

Curso Básico de
VISUALIZACIÓN CREATIVA

por Mariana García

<http://www.octogonmistic.turincon.com>

**Mariana García es maestra de REIKI,
Profesora de técnicas de relajación y visualización creativa
y Numeróloga**

Contacto: **mariana10@iespana.es**

**Curso de distribución gratuita
con la colaboración de La Casa del Saber**

La Casa del Saber 
www.lacasadelsaber.com

<http://www.lacasadelsaber.com>

INTRODUCCIÓN

Qué es visualizar?

La visualización creativa es un proceso de formación de imágenes o pensamientos, realizado de modo consciente, y que luego serán transmitidos a nuestras actitudes en forma de señales o mandatos.

Normalmente, el ser humano está continuamente creando imágenes o pensamientos, inconscientemente, nosotros no queremos crear la enfermedad, ni la pobreza, ni la angustia o el descontento.

Sin embargo, muchas veces ellos aparecen...

Por qué? porque el cerebro trabaja incansablemente, como una computadora que siempre está encendida, día y noche y nunca descansa.

El cerebro no duerme cuando nosotros dormimos, sigue, y sigue trabajando a favor o en contra.

Es por eso que debemos aprender a controlarlo.

No se trata de pensar ingenuamente, que todo es como nosotros creemos.

Se trata de educar en cierto modo al pensamiento. Pero esto no es tan sencillo, me dirás.

No lo es, sin embargo, todos podemos hacerlo, inclusive aquellos que en principio no crean, si se lo proponen y ejercitan, verán resultados que realmente los alentarán a seguir.

Visualización creativa **¿Qué es?** Antes de contestar la pregunta, permítame asegurarle que **no es difícil de hacer** (en efecto **todos lo hacen, pero la mayoría de la gente lo hace "negativamente" con resultados adversos**).

Siempre hablamos del **"uso eficiente de los recursos naturales"**, pero escasamente explotamos el potencial de nuestro propio yo —somos el recurso más subutilizado que se pueda imaginar— Tenemos esta **maravillosa computadora que llamamos cerebro**; y aún más poseemos conciencia. Somos **parte orgánica del universo infinito**.

Tenemos tanta capacidad que en realidad **ni siquiera es correcto decir que "usamos sólo el 10% de nuestro potencial"**.

La verdad es que ni siquiera utilizamos ese porcentaje... **Tal vez 10% sería el estándar para la persona exitosa promedio en el mundo de hoy, pero la gran mayoría usa mucho menos de eso. Por eso es que la gran mayoría no son exitosos.**

¿Qué queremos decir con "éxito"? No sólo ser rico, o tener todo lo que pueda desear.

Es vivir una vida plena y significativa en la cual logramos realmente lo que pretendemos hacer —en ser saludable, feliz, seguro; en nuestro matrimonio, nuestras finanzas, o educación; al pintar un cuadro o construir un puente, en el alto desempeño en el trabajo y con conseguir el que queremos—; al llegar a ser la persona que queremos ser.

¿Qué es la visualización creativa? La llamamos "poder de éxito".

Significa tener idea, o una imagen de lo que queremos crear: reconocer que para satisfacer nuestras metas (no importa las que puedan ser) tenemos que imaginar nuestra presente realidad transformada en algo que queremos, y luego lograr esa transformación.

También podemos decir que la visualización creativa es la que pone de relieve al ser humano con respecto a las otras formas de vida para quienes el éxito es mayormente supervivencia.

Tenemos muchas metas —mayormente medidas— ya sea en términos económicos o espirituales, debido a que estamos sobre el nivel de supervivencia. Podemos desear "cosas"; queremos ser hermosos y atractivos, respetados y admirados; quizás deseamos posición social, reconocimiento, o seguridad; buscamos un amante, compañero, hijos, amigos; buscamos conocimiento, habilidad y facultades. Y podemos arreglar nuestras metas en una serie de pasos como una escalera, de menor a mayor. Cada paso es la base para el siguiente. Podemos hacer un plan, o un mapa, para ir de un nivel de logro al siguiente. Eso es sensato y en verdad debe aprender a examinar sus metas y hacer tal plan.

