

Aníbal Vega Molina

ÉXITO

VS

FRACASO

El **FRACASO** enseña lo que el **ÉXITO** oculta

Cuando ignoras tus **DEBILIDADES** alimentas tus **DIFICULTADES**

Nota a los lectores:

Esta publicación contiene las opiniones e ideas de su autor. Su intención es ofrecer material útil e informativo sobre los temas tratados. Las estrategias señaladas en este libro pueden no ser apropiadas para todas las personas y no se garantiza que produzca el resultado buscado en particular. Este libro se vende bajo el supuesto de que ni el autor, ni el editor, ni la imprenta se dedican a prestar asesoría o servicios profesionales legales, financieros, de contaduría, psicología u otros. El lector deberá consultar a un profesional capacitado antes de adoptar las sugerencias de este. El autor niega específicamente cualquier responsabilidad por obligaciones, pérdidas o riesgos personales o de otro tipo, en que se incurra como consecuencia, directa o indirecta del uso de la aplicación de cualquier contenido del libro.

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin previo permiso escrito del autor. Todos los derechos reservados.

Título: 'Fracaso vs Éxito'

2023 Anibal Vega Molina

Autoedición y Diseño: 2023 Anibal Vega Molina

La publicación de esta obra puede estar sujeta a futuras correcciones y ampliaciones por parte del autor, así como son de su responsabilidad las opiniones que en ella se exponen

Quedan prohibidas, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo la prevenciones legalmente previstas, la reproducción total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita del titular de copyright.

©



Energía y Emociones

SOBRE MI...



Hola! Soy Aníbal Vega, fundador junto con mi mujer, de Enervida (*energía y emociones*) y apasionado del crecimiento personal. Gracias a ello, nuestra vida ha cambiado considerablemente al pasar por un desafío que nos hizo reestructurar por completo nuestra existencia.

Después de haber participado en multitud de eventos, formaciones y talleres presenciales donde aprendimos que el verdadero poder reside dentro de cada uno de nosotros y, que no hay nada que no puedas poner en tu mente para convertirlo en realidad, decidimos que había llegado el momento de compartir de una forma amena y sencilla sin tanta particularidad, lo que hemos aprendido para ayudar a las personas a encontrar su camino.

Así que, si sientes que tu vida no tiene el sentido que debería llevar y aún no sabes cuál es tu propósito de vida, te abordan los miedos, piensas que ya no tienes la edad adecuada, que otros ya han hecho lo que tú desees, que no tienes la energía suficiente y todo lo que se te ocurra, entonces este libro es para ti. Porque tú eres una persona única, inigualable, especial, mágica; **¡¡¡ No hay nadie igual que tú!!!** Estás aquí por algo más que para pasar el tiempo. No importa el momento en el que te encuentres, da igual. El factor más importante es tomar conciencia de donde estás ahora y después empezar a trabajar desde ahí.

Gracias por adquirir este ejemplar que trataré que sea de tu agrado.

Comencemos...

ENTIENDE ESTO...

Eres una persona limitada hasta el punto en el que crees que lo estás. Es así de sencillo, tú y solo tú eres responsable directo de como te encuentras. Si no analizas como estás, si no te conoces, si no te valoras y, si no te amas; ¿Cómo puedes saber qué es lo que la **VIDA** tiene para ti?

Recuerda que lo primero que debes hacer es la toma de conciencia y, para ello, debes pasar por un desafío que quizá, sea el más duro de toda tu existencia hasta ahora:

¡¡ ENFRENTARTE A TI MISMO !!

Esto implica dolor y sacrificio; justo lo que tratamos de evitar continuamente en el día a día.

Una vez leí una frase que impactó de una forma muy potente en mí, y me hizo recapacitar totalmente sobre como estaba mi vida:

**LA VIDA NO VA DE COMO MANEJAS TUS FORTALEZAS,
SINO DE COMO GESTIONAS TUS DEBILIDADES**

Y esa fue la clave de mi autoconciencia; empecé a analizarme, a estudiarme y sobretodo a **RESPETARME**. Ahora te pregunto a ti:

¿TE RESPETAS?

QUÉ APRENDERÁS...

Este libro ha sido diseñado para hacerte pensar de manera activa.

No trato de faltarte el respeto, ni juzgarte. Simplemente voy a ser franco y directo. ¡ Por favor! Que no te moleste nada de lo que vas a leer aquí porque es inevitable pasar por ello. Intenta dejar a un lado el prejuicio, las emociones innecesarias y sobretodo el **EGO**.

Es necesario que integres esta palabra: **COMPROMISO**, pero, de una manera diferente. Normalmente cuando nos comprometemos, lo hacemos siempre con alguien o con algo para no fallar a nuestra palabra, sin embargo, nos fallamos continuamente a nosotros por el gasto energético que esto produce, así que vamos a darle la vuelta:

COMPROMISO = **Compro**-meterme con-**mi**-go **so**-lo

¿Qué vamos a trabajar en este libro?

- Las clases de dolor que debes afrontar para conocerte.
- Los diferentes tipos de mentalidad que existen.
- La diferencia entre fracaso y éxito para tener un concepto nuevo sobre ello.
- El poder del entorno en todos sus niveles y como afecta a tu vida.
- Conciencia del tiempo.

y muchas cosas más que iremos descubriendo. Te recomiendo que no solo lo leas, ten a mano un cuaderno y boli para hacerte esquemas de lo que vamos a trabajar para que se te grabe a fuego todo ello.

ÍNDICE

- SOBRE MI
- MOTES
- MEMBRANAS DE FILTRACIÓN
- ENTORNO
- EMPIEZA A ENTENDERTE
- FRECUENCIA, VIBRACIÓN Y MELODÍA
- PALABRAS: POTENTES CREADORAS
- FRACASO vs ÉXITO
- PROCESO DE INTERFERENCIA
- TIPOS DE MENTALIDAD
- PRIORIDAD



Energía y Emociones

MOTES

MOTES

Cuando comencé a investigar y analizar sobre mi vida, me di cuenta de que estaba viviendo una realidad que no era mía, era una verdad basada en anclajes, emociones, energía y fuerza creada por el entorno en el que me desenvolvía.

Durante muchos años y sobretodo en la época estudiantil, me acompañaban unos motes, **¿Te suenan?** Esas etiquetas que ponemos a las personas para identificarlas normalmente por alguna característica, defecto o cualidad.

¿Te imaginas lo duro que puede llegar a ser y como puede afectar a un ser humano cualquier tipo de etiqueta?

En mi caso, mi mote era: ‘**CABEZÓN**’, no porque fuera muy tozudo, sino porque tenía una complexión delgada y el volumen de mi cabeza era mayor en comparación con el resto del cuerpo. Por eso no me llamaban por mi nombre, era más rápido y sencillo decir: “Cabeza” ó “Cabezón”.

¿ Sabes lo más curioso?

Que cada vez, este concepto empezó a formar parte de mi y comencé a entrenar para hacer crecer mi cuerpo y así poder quitar ese lastre que me acompañaba desde años atrás. Esto, generó un cambio en mi aspecto, que paso a paso fue cambiando también la fisionomía de mi cuerpo e incluso, mi bioquímica, convirtiendo esa parte de mi delgada complexión en algo más fuerte y más grande que impusiera respeto y ya no tuvieran opción para llamarme así.

Este proceso de transformación que duró unos años, fue todo un éxito, ahora, ya no me llamaban ‘CABEZÓN’, había conseguido limpiar ese lastre que arrastraba durante años, o eso creía, sin embargo, apareció uno nuevo: ‘ANIMAL’. Vaya, ahora que había conseguido quitarme esa etiqueta y complejo de cabeza grande, mira por donde aparece este nuevo:

ANIMAL

Fué aún más duro que el anterior, aunque al principio, no te lo voy a negar, disfruté de él; porque imponía el respeto que buscaba pues, me sentía poderoso e invencible, sin embargo, debo decirte que se ancló mucho más fuerte en el subconsciente de lo que pensaba e hizo estragos en mi vida. Fue afectando a mi forma de caminar, de pensar, de actuar, en definitiva, creando una personalidad, una barrera y un estilo de vida que no había aprendido pero si adquirido por causa de como me veían los demás y que duró muchos años con las consecuencias que ello atribuía.

