alguna situación mental que tengo que corregir. Así que te recomiendo que bendigas los alimentos que comes. Y como siempre te digo, no me creas a mí. No creas absolutamente nada de lo que leas. Compruébalo TÚ.

Al hablarte de las apariencias de problemas, ya te dije que es muy recomendable utilizar la bendición para entender por qué te ocurren situaciones que no quieres. Ya te dije que todo tiene un fin último positivo, ya te dije que todo lo que te sucede a ti, no a las personas que te rodean, es por tu evolución personal. Cada persona tiene su propio aprendizaje, y necesita ir pasando por diferentes situaciones en la vida para ir evolucionando. Hay personas que evolucionan más rápido, y otras personas evolucionan más lentas, por eso Todo es mente. Cada persona SEGÚN EL ESTADO DE SU INTERIOR necesitará vivir ciertas experiencias en la vida para aprender. Por todo esto, te aconsejo que cuando no veas lo bueno, o el bien de lo que estás viviendo, utilices la bendición. Cuando tengas una apariencia de problema o una situación que no te guste puedes decir con firmeza: "BENDIGO EL BIEN DE ESTA SITUACIÓN, LO DECLARO Y LO QUIERO VER". Tienes que tener la certeza de que al decirlo el universo te dará a conocer de la forma que sea el lado positivo de tu despido del trabajo, de la ruptura con tu pareja, de que no arranque el coche, del atasco a la salida de tu ciudad... Todo, absolutamente todo tiene un fin positivo. Quieras o no, es así. Al decir con firmeza este decreto el universo te va responder de la forma que sea para que entiendas el lado bueno de

la situación que consideras tan negativa. No creas estas palabras. Compruébalo TÚ. No se te ocurra creer nada de lo que leas en este libro. Compruébalo por ti mismo. Compruébalo por ti misma.

Por todo lo que te he dicho en este punto acostúmbrate a bendecir las situaciones bellas y positivas. Acostúmbrate a bendecir las situaciones, cosas y personas, que te gustan de tu vida de hoy. Bendice el opuesto de las situaciones que no te gustan de hoy. Si no te gusta tu economía, bendice tu prosperidad, bendice tu sueldo, bendice tu dinero... Si quieres conservar tu trabajo, bendice todo lo bueno que tiene tu trabajo... Si te falta amor en tu relación de pareja, bendice el amor que sientes por tu pareja, etc. Bendice todo lo que deseas. Bendice lo bueno que quieras para el mundo, para la humanidad. Y recuerda que el opuesto de "bendecir" es "maldecir". Si maldices, el mal que deseas TE SERÁ DEVUELTO. Si maldices a personas, o cosas negativas para el mundo, eso es lo que vas a tener tú. Recuerda que la ley de Causa y Efecto nunca, nunca, nunca falla. Si maldices con engaño, con mentira, con ira, con envidia, etc., a otras personas, eso es lo que vas a tener tú en tu vida. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

29

## El sacrificio

Para ser feliz cada día tienes que saber que no hemos venido al universo para sufrir. Creas en "Dios", sea el que sea, creas en el "Universo", o creas en lo que quieras, tienes que entender que No estamos en este mundo para sufrir. Cuando se sufre es porque inconscientemente estamos incumpliendo algún principio del universo. Ya te dije al comienzo del libro que las apariencias de problemas surgen por la falta de conocimiento. Por eso no hagas cosas que causan infelicidad conscientemente. Por ejemplo si te hace feliz ir al campo, ve al campo. Si te hace feliz viajar, viaja. Si te hace feliz comer chocolate como a mí, come chocolate como yo. Si te hace feliz cantar, canta... Pero para aplicar esto correctamente tienes que asimilar varios razonamientos. El primero ya te dije que tienes que eliminar de tu vocabulario el "No tengo" o "No puedo". Siempre se puede y siempre se tiene. Todo depende de tus creencias, de tu mente. Recuerda Todo es mente. Por ejemplo, si te gusta viajar, viaja. Hay personas en el mundo que viajan mucho, por tanto en el universo hay todos los ingredientes necesarios para viajar mucho, únicamente esas personas tienen algo en su mente que a ti te falta y que tienes que potenciar, ya sea dinero, tiempo, libertad, etc. Sólo tú sabes que es lo que te falta para hacer la cosas que te gustan, y para atraer esas cosas tienes la fórmula que ya vimos o la meditación si es un cambio de conciencia. Por tanto siempre se tiene y siempre se puede. Todo depende de tu mente, por eso No hagas cosas que No quieres. No hagas cosas por obligación. Siempre habrá otra solución, recuerda el universo es perfecto. Por ejemplo si No te gusta ir con tu pareja a un sitio pero vas obligado, u obligada, tu estado de ánimo al principio será negativo, y eso crea una vibración negativa, por eso si decides ir que sea porque tú decides disfrutar de ese momento, y le ordenas a tu estado de ánimo estar feliz. No lo hagas