Pero hay más para el éxito que lograr un objetivo después de otro. Existe lo que algunas veces ha sido llamado "el factor suerte": la habilidad de atraer las oportunidades para contribuir al éxito. **El deseo es una forma de energía, una "electricidad emocional", podríamos decir.** Y cuando provee de electricidad a algo siempre se crea un campo magnético. Pero esto puede funcionar de dos formas.

Un antiguo presidente americano, Franklin D. Roosevelt, dijo una vez: "lo único que tenemos que temer es al temor mismo". **El temor atrae aquellas mismas cosas que no queremos.**

El temor es una emoción muy poderosa, y esa energía, unida con una imagen de lo temido, crea esas circunstancias para que suceda lo que se teme.

Un ejemplo simple: usted puede caminar fácilmente encima de un tablón plano de madera colocado sobre el suelo; pero coloque ese mismo tablón entre dos escaleras de peldaños, y su imagen de caer se vuelve tan poderosa que posiblemente caerá. (Bajo hipnosis, donde la imagen de caer es remplazada con una "ilusión" de que el tablón todavía está sobre el suelo, usted muy probablemente tendrá éxito).

Sin embargo, **el factor suerte es más que "crear ilusiones",** como se contrasta con las técnicas para lograr exitosamente metas específicas que serán enseñadas en este libro. **Es la dinámica positiva general identificada comúnmente como "confianza en sí mismo", "equilibrio", "ganar", etc. Incluye la "imagen del yo positivo" en la cual se ve a sí mismo como la clase de persona que quiere ser, viviendo la vida que quiere vivir, saludable, rico, feliz, exitoso, hermoso, rodeado de amigos y oportunidades.**

La oportunidad no golpea sólo una vez.

Una persona exitosa atrae oportunidades y éstas son el campo en el cual plantar, nutrir y cosechar las metas específicas que se tienen.

Y, sorprendentemente, un poderoso factor de suerte a menudo parece repeler las oportunidades de daños o fracasos. Es un aura o "fuerza de campo" dentro del cual se crea un ambiente especial.

Hay personas que finalmente ascienden al éxito, venciendo obstáculos y desventajas, aun cuando hayan fallado antes. Y hay personas que son exitosas en todo lo que hacen, quienes nunca han sufrido un fracaso de ninguna clase.

Y algunas veces la magnitud de su éxito es tan grande, o la "suerte" que los rodea tan sorprendente, que creemos que están benditos.

Estas son personas que "creen en ellas mismas" y en lo que están haciendo; su visión a menudo es tan grande que abarca una nación, un pueblo, un mundo.

Reconociendo que todos tenemos mayor capacidad de la que exhibimos, diremos que **la visualización creativa es una técnica para movilizar nuestros recursos interiores para el éxito.**

Dentro de cada uno de nosotros existe un gran computador escasamente operando; y hay un "programador" que puede poner a trabajar esta tremenda capacidad para lograr lo que queramos.

La visualización creativa es una forma de dar instrucciones al programador.

Pensamos en términos de tres dimensiones, algunas veces hablamos en términos de cuatro —pero en realidad vivimos en un universo de muchas dimensiones, y es de alguna de estas otras dimensiones que podemos atraer las oportunidades de éxito—. **La visualización creativa es un método para abrir canales desde estas dimensiones a fin de traernos la riqueza del universo.**

Con una serie de ejercicios de fácil seguimiento, su mente estará programada para llevar sus deseos a una feliz realización. ¡Podrá cambiar su vida!

La visualización creativa pone el universo a trabajar para usted. Y, usar las técnicas de visualización creativa lo coloca en una relación positiva con la dinámica del universo. Cari Llewellyn Weschcke

(Tomado del libro Shakti Gawain "La Visualización Creativa")

La visualización creativa no es solamente una técnica, sino que, en última instancia, es también un estado de conciencia. Un estado que nos permite ver profundamente que somos los continuos creadores de nuestro universo y que nos responsabilizamos de ello en todo momento.