No solo fue el hecho de que mis amigos y compañeros de trabajo me vieran de esta forma, sino mi familia también. Todo lo que tocaba, por donde pasaba y todo lo que hacía siempre tenía una consecuencia que cada vez se interiorizaba más; expresiones como: ‘*Cada vez que pasa, lo hace con el cuerpo y arrasa con todo lo que pilla*’, o ‘*es que todo lo que toca lo rompe*’, se fueron introduciendo a través de las membranas de filtración (*explicadas más adelante*) y, por lo tanto condicionando mi vida tanto a nivel social, como académico y laboral.

Otra de las etiquetas, quizá de las que más daño me hizo por mucho tiempo por el impacto y el cambio que generó en mí, fue una que me ancló mi padre muy fuerte en el subconsciente:

LOS HOMBRES NO LLORAN

‘LOS HOMBRES NO LLORAN’, decía mi padre cuando iba con lágrimas en los ojos buscando atención, apoyo y una ayuda por parte de la persona que se supone, era mi modelo a seguir, el ejemplo, mi guía. *¿Te puedes hacer a la idea de cuánto dolor puede generar esa sensación? ¿cómo afectó a mi autoestima?*

‘LOS HOMBRES NO LLORAN’

Hacia lo imposible por comprender esta frase, quizá, mi padre, me estaba entrenando para protegerme de los futuros problemas de la vida; o tal vez, era su forma de pensar y de hacer las cosas, porque así le habían enseñado. La verdad que esta situación también empezó a formar parte de mi y se fue anclando cada vez más en mi vida.

Imagina el cuadro: **CABEZA - ANIMAL - LOS HOMBRES NO LLORAN**. Empecé a crear ese muro en el que me refugiaba y protegía todas esas etiquetas.

Ese blindaje que se formó, generó una personalidad totalmente confusa; siempre buscaba la forma de adaptarme a los que me rodeaban para encajar dentro del núcleo donde me movía. Coincidir con sus pensamientos, acciones o cosas era la única meta y, compararme con otros era parte de mi vida, eso sí, siempre con el EGO bien puesto en su sitio para que no pudieran hacerme daño y en modo ALERTA ante cualquier diferencia que no coincidiera con mis ideas.

Aprendí una cosa muy importante en una frase que me impactó:

‘ En el momento en el que te comparas pierdes tu visión’

DanielHabif

Perdí mi verdadera esencia y pasé a formar parte de una realidad que no era la mía sino de lo que había a mi alrededor, o eso creía. Trataba de agradar a todos los que me rodeaban sin importar el tiempo que fuera necesario para que estuvieran bien y yo me sintiera que encajaba dentro de su núcleo. *¿Te imaginas el gasto energético que esto supone? ¿Qué pasaría si esta energía la llevamos hacia dentro de nosotros mismos? ¿hacia dónde iría nuestro enfoque? Piensa en ello, ¿dónde estarías ahora?*

Mira en que estado te encuentras a día de hoy y hazte esta pregunta:

¿CUÁNDO SONREÍSTE CON EL ALMA LA ÚLTIMA VEZ?

¿Crees que es una pregunta sencilla? Pues bien; a ver que te parece esta:

¿CUÁL ES TU VERDADERA REALIDAD?

Son dos preguntas muy potentes que debes de grabarte dentro de ti. Puede que te lo hayan dicho en muchas ocasiones, pero, no has sido capaz de entenderlas, porque tu muro; ¿Recuerdas? **Cabeza - animal - los hombres no lloran** (*este es el mío, cada uno tiene el suyo*) ha impedido que entren dentro para protegerte. Protegerte de esa realidad que has creado en tu vida. Pero, cambiemos la pregunta:

¿ES TUYA ESA REALIDAD?

Piensa ahora en cuanta fuerza, tiempo y energía, has invertido o estás invirtiendo en crear la vida que tienes ahora mismo, *¿Es la que realmente deseas? ó ¿La que te han dicho que es la correcta? ¿Es la que tú anhelas? ¿Sabes cuál es tu verdadera pasión?*

Seguro que te has identificado con alguna de ellas pero, no quieres que te vean mal, o triste porque no encajarías en la versión que te han inculcado y, claro, si flaqueas eres débil, si te retiras, cobarde, si difieres de su opinión es que te han comido el cerebro y, llorar; eso si que no puede ser porque no olvides que:

LOS HOMBRES NO LLORAN

¿Te imaginas tener que vivir diariamente con el peso y la carga de como actuar frente a los demás para que se sientan bien y no te juzguen o hagan alguna burla? ¿te ha pasado? ¿Te está pasando?

¿Cuántas veces te has sentido así en tu vida?

Seguro que te identificas en algún momento de ella con una situación similar. Lo cierto, es que todo esto transformó mi vida durante muchos años y empecé a cargar una mochila llena de piedras; piedras que me hacían gastar una energía valiosísima y que hacía que me sintiera desgastado, frustrado y un lastre para mi familia, amigos, pareja y mi entorno en general.

Tenía la sensación continua de que no era importante mi opinión porque cualquier cosa o acción que yo tomara les parecía absurda, y de hecho, así era. Tenía la mente condicionada por como me hablaba a mi mismo en **soledad** y como actuaba en **sociedad**. ¿Puedes imaginar el gasto energético que eso supone? y tú, ¿Te has hecho estas preguntas?:

¿Cómo te identificas a día de hoy? ¿Qué crees que ha modificado tu vida? ¿Qué es realmente la felicidad? ¿Quién decide por ti? ¿Cuándo dejaste de ser tú? ¿Cómo te hablas en soledad?

Una vez escuché decir a Robert Kiyosaki que; *‘una pregunta abre tu mente pero una declaración la cierra.’* Que gran verdad.

Si te haces las preguntas adecuadas, aparecen las respuestas correctas.

Aquí aprendí lo que es llorar en silencio:

¿CUÁNTA VECES LLORAS EN SILENCIO?

Tú eres una persona única, no hay nadie igual que tú y eres responsable de las decisiones que tomas, pero, esas decisiones deben empezar a tomarse hacia dentro. Cambiar eso es muy doloroso porque implica sacrificio, esfuerzo y energía y, claro tu prefieres estar en zona segura, cómodamente sin complicaciones, es más fácil dar una imagen externa de seguridad, empatía y control, que estar revolviendo en los escombros de tu alma. Esa semilla ya no sirve, revisa tus frutos, observa tu cosecha y como las has abonado; ¿Habrás que plantar una nueva semilla? Pregúntate como quieres estar de aquí a 5 años, que deberías cambiar. Cuánto tiempo ha pasado y donde los has invertido. Mírate al espejo, pero, desde los ojos del Alma y no desde tu mente. Observa qué mensaje tiene para ti. Seguro que te sorprenderá; por intentarlo no pierdes nada, pero puedes ganar mucho.

En el momento que tomes la decisión de enfrentarte a ti mismo, todo lo que te rodea dejará de matar tu tiempo de vida porque el tiempo es limitado y es el único estado que no podemos controlar, pero, sí gestionar.

MEMBRANAS DE FILTRACIÓN

MEMBRANAS DE FILTRACIÓN

¿Cómo se forman nuestros lastres?

Existen multitud de formas, aspectos, hechos, pero, todas parten de la misma base:

LAS MEMBRANAS DE FILTRACIÓN ENERGÉTICAS

Entendiendo como se anclan y como limpiarlas puedes cambiar por completo tu estado de VIDA.