únicamente para complacer a tu pareja o a quien sea, para eso es mejor que no vayas. Las cosas cuando se hacen por obligación, y con esfuerzo, suelen dar precisamente eso, sensación de obligación y esfuerzo, y eso es negativo. Otro ejemplo sería tu desarrollo profesional. Si no te gusta tu trabajo sólo tienes dos caminos para afrontar la situación, y ninguno de ellos es ir por obligación. Te explico esto que puede que te suene un poco raro. Tienes dos formas de afrontar tu trabajo. La primera es ordenarle a tu mente cambiar la percepción de tu trabajo, cambiar la percepción sobre tu jefe, cambiar la percepción sobre tus compañeros y compañeras de trabajo... Es ordenarle a tu mente cambiar tu estado de ánimo al ir a trabajar para poder disfrutar de lo que estás haciendo. De la situación que estás haciendo. Recuerda que siempre tienes motivos para dar las gracias. Siempre habrá gente en el mundo que desearían tu trabajo, siempre habrá gente en el mundo que desearía tu salud para poder hacer tu trabajo, siempre habrá gente en el mundo que agradecería la silla donde te sientas en tu trabajo, el agua que bebes en tu trabajo, las conversaciones que tienes en tu trabajo, el sueldo que tienes en tu trabajo... Siempre hay personas en el mundo que desearían lo que tú tienes hoy, por eso, tengas el trabajo que tengas siempre tendrás motivos para estar agradecido, agradecida. Por esto, en esta primera opción la manera más aconsejable de afrontar el trabajo es estando feliz, contento, con buen estado de ánimo, con ilusión, y entonces desaparecerá esa sensación de obligatoriedad, esa sensación de agobio, esa sensación de angustia que comúnmente se ve en la sociedad a la hora de describir el trabajo de cada persona. No me creas a mí. Compruébalo TU. Yo ya lo he comprobado. Todo lo que estoy diciendo lo he experimentado yo en mi proceso de aprendizaje. Yo, en aquella época que abandoné mi interior, también tuve que evolucionar en mi proceso de aprendizaje. Yo iba a mi trabajo actual, que es el mismo que hoy, con una sensación de tristeza. Me levantaba y pensaba que tenía que ir a trabajar, y ya me cambiaba el estado de ánimo en negativo. Ya veía a mi jefe distinto de cómo lo siento hoy, veía a mis compañeros, y compañeras, de trabajo distintos de cómo los veo hoy. En cambio hoy es diferente. He renovado mi mente. Cuando por las mañanas voy al trabajo, voy feliz, voy agradeciendo al universo el maravilloso trabajo que tengo, el maravilloso jefe que tengo, los maravillosos compañeros, y compañeras, de trabajo que tengo, el maravilloso sueldo que tengo... Y en ese momento dejo de ver mi trabajo como un trabajo, y lo veo como una oportunidad para disfrutar del día de hoy, como una oportunidad de ser feliz hoy, como una oportunidad para dar amor hoy. El segundo camino que tienes para no ir a tu trabajo por obligación, es cambiar de trabajo. En el universo ya está todo dado. Recuerda que los límites los pones tú. Si piensas, y sientes, que en el universo no hay trabajo para poder cambiar, eso justamente es lo que vas a tener. Si hay personas trabajando es que en el universo hay trabajo, por tanto tú también puedes trabajar. Todo depende de tu mente, y recuerda que la fe mueve montañas, y que todo lo que dices por tu boca es un decreto. Si eres de las personas que afirma que "No hay trabajo", "Nunca voy a encontrar un trabajo que me guste", "La situación está fatal"... No te quejes. El universo es exacto y preciso. Te está dando justamente la correspondencia de tu visión del universo. Te está dando justamente lo que tú has afirmado que hay, esta siguiendo las instrucciones de tu mente. Por todo esto yo te digo con toda mi honestidad que Yo no estoy en crisis, para mí no hay crisis, por mucho que digan los informativos yo no tengo crisis. Ahora depende de ti potenciar o no aceptar lo que escuchas. Para eso tienes libre albedrío, siempre tienes la opción de escoger qué pensar, y qué sentir en tu mente. Ahora no confundamos el principio del ritmo con crisis. Las personas, los negocios, los países, los continentes, etc., que han estado en el extremo de ganar mucho dinero rápido ahora están notando el movimiento pendular, de ahí la caída económica de la construcción. En cambio, las personas que hemos estado con un poco más, o con un poco menos, no estamos notando el movimiento pendular. No estamos notando eso que llaman crisis mundial. Mi vida no está percibiendo la crisis mundial que dicen los informativos que hay.