No hay nada que nos separe de Dios. Somos expresiones divinas del principio de creación en este nivel de la existencia. La carencia y la escasez real no pueden existir. No hay nada que tengamos que hacer para atraer o conseguir algo, porque el potencial de todo ello se halla en nuestro interior. La manifestación a través de la visualización creativa es el proceso que hace posible que veamos o advirtamos nuestro potencial divino en el plano físico.

Una necesidad básica de todo ser humano es la de aportar una contribución positiva al mundo y a nuestros semejantes, así como prosperar y disfrutar de la vida. Tenemos mucho que ofrecer al mundo y a los demás, y cada uno de nosotros, de una manera única y específica. En gran medida, nuestra sensación de bienestar personal está en función del grado en que seamos capaces de expresar este hecho.

Todos tenemos algo importante que hacer en esta vida. Ese algo puede ser muy sencillo o abarcar muchos aspectos. A esta contribución la llamo «nuestro propósito más elevado», que implica siempre ser uno mismo de manera plena y natural, y hacer algo, o muchas cosas, que realmente deseemos hacer de forma espontánea.

En el fondo de nuestro corazón todos sabemos cuál es nuestro propósito más elevado, aunque a veces no lo reconozcamos conscientemente ni ante nosotros mismos. De hecho, la mayoría de las personas dan la impresión de recorrer grandes distancias para ocultarse de sí mismas y de los demás. Temen y tratan de eludir el poder, la responsabilidad y la luz que significa asumir y expresar sus verdaderos propósitos en la vida.

Al utilizar la visualización creativa descubrirá que cada vez sintoniza mejor y más conscientemente con su meta más elevada. Analice los elementos más recurrentes en sus sueños, los objetivos y fantasías, las cualidades específicas que impregnan las cosas que hace y que crea. Se trata de claves importantes para entender el propósito y el sentido subyacentes en su vida.

Con la visualización creativa descubrirá que su capacidad para realizarse está en función de la medida en que actúe de acuerdo con su propósito más elevado.

Si trata de conseguir algo y no acierta a lograrlo, puede que no se ajuste a las pautas y al sentido subyacentes en su vida. Tenga paciencia y no pierda el contacto con su guía interior.

Cuando vaya adquiriendo una mayor perspectiva, verá cómo todo se desarrolla perfectamente.

Vivimos una época de grandes transformaciones en nuestro planeta. Y todos tenemos un papel que representar, que se concreta en estar dispuestos a aceptar nuestro magnífico y verdadero ser.

Su vida es una obra de arte

Me gusta imaginar que soy una artista y que mi vida es mi mejor obra de arte. Cada momento es un momento de creación, y cada momento de creación encierra infinitas posibilidades. Puedo hacer las cosas como siempre o evaluar todas las demás posibilidades, intentar algo nuevo y distinto, potencialmente más gratificante. Cada momento nos brinda una nueva oportunidad y una nueva decisión.

¡Qué maravilloso juego es el nuestro! ¡Que arte tan magnífico!

Nº de clases: 5**Temario:**

Clase nº 1: APRENDIENDO A RESPIRAR

CLASE Nº 2: ENCONTRANDO NUESTRO LUGAR DE DESCANSO

CLASE Nº 3 : CREANDO EL LUGAR IDEAL

CLASE Nº 4: UN ENCUENTRO MUY ESPECIAL....

CLASE Nº 5: CREANDO FELICIDAD

CLASE N°1 : APRENDIENDO A RESPIRAR

En primer término, antes de comenzar este breve pero importante curso básico, lo que debes aprender es la respiración.

Porqué?

Porque la respiración es de vital importancia y es la que nos ayuda a entrar en un estado de relajación en el cual podremos visualizar mejor o imaginar mejor lo que queramos para nuestra vida y de ese modo crear la corriente de energía positiva para que esto se realice.

Aprendiendo a controlarla, poco a poco podrán controlar el nerviosismo y la ansiedad y lograremos revitalizar a todo el organismo.

Comencemos entonces.