¿Qué son las membranas de filtración energética?

Imagina los filtros de tu cuerpo como el hígado y los riñones, ¿Qué ocurre si no se les presta atención con el tiempo? Evidentemente se van dañando y llenando de toxinas y su función ya no es igual. Aparecen patologías y todo lo que ello conlleva.

Las membranas de filtración funcionan de manera similar, pero, a nivel energético y, además si no eres capaz de controlarlas y saber como limpiarlas, no solo te afectará mentalmente, sino que además, la parte física de tu cuerpo empezará a debilitarse sintiendo que cada vez tienes menos energía, menos fuerza y menos ganas de hacer nada.

Todo está sincronizado y conectado y debes ser consciente de ello en todo momento.

¿Cómo funcionan las membranas de filtración?

Cuando tenemos un desafío, una emoción o una situación que nos tiene de alguna manera preocupados y no somos capaces de buscar solución, se genera un bloqueo energético que causará estancamiento mental, pero también físico. Además, no podrás pensar con claridad y evitarás tener que enfrentar esa circunstancia porque al no fluir la energía correcta, no serás capaz de abrir la mente con preguntas y no cerrarla con declaraciones, porque, recuerda lo que dice Robert Kiyosaki: '**Una pregunta abre la mente, una declaración la cierra**'. Tiene mucho sentido esta reflexión, ya que, si no abrimos la mente a nuevos pensamientos, nuevas conexiones y nuevos retos, entonces se convierten en un verdadero lastre. Un lastre que puede condicionar nuestra vida; y puede hacerlo de tal manera que entras en un bucle de autodestrucción que se va convirtiendo en tu mayor verdugo. Recuerda esta frase: '**Cuando evitas tu DOLOR atraes a tu VERDUGO**'

Funcionamiento de las membranas de filtración: Detección, activación y acción

1. Aparece una *emoción* o *desafío*. Esto te genera ansiedad, incomodidad, ira, rencor y se activan mecanismos de autodefensa en tu cuerpo y mente condicionados por los muros que han sido anclados en el pasado (motes, abusos, miedos, carencias emocionales, físicas etc).
2. Aquí, entra en juego tu mente, pero también tu **EGO**. no te permite liberar la carga, sientes que debes contraatacar porque no puedes permitirte quedar por debajo, eso no va contigo. Siempre se te enseñó que debes ser fuerte para afrontar los desafíos que la vida tiene preparado para ti y no debes mostrarte débil nunca.
3. Contraatacas y empieza un enfoque activo sin análisis primario, sin pensamiento consciente y sin observación dinámica de lo que sucede, tu único objetivo es salir de manera airoso de ahí.

ENTORNO

ENTORNO

Una vez, en clase de **MEDICINA INDOTIBETANA**, el mentor dijo:

‘Las personas no VIVEN su PRESENTE porque se PREOCUPAN constantemente por su FUTURO’

Analizando bien esta reflexión, tiene mucho sentido ¿no crees?

Pasamos la mayor parte de nuestra vida realizando acciones, a veces insatisfactorias, para supuestamente tener un Futuro mejor, pero, sin embargo, seguimos igual que hace años atrás; Piénsalo por un momento:

¿Cómo estabas hace 10 años? y, ¿Ahora? ¿Qué ha cambiado? ¿Has conseguido tus objetivos? ¿Tus anhelos más deseados? ¿Estás dónde querías estar?

Muy probablemente estas y otras preguntas similares pasarán por tu cabeza a diario. Existe un estudio que dice que por nuestra cabeza pasan **60000** pensamientos al día; imagina el gasto energético que eso supone, pero, además, seguro que no recuerdas la mayoría porque tu *visión de vida* está dispersa; no tienes claro que quieres hacer con ella o si lo que has hecho hasta ahora es lo que querías y ha valido la pena.

Cada segundo de tu vida es valioso; piensa en donde lo estás invirtiendo, con quién o para quién.

Después de analizar bien lo que nos había dicho el mentor y, de recopilar mucha información, llegué a la conclusión de que nuestro **PASADO** es determinante a la hora de desarrollar nuestro **PRESENTE** y, eso produce un gasto energético muy potente que nos **CIEGA** por completo y no nos permite ver más allá de nuestra realidad.

Entonces, volviendo a la reflexión de antes, la clave está en vivir tu **PRESENTE**, pero para ello tienes que eliminar los lastres que vienes arrastrando de atrás, así que, complementé esa frase que escuché de la siguiente manera:

‘Las personas no **VIVEN** su **PRESENTE** porque **PIENSAN** en un **FUTURO** que su **PASADO** ha **BLOQUEADO**.’

Esta me pareció una definición un poco más concreta; ¡joj!, es solo una apreciación mía.

La principal causa de tus mayores miedos vienen de tu entorno.

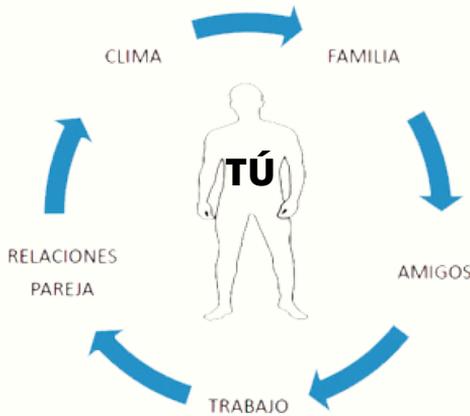
Cuando hablo de **ENTORNO**, no solo me refiero al familiar que es muy influyente, sino también en el que te desenvuelves; amistades, compañeros de trabajo, lugar en donde vives, medios que consumes, el clima de tu zona, la pareja que tienes etc.

Comprender bien esta parte de tu **VIDA** puede que te de otra perspectiva de la **REALIDAD** que estás viviendo ahora.

Etimológicamente, la palabra entorno está compuesta por el prefijo ‘en’ y la palabra ‘torno’, que viene del latín ‘toruns’ y su significado es: ‘**vuelta o giro**’, y esto significa que genera un movimiento con una fuerza y una energía constante que le da forma. Esta energía o fuerza motriz es tan fuerte que ni siquiera somos conscientes del poder que realiza en nosotros. Asume el control total de nuestra vida y nos va controlando sin darnos cuenta a pesar de que sentimos de manera consciente que no queremos continuar por ahí, no sabemos como enfrentar esas situaciones porque seguimos en ese vicioso círculo de retroalimentación continua que controla nuestra vida por medio de anclajes y conexiones pasadas.

Sabiendo esto, es muy fácil determinar que nuestra vida tiene un estado cíclico ¿no crees? Veamos un ejemplo de lo que quiero decir:

En el siguiente esquema podrás observar como te mueves dentro de un círculo de retroalimentación continua y como se desarrolla tu vida a través de ella.



Puedes observar como tu vida se mueve en un estado cíclico con relación a tu familia, trabajo, amigos, relaciones e incluso el clima del país donde resides entre otros. Son los factores principales que forman tu vida. Esta rueda gira con una frecuencia vibratoria de energía que forma una inercia cíclica y, hace que te encuentres en una lucha constante contra ti mismo convirtiéndote en una persona **ESCLAVA** de tu propia **REALIDAD**.

Cada uno de estos componentes del círculo han formado tu historia, tu tiempo de vida, el momento donde te encuentras a día de hoy, o sea, tu **PRESENTE**.

Yo te pregunto: *¿Cómo estás ahora?*

Entender esto, es la base para determinar como te encuentras y hasta donde quieres llegar. Así que tiene una razón única, básica y exclusiva:

“TU ENERGÍA”

¿Te has parado alguna vez a pensar como tu energía puede bloquearte en ciertos momentos determinantes de tu vida? ¿Cuánto tiempo dedicas a analizarla?