Estas son las recomendaciones que te doy para no sentirte una víctima, para no sentirte en sacrificio con tu vida. Ahora ya tú con tu libre albedrío puedes hacer lo que quieras. Ahora, igualmente te aviso que si eres de las personas que van a su trabajo con mal ánimo, que van con mal cuerpo sólo por ir a trabajar... Si eres de las personas que se están continuamente quejando de lo malo que es su trabajo, de lo poco que le pagan, de lo malo que es su jefe, de lo malo que son los compañeros de trabajo, de lo mal que están los trabajos, de que no hay trabajo, etc. El universo te seguirá dando más situaciones para que sigas quejándote, para que te sigas sintiendo un sacrificado, una sacrificada, sólo está atendiendo las creencias de tu mente. Recuerda lo semejante atrae a lo semejante. El universo sólo responde a tus creencias. Todo es mente. Lo quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual. Compruébalo. No creas lo que estás leyendo. No creas mis palabras. Compruébalo TU.

También al hablar del sacrificio quiero hacer referencia a las personas que por sus creencias, en Dios, en el universo, o en lo que sea, dicen "Dios mío, si me das esto estoy un mes haciendo esto o lo otro que me cuesta mucho trabajo". Ya te he dicho que no hemos venido al universo para sufrir. Si tienes alguna creencia entenderás que ningún padre, o ninguna madre, quiere que su hijo, hija, sufra. ¿Tú entenderías que tu hijo te dijera "Mamá, si me das de comer hoy estoy un mes haciendo esto que me cuesta mucho hacerlo? ¿Lo entenderías? Yo no. En el universo las cosas se consiguen sin esfuerzos, sin sufrimientos... Para eso tenemos el decreto que dice "YO NO ESTOY EN EL PLANO DE LA LUCHA". Tienes que creer que las cosas se consiguen en el universo sin lucha. ¿Cuántas veces has saludado a alguien y te ha dicho "Aquí luchando"? No aceptes estar en el plano de la lucha. No interiorices la lucha, y recuerda, "Lo que de la boca sale, del corazón procede", no hagas decretos que te coloquen en el plano de la lucha. Ahora si eres de las personas que afirma que >ara conseguir algo en la vida hay que esforzarse y luchar, justamen- :e eso es lo que te va a dar el universo, Esfuerzo y Lucha. Recuerda ^ue es exacto y preciso, responde estrictamente a tus creencias. Si quieres cambiar de plano. Adelante. Hazlo. Compruébalo por ti. No :ienes porque martirizarte por conseguir esto o aquello. Ya hemos ñsto la fórmula para atraer **tus** deseos, ya hemos visto los beneficios Je la meditación. ¿Ves necesario sufrir para conseguir esto o aque- lo? Recuerda que en el universo hay de todo para todos. Y al desear ligo es que sabes que existe, por tanto el universo estará encantado Je concederte tu deseo. ¿Recuerdas aquello de la "dádiva"? Es decir iquello que ya está dado en el momento de pedirlo. Esto tiene una explicación bastante razonada. Cuando tú deseas algo es porque sa- **3es** que existe, y si existe en tu mente, es porque quieres que eso se nanifieste en tu vida. Probablemente habrá personas en el mundo que no saben que existe la prosperidad, que dan por hecho que nunca la van a tener en su vida, puede que conozcan el significado ingüístico de la palabra, pero no tienen la creencia que les pertenezca... Esto ya dijimos que era falta de conocimiento. Todo se crea de una mente. Absolutamente todo lo que hay en universo ha pasado antes por una mente, la silla donde te sientas antes de ser silla ha pasado por la mente de la persona que la ha diseñado. La comida que has comido hoy, antes de convertirse en una comida preparada, ha pasado antes por la mente de la persona que la ha preparado. Este libro que estás leyendo, antes de tú poder leerlo, ha tenido que pasar por mi mente el deseo de escribirlo. Tu profesión, antes de dedicarte a lo que te dedicas, ha pasado por tu mente formarte, o aprender, la forma de desarrollar esa profesión que hoy tienes. Todo. Absolutamente todo en el universo ha sido creado desde una mente, de ahí que la física cuántica nos diga que todo en el universo pasa por un pensamiento previo. Por eso siempre te diré que el cambio de vida que deseas, o las cosas que deseas, pasan por la RENOVACIÓN DE TU MENTE. Es muy común hoy en día ver a personas sacrificadas, y sufriendo con dietas imposibles para perder peso y tener su peso