Busca un lugar donde te encuentres cómoda/o y en donde puedas relajarte sin ser interrumpido.

Siéntate en una silla o sillón muy cómodo, con la espalda recta y bien apoyada en el respaldo.

La energía tiene que fluir libremente y por ello la columna vertebral deberá estar recta.

SI quieres y esto te ayuda, puedes poner una música suave, y en un tono bajo, para no interferir en tu concentración.

Ahora cierra los ojos, y comienza a respirar, por la nariz, inspira, lo más que puedas, elevando tu abdomen, es decir, estarás practicando una respiración abdominal, concéntrate en llevar todo el aire a tu abdomen, para lo cual deberás inflarlo, literalmente, con el aire que entra por tu nariz.

Trata de retener ese aire unos instantes, no demasiado y luego exhala por la nariz muy lentamente.

Si te ayuda, puedes realizar un conteo mental al inhalar y luego al retener, y exhalar en la misma cantidad que inhalaste.

La retención si cuentas deberá ser de no más de 5 al principio o lo que puedas, pero no más al principio porque te puede dañar.

Luego de esta respiración, haz otra más, del mismo modo, así comenzaremos por 3 veces iguales.

Comenzamos con pocas respiraciones ya que si no tienes la práctica te puedes marear.

Al respirar estamos oxigenando el cerebro, por ello es tan importante para estos ejercicios.

Practica durante estos días, todos los días solo la respiración, si puedes ir aumentándola progresivamente, mejor, no pienses en otra cosa que no sea la respiración y te resultará luego más fácil concentrarte en lo que verás en el curso básico.

Esta práctica conviene hacerla por la mañana, y por la tarde si es posible, pero no antes de ir a dormir, ya que no podrás conciliar el sueño.

La respiración te oxigena y despeja la mente, por lo tanto hazlo solo por la mañana si por la tarde no tienes tiempo.

Una buena práctica para limpiar y purificar la mente es hacerla antes de salir a trabajar o comenzar tus tareas diarias, y luego al finalizarlas, por ejemplo cuando regresas de tu trabajo.

Nota: aquí finaliza la primer entrega. Lo fundamental a tener en cuenta es que debes practicar, ya que la respiración que hagas será siempre la que te ayudará a lograr una correcta visualización, si no sabes respirar, no lograrás visualizar, es por ello que primero deberás practicar hasta que te llegue la clase2, en la cual deberás tener bien claro como respirar.

Recuerda, sin la práctica no se logra absolutamente nada.

Paciencia y práctica son los secretos del éxito.

Visualizando tus éxitos

Marianela Garcet © Copyright 2002..

CLASE N°2: **ENCONTRANDO NUESTRO LUGAR DE DESCANSO**

Gracias por continuar en el curso, y espero que hayas practicado lo suficiente para pasar a la segunda etapa.

Lo que aprenderás con esta entrega es algo que te va a ser de suma utilidad durante toda la vida, siempre que te comprometas a practicarlo con la frecuencia necesaria como para poner en funcionamiento los mecanismos que llevarán a la concreción de tus proyectos.

Los pasos a seguir son los básicos empleados en Control Mental, muy sencillos y simples, a los que cada uno agregará lo que su creatividad indique para sentirse más cómodo.

Lo más importante en este sentido es la fé que cada uno pueda poner en sí mismo y su capacidad para lograr proyectos y la fé en lo que están haciendo.

Hay que volver a ser como Niños, a sentirse como un niño para poder aceptar la gran ayuda que esto proporcionará a sus almas. Los niños creen en lo que hacen y dicen, aún cuando otros creen que están imaginando... he aquí la clave.

La respiración te ayudará a encontrarte con tu propio centro, también llamado tu SER interno. Esto es importante porque de este modo, vamos tomando conciencia de quienes somos, que necesidades tenemos, que es lo que nos hace bien o mal.

Aunque no lo creas, muchas veces estamos tan alejados de nuestro propio centro, por las dificultades y presiones cotidianas, que no nos damos cuenta de lo que nos pasa, de que es lo que queremos o hacia donde queremos ir.