Posiblemente ni siquiera te hayas dado cuenta de eso porque estamos acostumbrados a lo que vemos y podemos tocar; esa sensación de seguridad y firmeza de que es lo que existe; lo real de lo que conoces dentro de tu propia realidad.

Cuando hablamos de energía, quizá te vengan pensamientos de rechazo, o de protección porque tu cerebro te protege de cosas nuevas y no quiere que te esfuerces mucho. Pero...

¿Quién soy yo para hablarte de energía? Fuerte cosa más absurda.

Y ¿sabes? Tienes razón; es algo sin sentido, no tienes tiempo para entretenerte en semejante tontería. Hay otras prioridades que son primordiales, como el trabajo, las facturas, y los quehaceres diarios que tienes que realizar como para entretenerte en esto. Déjame decirte que es posible que esta sea la principal clave de todo lo que te tiene inestable a día de hoy. No hace falta que me creas, simplemente investiga, aprende, aplica, desarrolla y luego observa si ha habido cambios.

Te entiendo, yo pensaba igual que tú, tenía que solventar todos mis asuntos personales y necesitaba estar ocupado en resolverlos y no perder el tiempo en semejantes barbaridades. Ya la vida es bastante difícil como para perder el tiempo en jueguecitos que no tienen sentido.

Quisiera volver a la pregunta anterior: **¿Cómo estás ahora? ¿Igual que hace 10 años? ¿Mejor? ¿Peor?** Tóma un tiempo diario para ti y analiza el recorrido de tu vida. Sal del modo automático, sé consciente y plantéate que partes han mejorado y cuales no, hazte preguntas como:

¿Sigue siendo la misma? ¿Sientes que estás en una rutina?

¿Ha mejorado tu estado emocional? ¿Crees que la vida es tan dura como parece?

Es posible incluso que te sientas en una posición cómoda hoy en día con tu estado; pues eres Feliz, tienes salud, abundancia, estás en pareja, en fin, lo que todo el mundo desea y anhela, tú ya disfrutas de ello. Entonces, ¿Para qué analizar la energía y entrar en temas que no te interesan o tienes bien controlado? Eres de esas personas que se sienten afortunadas porque han conseguido todo lo que se han propuesto y disfrutan de ello.

Si eres de esos que piensa que lo ha conseguido todo y ya no necesita analizar nada más, sino seguir enfocándose en mantener esa calidad de vida de la que disfrutas ahora, déjame decirte que también tienes un problema de gestión y bloqueo energético; pero, **¿Cómo es posible?** Si tienes todo lo que una persona desea. Esto tiene una sencilla razón:

‘Te estás ENFOCANDO en la CAUSA y no en el EFECTO.’

Esto me costó entenderlo y asimilarlo porque era de esas personas que creía que lo tenía todo; SALUD, DINERO Y AMOR.

Estas eran las causas principales de mi vida y, prácticamente las que todo el mundo desea, vivir una vida plena y sin complicaciones, pero, **¿Cuál es el precio a pagar?**

Mantener este estado de calidad de vida para poder vivir la vida de mis sueños conlleva un esfuerzo y un gran gasto de energía. Mi casa, mi familia, mi trabajo, mis vacaciones, mi imagen. Sin embargo no era consciente de esto hasta que entendí la Ley de que toda **causa** tiene un **efecto**. Mis causas eran mi objetivo a toda costa; el verdadero motivo por el que cada día tenía que luchar para conseguir esa vida en la que me había involucrado, **¿Cuál era la calidad de ella?** y **¿Qué efecto producía?**

¿De verdad la vida se trataba de eso? -Estudiar, conseguir un trabajo, formar una familia y un hogar, tener unas vacaciones, aspirar a una jubilación y llegar al final de tus días pensando que no has tenido tiempo de hacer todo lo que querías **¿En serio?**

¿Realmente es esto lo que llamamos vivir la VIDA?

Recuerda:

Toda CAUSA produce un EFECTO

Entender esto es la clave para ver tu verdadera REALIDAD.

‘Pasamos la vida pensando que no tenemos tiempo, pero, sin embargo, la vivimos como si fuera eterna’.

Puede parecer que no tiene importancia, pero, no pierdes nada por intentar comprender esta Ley. A lo mejor te sorprendes.

Para empezar a ver tu verdadera realidad, necesitas conocerte realmente a fondo, desde tu esencia. Necesitas crear nuevas conexiones neuronales, nuevos hábitos y nuevas rutinas. Crear un hábito en el trabajo o en casa es sencillo porque se convierte en rutinario con el tiempo, pero, ¿Qué pasa cuando se trata de cambiar patrones energéticos adquiridos a lo largo de tu vida? La cosa cambia y mucho. ¿No me crees? Hagamos una prueba:

mira este vídeo y luego continua con la lectura:

VIDEO

¿Qué te ha parecido? Seguro que te ha hecho pensar ¿No es así? Ahora analiza la edad que tienes y piensa en tu trayectoria. ¿Has realizado eso que tanto anhelas? Tu EGO, ¿Te ha DAÑADO? ó ¿PROTEGIDO? ¿Cuál crees que es tu verdadera IDENTIDAD?

El **entorno** es una de las fuerzas energética mayores que te arrastran y, es el primer paso para empezar a tomar la conciencia correcta para entenderte. Puede afectar tanto a tu vida que ni siquiera te das cuenta del impacto que genera y hace que afloren tus miedos e inseguridades. El miedo puede ser una potente herramienta creadora en tu vida y, muy condicionante.

Pongamos un ejemplo más actual de como el miedo ha afectado a las personas a nivel mundial y a condicionado su entorno de una manera objetiva:

CORONA VIRUS, COVID19, SARS-COV-2 como quieras llamarlo.

Quiero hacer un breve inciso:

No pretendo discriminar ni dar lugar a confusión u opiniones propias con relación a este asunto en el que se han perdido vidas por las cuales siento un profundo respeto. Mi única intención es que puedas entender de que manera afecta en el entorno en el que te encuentras una situación de esta índole. Reitero mis respetos a todas las personas afectadas, a las que ya no se encuentran entre nosotros y a sus familiares.

Como ya sabrás, el MUNDO se paralizó en marzo de 2020 porque un VIRUS trajo terribles consecuencias a la humanidad.

Cogió a todos por sorpresa y nos confinaron en nuestros hogares para evitar que se propagara y no causara daños. Esta situación creó una nueva consciencia en las personas. De repente todo cambió y tu VIDA dió un giro inesperado. No más salidas a la calle. Tus costumbres se vieron afectadas de inmediato, todo lo que hacías de manera rutinaria cambió y tuviste que adaptarte a esta nueva situación. Piénsalo por un momento, Todos confinados, en casa, sin poder salir nada más que para las necesidades básicas, ejército en la calle para el supuesto control de las personas; lo has visto en infinidad de películas ¿verdad? Sin embargo nunca pensaste que eso pudiera pasar en la vida real.

De esta situación hemos escuchado multitud de opiniones y versiones, todas respetables por supuesto; la cuestión es la siguiente:

¿CUÁL ES REAL?

El virus: ¿Fué creado en un laboratorio? ¿Se contagió un ser humano por medio de un murciélago? ¿Hay un verdadero negocio detrás de esta supuesta pandemia? ó ¿pandemia? ¿Son reales el número de víctimas que nos enseñan los medios? ¿Hay falsos positivos? ¿Por qué afecta primero a las personas mayores con patologías previas y a los jóvenes no? ¿Por qué a los menores de 6 años no les afecta? ¿Ahora afecta a jóvenes y adultos? ¿Por qué fallan tanto los test? ¿Por qué no dejaban hacer autopsias a las personas fallecidas por el virus? ¿hospitales colapsados?¿Bill gates es en parte responsable de esto? ¿Quieren acabar con parte de la población mundial porque el planeta está superpoblado?¿Quieren eliminar a las personas mayores porque ya no pueden aportar a la sociedad? ¿La vacuna es segura?¿Van a poner un chip a las personas? ¿Me quedará estéril con la vacuna?¿Es real esa vacuna o un medio de control de la población?