perfecto. Recuerda que no estamos en el universo para sufrir. Si quieres perder peso, precipítalo correctamente del universo con la fórmula que ya vimos, y deja que el universo te dé a los nutricionistas perfectos para ti, deja que el universo te dé el deporte o el ejercicio perfecto para ti, deja que el universo te dé tu peso perfecto de la forma más perfecta para ti. Enfócate en tu peso perfecto. Imagínate con tu peso perfecto. Mírate al espejo, e imagínate con tu peso perfecto. Y cuando tengas el sentimiento de tener el peso perfecto disfruta de ese sentimiento, aunque sea por anticipado. Da las gracias por anticipado, porque sabes que vas a conseguir tener el peso perfecto. Y recuerda No dejes que en tu mente entre lo que No quieres. Si no quieres algo NO LO ACEPTES, y sustituye ese pensamiento por lo que Sí quieres, pero no estés continuamente diciendo por ejemplo "No quiero engordar", "No quiero engordar", "No quiero engordar"... Con esto lo que estás haciendo es darle poder a engordar. El vocablo "No" tiende a errores, por eso se suele recomendar no estar constantemente utilizando el vocablo "No", ya que al estar continuamente diciendo "no" te estás enfocando en lo que No quieres y recuerda el principio de mentalismo, se manifiesta en tu vida aquello a lo que le prestas atención, y le estás prestando atención a engordar, por eso, cuando quieras algo, NO LO ACEPTES, y sustituye ese pensamiento por su opuesto. Una cosa es hacer un decreto "No aceptando" tal o cual cosa, para posteriormente centrarte en lo que sí quieres, en su opuesto, y otra muy distinta es estar constantemente con el vocablo "no" en tu mente, sin apartar lo que no quieres de tu mente, sin centrarte en lo que Sí quieres. Cuando estás constantemente diciendo "no" no apartar ese pensamiento de tu mente, se suele decir con miedo, y recuerda que todo lo que se teme se atrae. Por eso céntrate en lo que Sí quieres. En este caso puedes decir con firmeza "Yo tengo el peso perfecto para mí" "Mi cuerpo tiene el peso perfecto", "Yo Soy perfección en mi cuerpo físico", etc. Con esto te estás enfocando en lo que Sí quieres, si en cambio te estás torturando con dietas que NO quieres, con la alimentación que NO quieres, sólo estás haciendo sufrir a tu organismo, y puede que pierdas peso, pero estás sacrificado, sacrificada, y en cuanto tu organismo pueda se revelará contra ese sacrificio. Este es el motivo por el que muchas personas cuando hacen dietas adelgazan, y cuando dejan de hacerla engordan el doble.

Por eso si quieres tener el peso perfecto para ti, dile al universo con fe que quieres perder peso pero no te amargues la vida con dietas que NO quieres y con alimentación que No quieres. Eso es un extremo, y recuerda las consecuencias negativas de los extremos. Busca el equilibrio de tu peso perfecto. Pero recuerda el peso perfecto PARA TI. Cada persona tendrá un peso perfecto que dependerá de múltiples factores, estatura, constitución, etc. No existe el peso perfecto para toda la humanidad. Existen imágenes mentales que tú quieres reproducir en tu cuerpo por la influencia de la sociedad, pero puede que ese no sea el peso perfecto para ti. Este es mi razonamiento, ahora tienes libre albedrío para comer, y hacer cuantas dietas quieras. Eso lo puedes decidir tú. Sólo tú.

Comúnmente en nuestra sociedad cuando se promete hacer algo que cuesta trabajo a cambio de la manifestación de tal o cual deseo, se conoce con el nombre de "promesa". Cuando una persona le dice al universo "Te prometo que cuando me des el trabajo perfecto para mí estoy durante un mes haciendo esto aquello, o hago esto o aquello", está demostrando falta de fe en el presente. Está hablando en futuro, dice "cuando". Condiciona hacer lo que va a hacer, a la manifestación física del deseo, por tanto no está seguro, o segura, de la realización de su deseo hoy. No lo siente como suyo hoy, y eso es falta de fe. Si estuviera totalmente con la convicción de que su deseo por el hecho de pedirlo YA está realizado, no le haría falta decir "cuando". Simplemente aquello que ha dicho que va a hacer lo haría hoy mismo, porque no necesita ver que su deseo se manifiesta en su mundo físico para tener la creencia de que eso va a pasar en su vida, eso sería fe. La fe ya te dije que es la certeza de lo que va a ocurrir, por

tanto en este caso sería tener la convicción absoluta de que lo que estás deseando se va manifestar en tu vida, tener la convicción absoluta de que el universo siempre escucha, Dios siempre escucha, o la creencia que sea siempre escucha, eso sería tener fe. Por eso te aconsejo que cuando manifiestes cosas del universo no condiciones la situación al futuro. Si haces esto siempre se quedará en el futuro, y si se manifiesta en el presente será a base de mucho esfuerzo, que se puede traducir en mucho sufrimiento, en mucho sacrificio... Y recuerda que no estamos en este mundo para sufrir por nada. No estamos en el mundo para sacrificarnos por nada. Todo sacrificio lo estás creando tú con tu mente. Todo, absolutamente todo. Lo quieras o no es así. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas esto, o no. El universo va a seguir actuando igual.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albedrío de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