Por eso es necesario que nos re-encontremos con nosotros mismos y desde allí, desde ese centro vital que cada uno tiene dentro de sí mismo, que es el don máspreciado que en realidad tenemos, poder ir en busca de nuestras metas.

Comencemos entonces:

Ahora que ya has practicado lo suficiente la respiración pausada y profunda, sólo tendrás que ponerla en práctica agregándola a otra ejercitación.

Primero te sientas, cómodamente en tu lugar más tranquilo, cierras los ojos y comienzas a respirar.

Una vez que tu corazón se ha aquietado, esto es después de 5 respiraciones bien profundas seguramente, ya puedes continuar con el 2do paso.

Siempre con ojos cerrados, trata de llevar la mirada al entrecejo, al principio esto te resultará incómodo, tal vez, pero con la práctica saldrá naturalmente.

Si has practicado alguna disciplina oriental, seguramente ya lo sabes hacer, y si no es así, es bueno comenzar ahora.

Parecerá que estás con los ojos dados vuelta hacia arriba, pero con ojos cerrados, puede causar algo de dolor al principio, si es demasiado, déjalo y continúa normalmente.

Esta práctica de llevar los ojos al entrecejo acelera el proceso de visualización ya que de este modo estamos apuntando directamente a nuestra pantalla mental, y dicho en términos de chakras, es al 6to chakra, o chakra del 3er ojo, que si se ejercita ayuda a poder ver más allá de la propia vista, es realmente una 3era visión del mundo.

Lo primero que vamos a hacer es elegir nuestro lugar de descanso.

Este lugar, debe ser el fruto de una elección muy pensada y muy especial, un lugar placentero, hermoso, donde nos sintamos tranquilos y relajados, en lo posible en contacto con la naturaleza, porque aquí nos nutriremos y tomaremos la energía del lugar.

Siempre con los ojos en el entrecejo, si lo puedes hacer y si no es así con ojos cerrados solamente, respirando como aprendiste, trata de verte a tí mismo en un lugar tranquilo y apacible.

Trata de imaginar, si no puedes ver nada en principio, un paisaje, o un lugar que te agrade.

No necesariamente debe ser de la naturaleza, tal vez te guste otro lugar, una linda casa o un lindo living, o un hotel de lujo.

Sin embargo siempre es mejor que nuestro lugar de descanso, sea un lugar de amplio contacto con la naturaleza.

Luego verás que realmente puedes viajar a ese lugar, en el momento en que te sientas intranquilo, triste o estresado.

Simplemente cerrarás los ojos, llevarás al entrecejo tu mirada interior y llegarás a este lugar elegido al que llamaremos desde ahora:

"tu lugar de descanso"

Trato de ver bien o imaginarlo al principio a este lugar, con cada detalle, me deleito en todo lo que veo, y me relajo haciéndolo. Siento que estoy allí, veo el lugar, con los detalles que más me gustan.

Recuérdalos bien, ya que siempre irás a este lugar, de modo que siempre será el mismo... no se cambia. Será TU LUGAR y de nadie más, es tuyo, es tu propia creación y así será.

Bien, esto es todo por hoy. Debes practicar esto, no es algo sencillo y las clases van de acuerdo a la práctica que hagas, ya que si aún no estás respirando diariamente, no sentirás cambios...y no lograrás entrar a tu lugar de descanso y encontrarte con tu centro, sin una respiración lenta, pausada y pensada,

Nota: aquí finaliza la segunda entrega. Lo fundamental a tener en cuenta es que debes practicar, ya que la respiración que hagas será siempre la que te ayudará a lograr una correcta visualización, si no sabes respirar, no lograrás visualizar, es por ello que primero deberás practicar la respiración sumada ahora a la visualización ya de tu lugar de descanso con tu mirada en el entrecejo si puedes hacerlo, hasta que te llegue la clase3, en la cual deberás tener bien claro como respirar y como visualizar tu lugar de descanso..... te deseo muchos éxitos en esta práctica, que es hermosa, cuando la realizas como un hábito.