Y así podríamos seguir con un largo listado de incertidumbres que seguro se te han presentado con este asunto, ojo; esto son preguntas recopiladas con relación a todo lo que se oye y ve en la calle o en las redes sociales y en los medios informativos, no pretendo dar mi opinión personal sobre este asunto, mi intención es plantearte la siguiente pregunta:

¿CUÁL ES LA VERSIÓN REAL DE ESTA SITUACIÓN?

‘Aquello en lo que te enfocas es lo que provocas’

El punto clave está ahí; ¿Dónde estás llevando tu energía cada día?

Te pongo un ejemplo que viví durante el confinamiento:

Una de las veces que salí a comprar al supermercado, me encontraba haciendo cola en la entrada y había una chica que estaba delante de mí teniendo una conversación telefónica con alguien. Argumentaba que tuvo que salir a comprar porque su pareja, que era la que normalmente lo hacía, estaba en cama con una lumbalgia. Su estado era ansioso y en todo momento se percataba de no estar muy cerca de los que estábamos a su alrededor. No paraba de repetir el miedo que tenía por el tema del virus y lo que tenía que hacer cuando llegara a la casa; desinfectar toda la compra, la ropa, meterse en la ducha etc.

Esta actitud llamó mucho mi atención, no porque estuviera nerviosa y con miedo, sino porque mientras hablaba por teléfono, durante ese tiempo transcurrido, alrededor de 5 minutos, había encendido 3 cigarrillos.

Los había consumido a una velocidad increíble; quizá por el estado de ansiedad que tenía; o, miedo a contagiarse del virus porque ella sentía que era letal, pero, no era consciente del daño que se hace cuando traga todo ese humo a esa velocidad y desde cuando lo está haciendo. Al fin y al cabo, el miedo a la muerte se convierte en el juego con la misma ¿no crees?

Más tarde, cuando me encontraba en caja para pagar, saqué el dinero en efectivo y la cajera me dijo que tenía que abonar la compra con tarjeta porque era la orden que tenía. Sorprendido, le dije que prefería hacerlo en efectivo. Ella muy molesta me miró y me respondió de manera hostil: ***‘ Yo no tengo por qué tocar su dinero, porque no sé de donde viene y pasa por muchas manos y eso puede ser una vía de transmisión del virus’***.

-¿En serio? Si es así como usted dice,- argumenté, - ¿Me puede decir por qué tiene una caja registradora con dinero en efectivo si está obligada al cobro con tarjeta? Se me quedó mirando y simplemente me dijo que era la orden que tenía y que debía pagar con tarjeta.

Volví a insistir en que mi intención era pagar en efectivo porque no llevaba tarjeta y la chica muy molesta, cogió el dinero y me cobró. Curiosamente fui su último cliente porque llegaba su hora de descanso y mientras yo cargaba el maletero del coche con la compra, ella salía a la calle con una compañera y, también encendieron un cigarrillo, mientras hablaban del miedo que tenían con tanta gente pasando a su alrededor y sin saber quien pudiera estar infectado o no.

Ojo, no estoy diciendo nada en contra de las personas que fuman, simplemente esto me dió que pensar y sacar una conclusión:

‘El miedo condiciona la vida de una persona en la medida en que sea consciente o no de ello’

MIEDO, El simple hecho de nombrarla crea angustia, inseguridad y precaución, porque así nos lo han inculcado.

Conozcamos un poco más esta emoción.

Ante una situación de peligro, el cerebro activa la amígdala que está en el sistema límbico del mismo (Es la parte emocional del cerebro) que desempeña un papel en la búsqueda de situaciones de peligro.

¿Recuerdas en tu infancia cuando subías a un muro? ¿Qué te decían tus padres? *¡Bájate de ahí que te vas a caer!* Y si no obedecías, te reñían, ¿verdad? y, si saltabas de charco en charco te llamaban la atención porque te ibas a resfriar, ¿Cuántos ‘NO’ has vivido a lo largo de tu vida? **‘No hagas eso o aquello’**. Desde muy chiquitos hemos sido condicionados por nuestros seres queridos, amigos, profesores, compañeros de trabajo. Cada uno de ellos dejó una huella en nuestras membranas de filtración, que se han ido anclando cada vez más.

El miedo es necesario, por supuesto, pero no es condicionante. Si te condiciona acaba controlando tu vida. Si no tuvieras miedo a nada; *¿qué harías?* A simple vista parece una pregunta superficial, pero, si lo piensas por un momento, no tener miedo podría cambiar tu vida por completo, *¿no crees?* Hay demasiadas cosas que no hacemos por ello:

Miedo al *fracaso, rechazo, a lo desconocido, a la soledad, a no dar la talla, a la crítica, al dolor, o sea*, miedos por todas partes.

Existen muchos tipos de miedos que pueden manipular nuestra percepción de las cosas. Vamos a nombrar dos de los más importantes:

1.- MIEDO PRIMITIVO (*innato*)

- Es innato en el ser humano. Nos ayuda y previene en situaciones de peligro. Sabemos incluso de forma instintiva qué es bueno o malo para nosotros. Es un mecanismo de defensa natural necesario porque nos ha ayudado a evolucionar. La parte primitiva de esta emoción, podríamos catalogarla incluso como positiva y necesaria para salvaguardar nuestra vida en momentos de peligro. Aunque también puede limitarnos si no somos conscientes a veces de ello (*más adelante veremos por qué*)

2.- MIEDO CONDICIONADO

- Este es uno de los más difíciles de controlar porque está relacionado con el entorno. No voy a meterme en términos médicos ni científicos de como funciona, pero, para que lo entiendas, son los que aprendemos . Muchas personas dicen que lo heredan de sus padres o antepasados. En realidad no es así, no se heredan, se APRENDEN.

¿Por qué? Porque hay un factor energético de anclaje, que hace que se manifieste ese temor y quede adherido en las membranas de filtración hasta que lo descubras y lo enfrentes, o tal vez nunca lo hagas.

Este paso, es el que más cuesta sanar, porque tiene una parte importante que requiere un sobreesfuerzo por tu parte y, muchas veces implica **DOLOR**, y sabemos que a nadie nos gusta sufrir ¿Verdad?

Es curioso, no nos gusta **SUFRIR** pero pasamos gran parte de nuestra **VIDA** haciéndolo ¿no crees?

LOS MIEDOS NO SE PUEDEN HEREDAR PERO SI SE PUEDEN ENSEÑAR

Tenemos anclado el concepto de que el **MIEDO** tiene la función de protegernos en situaciones de peligro y, en cierta medida, es así, pero: Y, ¿Si su función real es la de mostrarte o hacerte consciente de tus limitaciones y te reta a superarlas? *¿Cuántas cosas has dejado pasar en tu VIDA por miedo?* Deja de **JUZGAR** y empieza a **APRENDER**; solo así comenzarás a entender que tienes una fecha sentenciada que no puedes evitar y que si no lo aprovechas, el tiempo hará su trabajo.

Superar tus miedos solo depende de ti; tú decides hasta donde quieres llegar y hasta cuando aguantar. Para ello sabes que tienes que entrar en el dolor y romper el cordón que hay entre ese estado y tú. *‘El dolor es sanación y la sanación es crecimiento’* en todas las áreas que te propongas. La primera vez que oí esto a mi mentor, pensé que era una locura lo que estaba diciendo y me costó mucho comprenderlo porque el dolor te ciega. No te permite pensar, no te deja avanzar pero tampoco te deja vivir de verdad. No importa que tipo de dolor estés pasando o hayas vivido; ha sido un mensaje, una señal o una advertencia para que te equilibres y empieces a valorar tu tiempo. Tú y solo tú eres responsable de tu estado de vida.