30

## Tu responsabilidad

Todo, absolutamente todo lo que te ocurre en tu vida es responsabilidad tuya. De nadie más, sólo tuya. En nuestra sociedad es muy común echarle la culpa de tu infelicidad, de tus apariencias de problemas, a otras personas o situaciones, cuando todas las apariencias de problemas son responsabilidad tuya, únicamente tuya. Tu apariencia de falta de dinero, tu apariencia de falta de amor, tu apariencia de soledad, tus apariencias de problemas con tu jefe, tus apariencias de problemas con tu pareja... Todo, absolutamente todo está en tu mente. Recuerda TODO ES MENTE, por eso TÚ eres la única persona responsable de tu vida, Tú eres la única persona responsable de todo lo que pasa en tu vida, ni tu marido, ni tu madre, ni tu hija, ni tu jefe, ni la situación económica del país... Eso sólo son excusas para sentirte bien. Siento decirte esto, pero es verdad. Quieras o no, es así. Sólo tú has decidido qué pensar, qué hablar, qué sentir... Y eso es lo que ha GENERADO tu vida de Hoy, y hoy estás construyendo la de mañana... Tú decides qué pensar, qué hablar y qué sentir hoy. Sólo tú. Tienes Libre albedrío para hacerlo. Sólo tú. Nadie más. Sólo tú puedes NO ACEPTAR pensar y sentir cosas que te hacen daño, sólo tú puedes NO ACEPTAR pensar y sentir situaciones negativas para el futuro... Al universo no le importa que tú conozcas estas leyes o no, al universo no le importa que tú cumplas estas leyes o no, al universo no le importa lo que hagas con este libro... El universo es preciso, sólo te va a responder exactamente lo que te corresponde por la manera de tu actuación, el universo sólo te va a responder a las creencias que tú tengas en tu mente, el universo no te va a ayudar. No va a hacer nada por ti, eres tú únicamente quien puede ayudarte, eres tú quien decide en cada momento qué quieres para tu vida, eres tú, con tu libre albedrío, quien en cada segundo decide tu forma de pensar, de sentir y de actuar. Tú decides pensar positivo, o negativo, ante cada reto o situación que se te presente. Tú eres la única persona responsable de tu vida. No puedes culpabilizar a nadie por tu vida, ni a tu destino, ni a tu hijo, ni a tu marido, ni a tu vecina, ni tu jefe... Tú eres la única responsable de todo lo que te sucede en tu vida. Puede que en estos momentos tu mente te esté diciendo que no es cierto, que tú no eres responsable de nada, pero siento decirte que SÍ, eso sólo es un mecanismo de defensa de tu ego. Tú eres quien CREA tu vida, sólo tú, y hasta que no seas CONSCIENTE de

tus errores, hasta que no sepas qué tienes que RENOVAR de tu mente, hasta que no aceptes la responsabilidad de tu vida, no podrás progresar en tu evolución personal. Esa es la sensación de estancamiento, de inmovilidad, causada por tu ego. Tu ego se niega a aceptar que estás cometiendo errores, que están construyendo tu vida como No quieres, y esa sensación de inmovilidad es muy negativa. Y como todo en lo que te enfocas se manifiesta, te atraerá más negatividad a tu vida. Atraerás más estancamiento a tu vida, más de lo mismo. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Recuerda lo que te dije páginas atrás sobre tu evolución personal. Ya te dije que tu vida es como un río, cuando el río está estancado, el agua esta calmada, no sucede nada, no cambia nada, no fluye nada. Tu sensación es que tu vida está inflexible, y sin posibilidades de mejora, y es ese momento cuando surgen las crisis y las depresiones. Cuando todo está estancado, cuando no te encuentras bien contigo misma, y no ves la posibilidad de que cambie nada... En cambio cuando el río está fluyendo todo sucede rápidamente, el agua está en un movimiento continuo hasta llegar a su objetivo.