Ya verás como te irás sintiendo cada vez mejor,estarás en un estado de relax y tranquilidad que influirá favorablemente en cada acto de tu vida.

Recuerda, sin la práctica no se logra absolutamente nada. Paciencia y práctica son los secretos del éxito.

Visualizando tus éxitos
Marianela Garcet © Copyright 2002.

CLASE Nº3 : CREANDO EL LUGAR IDEAL

Gracias por continuar en este curso, y espero que las prácticas te estén resultando muy gratas y útiles.

Esta entrega es de fundamental importancia, de modo que presta atención a la práctica, que es lo fundamental en este curso.

Bien, ahora ya sabes una respiración muy importante, ya tienes tu lugar de descanso en donde relajarte respirando y recibiendo energía de ese lugar maravilloso... ahora

vas a construir un lugar ideal.....para tu concentración.

Todos alguna vez hemos imaginado un lugar especial, una habitación, una casa, un taller, un trabajo, un lugar para vacacionar....

Bueno, ahora tenemos la posibilidad de hacerlo nuestro, crear un lugar, a tu propio gusto. No puedo dar ninguna pista ya que eso sería sugestionarte en cierto modo para que crees un lugar que será solo tuyo y de nadie más.

En este lugar que será algo simple pero lleno de grandeza, ya que simbolizará algo muy especial, allí podrás idear lo que deseas para tu vida.... piénsalo bien, ya que será de gran ayuda.

Comencemos entonces:

Te sientas en tu lugar, cómodamente, comienzas a respirar hasta encontrar la tranquilidad necesaria... ya te has relajado lo suficiente?... bien, ahora te diriges a tu lugar de descanso.

Recuerda que siempre será el mismo, no lo olvides, allí te moverás a tu gusto, te ubicarás donde quieras y del modo que te resulte más cómodo.

Ahora, una vez que te encuentras disfrutando de tu lugar de descanso, comenzarás allí mismo a construir muy cerca de donde estás ahora, casi incluido en este paisaje de maravilla que has creado para tí, un lugar, que será tu centro de operaciones.

Será allí donde te concentres para lograr tus objetivos, y puedas desde allí visualizarlos como ya realizados.

Escoje bien los materiales, deberás construirla por fuera y por dentro.

Puedes elegir lo que quieras, eres libre de elegir lo más hermoso, lo de mayor calidad, no importa aquí ni el precio ni lo difícil que sea conseguirlo.

Es tu ideal, o sea que allí eres libre para hacerlo a tu más entero gusto.

Recuerda de colocar bien las paredes, el techo, y luego ventanas, elegir la pintura, el tapiz, todo lo que quieras.

Es muy importante que por dentro sea muy cómodo y despojado, que sea luminoso, debe entrar bien la luz, y también que puedas tener una gran pantalla, donde quieras colocarla...

También es de vital importancia que poseas un buen sillón, muy cómodo, para poder sentarte allí a observar.

No olvides en ningún momento de controlar tu respiración.

Concéntrate lo más que puedas en todos los detalles y en que el lugar sea luminoso y bello, estéticamente a tu gusto.

Visualizando tus éxitos
Marianela Garcet © Copyright 2002.

Hasta aquí llegamos.

Tienes para practicar ahora, respiración, visualización de tu lugar de descanso, e inclusión de tu centro de operaciones, para comenzar la grata tarea de poder lograr tus objetivos.

Visualizando tus éxitos
Marianela Garcet © Copyright 2002.

CLASE Nº4: UN ENCUENTRO MUY ESPECIAL....

Ya has adelantado mucho y te has perfeccionado, ya que este curso te está llegando 1 vez por semana y te da tiempo a practicar, lo cual es muy importante, porque te da tiempo a realizar una práctica que es de fundamental importancia para tener éxito.

Hasta ahora no nos hemos adentrado demasiado en cosas espirituales, hemos transitado por partes puramente prácticas y casi diría, materiales.

Dado que todo esto podrá ser empleado en cursos avanzados por ejemplo para dejar de fumar, o para adelgazar o conseguir ser una persona próspera, es vital que así sea.