EMPIEZA A ENTENDERTE

EMPIEZA A ENTENDERTE

Como venimos diciendo desde atrás, tener consciencia de uno mismo es la principal tarea que tienes que desarrollar, porque a partir de ahí se abre un mundo lleno de posibilidades infinitas. Para ello debes aprender unos pasos sencillos pero intensos porque, recuerda, estamos en modo STANDBY (*modo de espera*) siempre a la expectativa de lo que ocurre fuera en el entorno donde nos movemos para reaccionar ante cualquier estímulo. A veces damos una imagen errónea para no desencajar dentro del grupo, pero, sabemos que no somos así en realidad. Vamos a crear consciencia siguiendo estos pasos:

1. ANALIZA TU ENERGÍA

Cómo te levantas; *¿Sientes que has descansado lo suficiente? ¿Dormiste lo necesario para poder estar bien durante este nuevo día? ¿Tuviste una cena pesada y no pudiste conciliar bien el sueño?* O tal vez las circunstancias que arrastras hacen que no te dejen descansar lo suficiente y te despiertas varias veces durante la noche con ansiedad u otra sensación de agobio que no puedes determinar; incluso puede que padezcas de insomnio.

Si has tenido alguno de estos síntomas u otros que no te han permitido descansar correctamente, tienes bloqueo de energía. Tener un bloqueo energético y no resolverlo, evidentemente con el tiempo se acabará agravando.

Imagina cuando inflas un globo; te pones a soplar y soplar pensando que puedes darle un poquito más para que el globo quede bien hermoso, sin embargo, llega a un punto en el que ya no puede aguantar y ocurre lo que no queremos:

¡ **Pum** ! explota ¿Verdad? ¿Qué ha pasado?:

Sencillamente estabas más pendiente de su apariencia externa; que fuera grande, hermoso, diera un aspecto robusto y generara entusiasmo, pero, lo llevaste hasta tal extremo que no pudo resistir esa fuerza que le impusiste y se rindió. ¿Te das cuenta de lo que pasó?

Eso mismo ocurre contigo, eres ese globo que está recibiendo aire continuo día tras día y año tras año. Tu energía tiene un bloqueo que no le permite circular como es debido a través de ti y tarde o temprano hará lo mismo que ese globo, explotará y, ¿Sabes cuál es ese aire que le estás metiendo continuamente a tu cuerpo? Pues emociones no expresadas, apariencias, mentiras, orgullos, envidias, rabias, vivir la vida de otra persona, enfocarte en el que dirán, y así podemos hacer una lista enorme de ello.

¿Recuerdas los motes? Fueron creando ese muro y cada mote era el aire que iba metiendo dentro de mi para dar forma a esa apariencia robusta y fuerte, sin embargo, llegó un momento en el que ese tabique no pudo aguantar y se desmoronó (*explotó como el globo*), sencillamente porque el flujo de energía era continuamente obstaculizado por las creencias que yo tenía en ese momento y, todo mi mundo se vino abajo.

Tuve que empezar a conocerme, respetarme y amarme antes que nada.

En el libro Ener-Vida ya puse la definición que encontré de energía que más adecuada me parecía para su correcta explicación, pero me gustaría compartirla aquí de nuevo:

‘LA ENERGÍA ES COMO EL DINERO, TIENES QUE SABER COMO OBTENERLO, DONDE LO INVIERTES, DONDE LO GASTAS Y TENER UNA RESERVA EXTRA PARA UN MOMENTO QUE LO NECESITES’

JURGEN KLÄRIC

Por lo tanto, la energía debe fluir libre sin bloqueos a través de ti. Es tan importante analizar tu energía como alimentarse, sin embargo, tienes un oponente muy fuerte y difícil de convencer: Tu CEREBRO.

El tiene una función muy concreta y vital: **‘ahorrar energía’**. Así es, da igual el estado en el que te encuentres y como te sientas, el necesita ahorrar energía para mantenerte con vida el mayor tiempo posible.

Este es el primer paso:

Conocer el centro de control de todas tus funciones vitales. Puede incluso parecer contradictorio que el cerebro tiende a ahorrar energía, o sea, la acumula y, como hemos dicho, necesitamos tener la energía circulando libremente a través de nosotros. Esto, es una lucha constante contigo mismo donde tienes que trabajar para poder equilibrarte.

Ya lo haces diariamente con las tareas cotidianas de la vida, pero, como es lo que parece normal y lo que todo el mundo hace, digamos que es la forma natural de vivir. Así pasan los días, años, y, **¿Sabes una cosa?** Algún día explotarás como ese globo, porque todo tiene un límite.

Para analizar tu energía, necesitas crear un nuevo hábito, pero recuerda, tienes un oponente que te lo va a poner difícil y va a hacer todo lo posible para distraerte en ese momento. Comencemos:

- ANALIZANDO TU ENERGÍA

Te recuerdo que tu cerebro pondrá todo tipo de impedimentos, te vendrán mil pensamientos, hará que te empiece a picar hasta el dedo meñique del pie porque necesita que no apliques nada nuevo, que ya está bien con lo que tienes y no es bueno forzarlo.

Créeme, te lo va a poner difícil y no me cansaré de repetirlo; debes de ser constante; como dice Robin Sharma con otras palabras: ‘

‘Todo cambio al principio genera un caos, revoltura en la mitad del camino, pero, una gran satisfacción al final del mismo’.

Robin Sharma

Dicho esto, comencemos: *(Lee todo el ejercicio antes de realizarlo)*

- Primer paso: **INSPIRACIÓN**

Es importante que durante los primeros días, pongas una nota donde nada más levantarte, la puedas ver, o alguna alarma, para que recuerdes hacer este ejercicio hasta que se automatice el proceso.

Siéntate en la cama con los ojos cerrados y las manos encima de las rodillas; comienza a inspirar por la nariz y centrarte en tu respiración y en las sensaciones que tienes a través de ellas, deberías tener a mano siempre un cuaderno y un bolígrafo para que empieces a anotar lo que vas sintiendo.

- Trata de concentrarte en tu respiración, hazlo lentamente; muy lentamente. Inspira durante unos 6-8 segundos muy despacio (te va a costar al principio porque vivimos demasiado inflamados por el entorno), puedes sentir alguna sensación de falta de aire, algún mareo significativo pero no te asustes porque es completamente normal (recuerda que *Don cerebro* pondrá todo tipo de impedimentos). Durante la inspiración trata de ver como el aire pasa por tu cuerpo e intenta llevarlo hasta la punta de los dedos de tus pies.

Intenta concentrarte en los puntos de tu cuerpo que más llamen tu atención; hormigueos, pesadez, algún tipo de rigidez o cualquier señal que te indique o sientas que no fluye correctamente por ahí.

Reitero que es muy importante que la respiración sea muy lenta porque es la base para equilibrar la energía. Cuando digo muy lenta, es porque yo también pasé por ahí y no es nada fácil aunque parezca muy sencillo.

Por eso es importante que no te frustres y continúes diariamente hasta que se haga una forma natural dentro de ti.

- Segundo paso: **EXHALACIÓN**

Cuando ya has hecho la inspiración de los 6-8 segundos, debes mantener el aire dentro sin soltarlo durante otros 6-8 segundos. Trata en ese breve espacio de tiempo (aunque al principio parecerá eterno) identificar las señales que tu cuerpo te está dando. Pueden ser muy diversas; sensación de pérdida de equilibrio, pesadez en las articulaciones, hormigueos en algunas zonas concretas, algún síntoma de desvanecimiento. Al principio las podrás confundir, pero, con la práctica tus identificaciones serán más certeras.