Cuando a una persona le surge una apariencia de problema es porque el universo entiende que tiene que aprender esa lección. Es porque tiene que seguir avanzando en su proceso de conocimiento puesto que toda, absolutamente toda apariencia de problema tiene su solución, y toda, absolutamente toda apariencia de problema tiene un fin último positivo. Hay personas que necesitan pasar por accidentes, apariencias de enfermedades o pérdidas de seres queridos para valorar la vida que tienen. Todo es para hacernos avanzar en nuestra evolución personal. Todo, absolutamente todo lo que te ocurre en la vida tiene un fin positivo. Quieras o no, es así. Lo conozcas o no, es así. Tienes que tener claro que no puedes controlar la vida de nadie. Ni de tu madre, ni de tu hijo, ni de tu pareja... Por eso sólo eres responsable de lo que te ocurre a ti, y cuando sufres por lo que le ha pasado a otra persona, es por el apego que le tienes a esa persona, por el amor que sientes hacia ella, por eso sólo puedes controlar lo que te sucede a ti. Sólo a ti. Y la apariencia de problema surge cuando no ves el lado positivo de lo que te ocurre a ti. Cuando no ves nada bueno en lo que te está ocurriendo y te enfocas en más apariencias de problemas. Se lo cuentas a cada persona que te encuentras. Te sientes mal. No dejas de pensar en la apariencia de problema... Y el universo que es exacto y preciso te devolverá más situaciones para que te angusties.

Este libro lo he escrito con la intención de proporcionarte las herramientas necesarias para que tengas la vida que deseas. Para que salgas del plano de la lucha y entres en el plano de la felicidad, de la positividad, de la gratitud, de la bendición... Ahora todo lo que hagas con este libro es RESPONSABILIDAD TUYA. Tienes libre albedrío de creer lo que quieras para TU VIDA, de practicar lo que quieras, de aplicarlo a tu vida como quieras... Mi objetivo es simplificarte al máximo el conocimiento. Ahora lo que tú hagas en tu mente con ese conocimiento es responsabilidad tuya. Únicamente tuya. Sólo tú puedes meditar por ti, sólo tú puedes saber qué deseas, sólo tú puedes sentir por ti, sólo tú puedes pensar por ti. Absolutamente todo. Todo lo que te ocurra a ti es para hacerte avanzar en tu aprendizaje. Pero ojo, lo que te ocurre a ti, NO lo que le ocurre a tu hija, a tu madre, a tu marido, a tu amigo... De eso tú NO eres responsable. Son responsables ellos mismos. Ya te he dicho que si sufres es por el apego que tienes con esas personas, por el amor que sientes hacia esas personas. Sólo puedes gobernar las circunstancias de tu vida, de nadie más. Este conocimiento es básico para avanzar. Esto tienes que memorizarlo sin matices. Cada uno construye su vida. Así que no decidas por la vida de nadie, por mucho que lo quieras, por mucho que creas que es lo mejor para la otra persona. Decide por ti. Céntrate únicamente en cómo quieres que sea tu vida en cada faceta. Cada persona tiene derecho a aprender libremente a su ritmo, a evolucionar libremente... Por eso aplica lo que quieras de este libro a tu vida, pero no le impongas a nadie lo que tiene que pensar o sentir. Puedes aconsejar al

igual que yo hago a lo largo de todo el libro, pero después cada persona tiene libre albedrío para decidir por su vida como quiera. Por eso te decía al hablarte del principio de Causa y Efecto, que cuando tú ayudas a una persona sin que te lo haya pedido estás interfiriendo en su proceso de aprendizaje, en su proceso de evolución personal. Recuerda que cada persona tiene su ritmo. Cada persona es diferente y está en un momento DIFERENTE, en una etapa de aprendizaje diferente a la tuya. Si tú, con la mejor intención, ayudas a alguien sin que te lo haya pedido es cortarles que aprenda, por sí sólo, por sí sola. Es interferir en su aprendizaje, y eso genera una negatividad que te será devuelta a ti. Por muy buena intención que tengas. Por eso te recomiendo que ayudes a las personas que te pidan ayuda. Tú después con tu libre albedrío puedes hacer lo que quieras, eso es RESPONSABILIDAD TUYA. Eres libre de ayudar a quien quieras, pero yo tengo que hacerte mención a este razonamiento. Si alguien te pide ayuda, por supuesto, tenemos que ayudarlo, pero si no te la pide no lo hagas. Deja que aprenda al igual que estás aprendiéndolo tú.