Pero no olvido ni tampoco tú, seguramente, ya que has tomado contacto con el mismo a través de una página muy espiritual, que estamos en una era de conocimiento interno y de acercamiento de los humanos a otras realidades trascendentes, por lo tanto, en esta 4ta entrega haremos una gran aproximación para que luego la puedas incorporar a tu vida diaria en momentos difíciles.

Como este curso va dirigido tanto a personas creyentes como no creyentes y no está circunscripto a ninguna religión, no hablaremos de seres especiales, sólo los que tú consideres así, queda a tu libre albedrío y ahora te darás cuenta porqué digo esto.

Comencemos ya:

Como siempre, entras en un estado de relajación, en contacto con tu ser, respirando como aprendiste, buscas tu lugar de descanso, y vas al lugar ideal que construiste, te sientas en tu sillón, y esperas....

Sigue bien todos los pasos, son muy importantes.... ya que aquí se producirá un encuentro muy especial.

Hasta aquí te habrás dado cuenta que ya estuviste visualizando, hemos hecho ejercitaciones tendientes a desarrollar tu capacidad de visualizar, lugares, objetos, situaciones, olores, colores, eso que hiciste, es visualizar.

Ahora vas a visualizar y sentir tal vez emoción, vas a poder encontrarte con alguien, con un ser especial, tu guía.

Vas a buscar un guía.

Este será quien vos elijas, o bien, si estás muy avanzado en estas prácticas y ya venías haciendo alguna otra, él se presentará sólo, y te dirá quien es.

Todo esto lo estás haciendo con ojos cerrados, respirando tranquilamente, aplicando lo que has aprendido, verdad?

Estás cómodamente instalado allí, en tu lugar ideal, y delante tuyo, aparecerá este ser, que puede ser quien quieras que sea, conocido o desconocido para tí. De cualquier sexo, o no tenerlo.

Míralo, háblale, siente lo que te pasa, si te emocionas, si lo conoces, si te conoce, qué idioma habla...

No importa si tú no hablas su idioma, el ser que hayas elegido, o quien se haya presentado, te comprende, pregúntale su nombre...

y recuérdalo, ya que estará siempre a tu lado a partir de este momento.

Visualizando tus éxitos

Marianela Garcet © Copyright 2002.

Es todo por hoy, en la próxima clase nos iremos despidiendo...con un ejercicio final, que te será de mucha utilidad....

CLASE Nº5: CREANDO FELICIDAD

Felicitaciones!!! has llegado al final de este curso, pudiendo lograr, mediante la práctica y la perseverancia, sentirte mucho mejor que cuando empezaste, espero que realmente este pequeño curso te sea de gran utilidad para tu futuro y que siempre encuentres la felicidad...Gracias por habernos permitido acompañarte y compartir algo de lo que tenemos de bueno para entregarte.

Has llegado hasta aquí, al final de este pequeño pero vital e importante curso. Porqué? no te imaginas lo mucho que hará este curso por tí, por más que haya sido poco extenso.

Lo importante es la práctica, no la cantidad de información que te hayamos transmitido.

Si bien es fundamental seguir determinados pasos, sobre todo al comienzo, cuando nunca se han realizado este tipo de prácticas, si ellos se hacen hábito en nosotros, luego salen solos, y de eso hablaremos hoy.

POr qué he dejado para el final esta parte que podría haber ido al principio?

Bien, te diré:

sin haber practicado primero las respiraciones, sin haber aprendido a enfocar tu vista en el entrecejo o intentarlo al menos, sin poder visualizar tu lugar de descanso y tu lugar ideal, es prácticamente imposible llegar a este paso.

Tal vez, puede resultar tedioso, tener que hacer todo lo que te hemos transmitido en las 4 clases anteriores, pero sin embargo, son pasos necesarios para lograr tener éxito, la perseverancia es fundamental en esto, y sin ella no se logra nada, piénsalo, en ningún aspecto de la vida.

Puede parecer esto muy material, sin embargo, habla de la formación de hábitos, buenos hábitos que te ayudarán a encontrarte con lo mejor de tí, y a través de ello en poco tiempo poder llegar a una elevación espiritual que no imaginabas.