Una vez identificadas, llega el momento de la expulsión, la espiración. Aquí debes soltar fuertemente el aire por la boca. Hazlo con todas tus fuerzas hasta que te quedes sin aliento, empujando el diafragma fuertemente hacia arriba. Seguidamente tomas una respiración normal y abres los ojos para comenzar de nuevo con el primer paso.

Debes hacer el ejercicio por 10 veces antes de pasar al tercer paso..

- Tercer paso: **ANOTAR**

Es por ello que debes tener el cuaderno y el bolígrafo cerca siempre. Anota todas las sensaciones y señales que has sentido; ponles fecha y hora en la libreta y, muy importante: Escribe siempre al final de cada día: **GRACIAS** por la **INFORMACIÓN** de **HOY**.

Este ejercicio diario va a darte una visión de como está tu energía y donde tienes bloqueos a nivel físico que están impidiendo el flujo correctamente de la misma.

Es una forma de analizar tu energía e identificar donde puede haber bloqueos (siempre los hay).

Haz este ejercicio al menos 3 veces por semana durante 3 meses.

- Cuarto paso: **SEÑALES**

Durante la realización de este ejercicio no solo aparecerán señales físicas, también tendrás otras que serán nuevas para ti. Pueden ser muy impactantes porque te pueden confundir e incluso asustar.

Estas son algunas muy frecuentes:

Señal de vacío - Esta es una de las más comunes y asusta un poco porque es como si tu cuerpo quedara inmóvil y sintieras que te vas a desvanecer y no puedes controlar tu cuerpo, te asustas pero a la vez te da una sensación extraña de calma y no te apetece salir de ahí. Este, es el primer paso de la **INTRACONEXIÓN**.

Como si fuera la llave a otra dimensión. No es necesario que me creas, tan solo practícalo y siéntelo en ti, por eso es importante que practiques con regularidad y no abandones el ejercicio.

Señal de cambio brusco de temperatura - Es posible que sientas un cambio repentino de la temperatura corporal.

Es normal, como te llevo comentando en todo momento, tu cerebro va a impedir a toda costa que generes algún cambio nuevo en tu vida, porque eso produce un gasto energético y, recuerda, él, es el gran ahorrador de energía.

Traerá pensamientos continuos a tu cabeza para sacarte del momento. Es muy importante que tengas esto en cuenta, porque todo cambio genera incomodidad y, en ese estado está el crecimiento.

Señal de levitación - Esta puede chocar un poco. Es como si literalmente estuvieras flotando en el aire. Como si salieras de tu cuerpo y sintieras que te estás marchando. Es cuestión de llegar a mucha práctica y ser constante para llegar a este nivel.

Es de vital importancia la práctica continua de este sencillo ejercicio y, tener paciencia. Estamos acostumbrados a la solución y a la comodidad de manera inmediata y por eso necesitas la mayor concentración y calma cuando lo estés realizando.

Si has seguido bien todos los pasos, ya habrás dado un gran avance. Si te está costando te recomiendo que no pruebes nada más antes de pasar por este sencillo y básico ejercicio. No busques la gratificación rápido ni el resultado inmediato, eso es lo que nos han enseñado siempre.

GRÁBATE ESTA FÓRMULA A FUEGO:

$$\text{GI} + \text{DE} = \text{SA}$$

GRATIFICACIÓN INMEDIATA + DOLOR EVITADO = SUFRIMIENTO ASEGURADO

Como hemos comentado anteriormente, la posición que tienes en tu vida a día de hoy es la que ha marcado tu entorno; sí, has leído bien: **TU ENTORNO**.

Así que la realidad que hoy vives, quizá no es la que deseabas **¿no crees?** y, por ello buscamos siempre la gratificación inmediata sin pararnos a pensar ni preguntarnos por qué. Buscamos la facilidad en todo y más hoy en día con todo lo que tenemos a nuestro alcance, sin embargo, esta generación es mucho más débil que las anteriores, y en gran parte es por la facilidad que existe hoy en día. Aprendí que:

‘Lo que FACILITA, DEBILITA’

Tiene una gran verdad esta frase. Voy a proponerte otro ejercicio sencillo pero muy potente que quizá, hará que te plantees esa verdad que mora dentro de ti. Termina de leer todo el ejercicio y luego comienza de nuevo para hacerlo.

* Ponte en una posición cómoda y relajada con los pies totalmente desnudos en contacto con el suelo. Si tienes jardín o árboles mejor lo haces en la tierra para que la energía de la naturaleza conecte contigo. Luego, debes cerrar los ojos y tomar una inspiración profunda y exhalar muy suave. Hazlo por unas 10 repeticiones (Esto es muy importante).

Cuanto más lenta hagas las respiraciones mucho mejor; recuerda que vivimos en una sociedad muy acelerada y todo lo que haces, lo haces de forma automática sin ser consciente de lo que ocurre a tu alrededor; entre ellas tu respiración.

RECUERDA:

Es tu momento de autoconocimiento y crecimiento.

Bien, ahora debes poner las manos sobre tus muslos con las palmas hacia abajo y contestar honestamente a estas preguntas con solo una palabra, repito, solo responde una palabra a la pregunta. Entre pregunta y pregunta deja pasar 30 segundos y comienza de nuevo con las 10 respiraciones.

Solo una palabra, la que te salga pero debes hacerlo conscientemente.

Parecen preguntas muy fáciles de responder, sin embargo, te invito a que reflexiones por un momento y dejes que fluya desde lo más profundo de tu ser. Acalla tu mente y simplemente, haz que salga tu esencia:

¿Qué es para ti la VIDA?

Anota aquí tu respuesta (*una sola palabra*):

¿Para qué crees que estás aquí?

Anota aquí tu respuesta (*una sola palabra*):

¿Qué o quién te hizo ser como eres?

Anota aquí tu respuesta (*Una sola palabra*):

¿Cuánto te Amas?

Anota aquí tu respuesta (*una sola palabra*):

HAZ EL EJERCICIO AHORA, NO SIGAS LEYENDO



Energía y Emociones

Si has hecho correctamente el ejercicio y no has dejado que entre tu mente en él, sino tu **esencia**, habrás obtenido unas respuestas muy claras y concretas. **¿Cómo son esas respuestas?** Si lo primero que te vino fue una palabra, déjame decirte que tu mente entró en ese momento y por lo tanto, no es correcta. Recuerda que tu cerebro es un potente manipulador. La clave de este ejercicio es que te haya salido una imagen, y de esa imagen surge la palabra adecuada. Si ha sido así, **¡¡¡enhorabuena !!!** has tenido tu primera experiencia con tu esencia. Si no ha sido así, debes comenzar a buscar en que parte de la rueda cíclica tienes bloqueo energético. Siempre hay bloqueo energético, en mayor o menor medida, pero, siempre hay.

Tu vida cambia cuando realmente has tomado la decisión de hacerlo; y para ello necesitas comprender como has llegado hasta donde te encuentras hoy. La melodía que tienes ahora, ha sido formada por la vibración que tuviste atrás y, la frecuencia que programaste para que sonara tu música.

¿Cómo estás sonando hoy?

Cómo comentábamos antes, tu realidad actual se mueve con una inercia cíclica condicionada por tu círculo de retroalimentación continua y, a partir de ahí tienes una percepción de tu estado actual de vida; tu **MÚSICA**.

Esa realidad está conformada por tu **FRECUENCIA**, **VIBRACIÓN** y **MELODÍA**.

FRECUENCIA, VIBRACIÓN Y MELODÍA

FRECUENCIA, VIBRACIÓN Y MELODÍA

La **FRECUENCIA** es el estado de programación, tanto a nivel mental como físico y espiritual. Digamos que es como la semilla que plantas en tu jardín para darle forma. De hecho, yo la llamo:

SEMILLA DEL ALMA porque es el pilar principal para conformar tu **VIDA**. Desde ahí empieza a formarse tu realidad, con todas las costumbres, los desafíos, aprendizajes y circunstancias que van ocurriendo en tu trayectoria por esta senda. Esto va desde tu gestación.