De la misma forma te aconsejo que no te obsesiones en enseñar los principios que rigen el universo a las personas que te rodean. El conocimiento le llega a quien está en condiciones de aprender. El conocimiento llega cuando tiene que llegar. Ni un segundo antes, ni un segundo después. Recuerda que el universo es perfecto. No te es- erees por defender nada. La persona que esté preparada para en- nder este conocimiento que lleva en la humanidad desde el año 000 a.C. lo entenderá hoy, y si no está preparada lo entenderá mañana. El conocimiento le llega a quien ha movido las CAUSAS para mejorar su vida. Quien no lo haya hecho quizá por su bien, por i evolución personal tenga que permanecer durante más tiempo en a etapa. Por eso sólo decide por tu vida. No te metas en la vida de nadie sin que te lo haya pedido. Por mucho que lo quieras. Va en tu >ntra, y en contra de la persona que quieres. Lo quieras o no, es í. Lo conozcas o no, es así. Al universo no le importa que creas jto, o no. El universo va a seguir actuando igual.

Este conocimiento cambiará tu vida si tú quieres. Tienes libre albe- 10 de elegir qué ser, qué hacer, y qué tener en tu vida. Tú decides.

## **ÓMO PONERLO EN PRÁCTICA**

- Contéstate con sinceridad a las siguientes preguntas. Comprueba si se corresponde lo que tú piensas, y sientes sobre ti con lo que tienes o eres en tu vida:
  1. ¿Qué estoy generando yo en mi vida?
  2. ¿Estoy generando situaciones positivas en mi vida?
  3. ¿Qué estoy generando yo con mis pensamientos, y mis sentimientos, sobre el mundo y sobre mi vida?
  4. ¿Doy las gracias por lo que tengo hoy en mi vida?
  5. ¿Ayer di las gracias por algo de mi vida?
  6. ¿Desde cuándo no doy las gracias por lo que tengo en mi vida?
  7. ¿Hago las cosas libremente, o porque es lo que quieren los demás que haga?
  8. ¿Considero que mi vida es un sacrificio?
  9. ¿Me siento libre?

10. ¿Cuándo fue la última vez que hice algo obligado, obligada? I I. ¿Considero mi trabajo como algo que hago por obligación?

12. ¿Acepto la responsabilidad de los errores que cometo en mi vida?

13. ¿Hecho la culpa de mi vida a alguien?

Ahora comprueba la correspondencia entre tu mundo interior y tu mundo exterior. Comprueba si el universo no te está dando justamente lo que le corresponde a tu forma de actuar, de sentir y de pensar. .

Con este ejercicio podrás saber qué tienes que cambiar de tu mente para poder cambiar tu vida, para RENOVAR tu mente.

- Dile con firmeza a todo pensamiento y sentimiento que no quieres que se genere en tu mundo físico:

NO LO ACEPTO, NO LO QUIERO NI PARA MÍ NI PARA NADIE. NO ACEPTO ESTA SITUACIÓN DE APARIENCIA DE (y dices la apariencia). NO ES LA VERDAD DEL UNIVERSO PARA MÍ, LA VERDAD PARA MÍ ES (ahora dices su opuesto salud, dinero, amor, trabajo).

Tienes que decirlo con fuerza. Con seguridad, con convicción, como cuando te intentan quitar algo y te revelas. Tienes que decirle al universo que NO LO QUIERES y a continuación centrarte en lo que SI QUIERES, Amor, Prosperidad, Compañía...

- Toma un papel en blanco y da las gracias por todas las personas, situaciones o cosas que tienes hoy en tu vida por las que creas que debes de dar las gracias.

Acostúmbrate a dar las gracias todos los días. Todos los días vas a tener motivos para dar las gracias.

- Toma un papel en blanco y da las gracias anticipadamente por todos los deseos que hayas precipitado del universo, y por todos los cambios de conciencia que estés haciendo, porque sabes que tu deseo y tu cambio de conciencia YA está conseguido en el momento de desearlo. Repite este ejercicio cuantas veces quieras, hasta que tus deseos se vayan manifestando en tu mundo físico.

- Al despertarte por la mañana toma la costumbre de dar las gracias. Da las gracias por todo lo bueno que tengas en tu vida, por todos los motivos que tengas para dar las gracias. Por insignificante que sea, da las gracias. A continuación da las gracias por el maravilloso día que vas a tener.

- Bendice lo bueno de las cosas que valoras y que te gustan de tu vida. Bendice lo bueno que hay en tu trabajo. Bendice lo bueno que hay en tu relación de pareja. Bendice lo bueno que hay en tu casa, etc. Hazlo de la siguiente manera:

bendigo todo lo bueno que tiene mi trabajo.

bendigo todo lo bueno que hay en mi relación de pareja.

bendigo todo lo bueno que hay en mi casa.

... Así con todo lo que quieras aumentar de tu vida.

- Bendice todas las cosas que desearías tener en tu vida. El dinero, el amor de pareja, la paciencia...

bendigo la opulencia perfecta de dinero.

bendigo el perfecto amor de pareja.

bendigo la paciencia.

... Así con todo lo que quieras aumentar de tu vida.