Te explico todo esto, porque es fundamental, es muy importante saber que cuanto más practiques, más cerca estarás del avance, ahora si tomas esto una vez, lo lees y lo dejas y nunca más vuelves a verlo, no te servirá de nada, no será más que una mera lectura de las tantas que habrás hecho en Internet, ahora si tu lo haces hábito, recibir las clases y practicarlas por un tiempo hasta que se hayan hecho un hábito, entonces si notarás la verdadera diferencia.

Esto no lo debes tomar como un sermoneo, ni nada por el estilo, es sólo para que entiendas lo que en otros lugares no te dicen, ya que todo es comercial, y aquí no te estoy cobrando nada, simplemente deseo tu bien y tu progreso.

Solo quiero que sepas lo que nadie explica, porque a todos conviene que visites una y otra vez su página, o bien que compres todos sus libros o leas todos sus artículos.

En este caso, yo lo único que te estoy pidiendo es que practiques, que crees un buen hábito, y luego, si quieres y te sientes capacitado, puedas modificar a tu gusto las cosas, pero antes es necesario seguirlas como te las enseñé, ya que de otro modo te pierdes y no consigues lo que persigues.

Todo esto es producto de muchos años de prácticas y estudios, pero sobre todo práctica continua, hábito continuo, como aquellos hábitos que nos enseñaron en la infancia, los básicos:

cepillarse los dientes luego de cada comida, para evitar males mayores e inconvenientes.

Lavarse la cara al levantarse, bañarse ..

Tal vez a tí te hayan formado el buen hábito de practicar un deporte o algún tipo de gimnasia.

Saludar al entrar a un lugar, y al salir, etc.

Esto es así, cuanto más practicas, más tienes....repetición es la palabra clave...

Y ahora comenzamos con algo muy importante.

Ya sabes respirar, visualizar, has encontrado tu lugar de descanso, tu lugar ideal, a tu guía... ahora vas a comprender que la felicidad, el estar bien y ser luminoso, y que la gente quiera estar cerca tuyo, también se puede aprender...

Te sientas en tu lugar, cómodamente, comienzas a respirar, logras el estado de relajación ideal, entras en tu lugar de descanso y una vez que lo visualizaste bien, vas a tu lugar ideal, saludas a tu guía que te apoyará y acompañará en la tarea de hoy:

SENTIRTE BIEN

Una vez que has logrado todo esto, solo te queda incorporar frases, que te alienten y te ayuden a seguir adelante en tus tareas cotidianas, pero de un modo más feliz, más positivo, y dinámico.

Comienza a repetir internamente estas palabras:

"SOY FELIZ, HOY ME SIENTO FELIZ, Y LO ESTARÉ TODO EL DÍA Y EN CADA MOMENTO"

"MI ACTITUD ANTE LA VIDA ES POSITIVA, Y PASE LO QUE PASE ME MANTENDRÉ ASI EN CADA INSTANTE"

"SOLO ATRAIGO HACIA MI A GENTE CORDIAL, AMENA, AMISTOSA Y QUE ME DESEA EL BIEN"

"IRRADIO LUZ Y FELICIDAD Y ESTO HACE QUE SOLO ATRAIGA ESO A MI VIDA"

"SOY UNA PERSONA PLENA, Y BUSCO PLENITUD EN MIS CONTACTOS Y EN MIS TAREAS"

"REALIZO TODO CON FELICIDAD Y DE ESTE MODO VOY ATRAYENDO NUEVAS Y MEJORES POSIBILIDADES A MI VIDA."y ASÍ SERÁ....

Visualizando tus éxitos
Marianela Garcet © Copyright 2002.

Es todo, aquí finaliza tu curso básico, espero que estas entregas te ayuden a ser más feliz, más positivo y una persona con más posibilidades de éxito en la vida.

Te espero siempre en mis páginas, en donde siempre encontrarás actualizaciones y nuevos cursos:

<http://www.octogonmistic.turincon.com>