- A cada persona que quieras ensalzar sus cualidades positivas le vas a decir:

**BENDIGO TODO LO BUENO QUE HAY EN TI.**

- Antes de comer alimentos vas a decir interiormente:

**BENDIGO ESTOS ALIMENTOS PARA QUE SE CONVIERTAN EN LUZ, AMOR, BELLEZA Y ENERGÍA EN MI CUERPO.**

- Cuando tengas una apariencia de problema o una situación que no te guste di con firmeza:

**"BENDIGO EL BIEN DE ESTA SITUACIÓN, LO DECLARO Y LO QUIERO VER".**

Tienes que tener la certeza de que, al decirlo con firmeza, el universo te va responder de la forma que sea para que entiendas el lado bueno de la situación que consideras tan mala. Espera paciente la respuesta del universo.

- Para cambiar la creencia de que en el universo hace falta luchar para conseguir las cosas, di con firmeza la siguiente afirmación:

**YO NO ESTOY EN EL PLANO DE LA LUCHA.**

**YO NO ESTOY EN EL PLANO DE LA LUCHA.**

**YO NO ESTOY EN EL PLANO DE LA LUCHA.**

A continuación imagínate consiguiendo tus deseos sin esfuerzo.

Dilo cuantas veces necesites. Repítelo hasta la saciedad. Hasta que sientas que tu mente realmente tiene fe. Puedes ir por la calle repitiendo esta afirmación interiormente. Comprueba TU sus beneficios.

## **MEDITACIÓN PARA DAR LAS GRACIAS**

Colócate en un lugar tranquilo donde nadie te moleste. Si quieres ponte música armoniosa que te relaje. Apaga el teléfono móvil, y deja todas las preocupaciones fuera de la habitación donde vayas a meditar. Adopta una posición cómoda para tu cuerpo y disfruta del silencio. Céntrate en el silencio. Sólo tú en silencio. Sin juzgar nada. Sin criticar nada. Agradeciendo a la vida tu respiración. Acercándote a tu Ser. A tu interior. Tienes que aprender a entrar en contacto con la parte íntima de tu ser. Sólo tú en silencio. Sin llamadas. Sin gritos. Sólo tú. Enfocándote en tu respiración. Sólo en tu respiración. Ponte cómodo, cómoda. Respira profundamente. Respira. Cuando seas consciente de tu respiración, cuando sientas tu respiración, cuando controles tu respiración vas a pensar en motivos que tienes en tu vida de hoy para darle las gracias al universo. Vas a decir GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS. Yo doy las gracias por todo lo bueno que hay en mi vida. Yo doy las gracias por (y dices motivos por los que estés agradecido, agradecida). Vas a dar las gracias con todo tu sentimiento de gratitud. Vas a decir Gracias. Gracias. Gracias. Quédate unos minutos disfrutando de ese sentimiento de gratitud. Siente la gratitud en tu interior. Siéntela.

A CONTINUACIÓN DA LAS GRACIAS AL UNIVERSO POR EL BIEN QUE TE ESTÁ APORTANDO TU MEDITACIÓN.

Repite este ejercicio cuantas veces quieras. Recuerda que atraes todo aquello que agradeces. Agradecer es atraer más de lo mismo a tu vida. Pero recuerda que es importante que lo hagas siempre a la misma hora, y de la misma forma, para así habitar tu mente a la meditación.

## EPÍLOGO

Nada de lo que has leído en este libro es nuevo. Nada he inventado YO. Estas teorías llevan desarrolladas miles de años. Mi intención con este libro es presentarte este conocimiento de forma que sea cercano a tu vida diaria. Por eso el mayor regalo que me puedes hacer es No creer nada de lo que hayas leído sin comprobarlo. El mayor regalo que me puedes hacer es comprobar lo que has leído por ti mismo, por ti misma. El mayor regalo que me puedes hacer, que te puedes hacer, es poner en práctica los Siete Principios que rigen el universo. Si prácticas lo que has leído estarás ayudándote TU. Estarás provocando la felicidad de las personas que te rodean. Y estarás provocando el bien para la humanidad.

Pero esto sólo lo puedes hacer tú. Sólo tú.

Mi objetivo finaliza con estas palabras.

Ahora debe de comenzar el tuyo.

Deseo profundamente que este libro sea la herramienta para atraer a tu vida armonía, paz, felicidad y amor.

Bendigo todo lo bueno que hay en ti.

Manuel Esteban Bernabé Cañadas

Sevilla, a 27 de Febrero de 2009.

[manuelbernabe@andaluciajunta.es](mailto:manuelbernabe@andaluciajunta.es)

[manuel.bernabe@hotmail.es](mailto:manuel.bernabe@hotmail.es)