La **VIBRACIÓN** hace referencia a como gestionas todo lo que ocurre a tu alrededor y cuánto permites que te afecte. A mi me gusta llamarla: **ABONO MENTAL**; que podemos decir que es la forma en la que eres consciente y tomas acciones frente a las cosas que te pasan a diario. Cuánto más consciente seas de lo que te ocurre y puedas alinearlos, mejor sintonía emitirás.

La **MELODÍA** es tu **PRESENTE**; el cómo estás ahora, como sueñas, los frutos que has recogido o sea tu **COSECHA DE VIDA**. Solo tú sabes cómo estás hoy. Y lo sabes porque tu semilla se estuvo tratando con el abono que tu le pusiste para recoger la cosecha que hoy tienes. Así que pregúntate una cosa:

¿Estás contento con la cosecha que tienes hoy?

Si no es así, tendrás que volver a plantar una nueva semilla, mimarla, cuidarla, abonarla y disfrutarla. Es tu responsabilidad única y exclusiva el poder recoger el fruto adecuado porque ese es tu **ESTADO DE VIDA**.

Recuerda que tu estado de vida se compone de:

SEMILLA DEL ALMA - ABONO MENTAL - COSECHA DE VIDA

Vamos a profundizar un poco más en este tema.

SEMILLA DEL ALMA

Todos nacemos con unas costumbres que hacen que generemos unos hábitos y unos pensamientos, que adquirimos acorde a lo que hemos vivido. Estos han sido inculcados en nuestros primeros años de vida, donde, además han quedado instaurados en el subconsciente. Ahí se ha creado una secuencia que será identificada por tu cerebro racional en un momento determinado y hará que se activen los mecanismos adecuados para que esa secuencia haga acto de presencia y, ponerte alerta con la situación que enfrentes en ese momento. Tu semilla se ha ido formando día tras día, año tras año.

¿Cómo crees que está ahora?

¿Cuántos noes tuviste en la infancia?

¿Cuántas decepciones pasaste? ¿Quién fue tu referente principal en tus primeros años? ¿Sentiste vergüenza alguna vez? ¿Se rieron de ti?

¿Fuiste feliz?

Tu semilla de la infancia obviamente no la has podido cuidar por ti en tus primeros años de vida, pero, como en toda cosecha, cuando la recolecta no es la correcta, se planta una nueva semilla y se empieza a abonarla adecuadamente. Es tan sencillo como eso.

ABONO MENTAL

Este es el principal paso para que nuestra semilla germine correctamente, es tu PRESENTE, tus desafíos diarios, tus emociones, tus impulsos y decisiones, la capacidad de análisis, las preguntas que te haces y sobretodo el poder de saber decir que no en un momento determinado. Usar los pensamientos, sentimientos, emociones y energía correctas son la clave de una semilla sana que dará unos frutos adecuados. Integra esta información de lleno.

¿Vives tu verdadera esencia? ¿Eres una persona honesta contigo mismo?

¿Vives la vida de otra persona? ¿Estás luchando por tus objetivos? ¿Son tuyos esos objetivos o son inculcados? ¿Sientes que no tienes fuerza para ello?

COSECHA DE VIDA

Este es el resultado de unos buenos cuidados de la semilla con el abono correcto TU FUTURO. Aquí sabrás que cuidados le has dado a tu semilla y, que te han generado los frutos deseados. Ahora mira tus frutos y pregúntate:

¿Son los frutos que deseabas tener? ¿Están maduros? ¿Son del tamaño adecuado? ¿Hay alguno deteriorado?

Por lo tanto, tu **semilla** (pasado) debe ser correctamente cuidada por el **abono**(presente) para obtener la **cosecha** correcta (futuro).

Tú eres responsable de ello, una vez escuché: **‘El problema eres tú’** y, aprendí que las palabras son potentes creadoras y pueden cerrar o abrir una toma de decisiones en concreto, así que cambié la palabra ‘problema’ por circunstancia. Entonces: **‘La circunstancia eres tú’**.

PALABRAS: POTENTES CREADORAS

PALABRAS: POTENTES CREADORAS

En el párrafo anterior cambié la palabra ‘problema’ por ‘circunstancia’ y ¿Por qué? Porque la primera cierra el pensamiento y convierte esa palabra en bloqueo activo hacia el centro del problema y no tienes posibilidad de búsqueda de soluciones, y la segunda, abre las posibilidades y activa el enfoque a nuevos pensamientos y conexiones neuronales para resolverlo. Entendiendo esto, podrás deducir que la forma en la que te hablas determina la forma en la que actúas.

Si eres de los que ante una situación se dice cosas como: *¡ Es que siempre soy el mismo inútil!, ¡Todo me sale mal!, ¡ Soy imbécil! ¡ Estoy triste! ¡ La vida es una mierda!* y todo lo que se te pueda ocurrir, déjame decirte que entonces serás: **Inútil, todo te saldrá mal, serás imbécil, estarás triste y tu vida será una mierda.** ¿Entiendes lo que quiero decir? Cada palabra que metes en tu cabeza tiene un impacto a nivel físico, emocional y energético y eso puede cambiar tu vida de manera radical porque bloqueas los receptores energéticos. Recuerda, una palabra genera una emoción, esa **emoción** genera una energía, y esa **energía** genera una **acción**.

PALABRA - EMOCIÓN - ENERGÍA - ACCIÓN

Imagina que te ha tocado la lotería, ¿Cómo sería tu reacción? sería del tipo: - Estoy alegre me ha tocado la lotería y me encuentro superfeliz- o ¿Se forma una acción y emoción diferente?- **!!! Guuuuu!!! !!!Estoy super feliz, me ha tocado la lotería y me siento radiante, brillante, especial, !!!**

¿Entiendes la diferencia? El cómo te hablas define tu estado de vida.

El primer paso para aprender a hablarte es:

RESPETARTE

Ya lo comentamos al comienzo del libro, es un paso clave y muy decisivo. Desde hace tiempo uso una PALABRA derivada del japonés: 'MARO' que es la abreviatura de: MAGOKORO que significa: INTEGRIDAD - SINCERIDAD - GENEROSIDAD, con uno mismo (precioso ¿verdad?). Lo aprendí de un mentor llamado Ken Honda y ha sido un pilar muy importante para mi conocimiento interior.

¿Eres una persona honesta o íntegra? ¿Sabes cual es su diferencia?

Aquí tienes una explicación de la diferencia entre ellas: [VIDEO](#)

¿Te diste cuenta? ahora te pregunto: Tú **¿Cómo eres?**

Si este video te hizo pensar, te puedes hacer una idea de como el entorno puede afectar en tu vida. Si das una imagen hacia fuera que por dentro no sientes, tarde o temprano tu globo explotará. Recuerda el círculo de retroalimentación continua y todo lo que has leído hasta ahora, pero, sobretodo la ley de la CAUSA y EFECTO.

Si integras MARO en tu vida, dentro de unos meses podrás ver que tu semilla del alma, brilla como la luz del sol al ser abonada con verdaderos fertilizantes que te darán una cosecha de vida inolvidable. Aprende a usar las palabras correctas, las emociones adecuadas, la energía necesaria y la acción requerida. Empieza a hablarte con propiedad, en vez de PROBLEMA, di CIRCUNSTANCIA, en el caso de DOLOR, usa DESAFÍO. Cambia las palabras, crea las tuyas pero desde el amor y no desde la rabia. Los extremos siempre son malos consejeros en la toma de decisiones.

FRACASO vs ÉXITO

FRACASO vs ÉXITO

¿Qué lleva a una persona al éxito o al fracaso?

Esta pregunta sea quizá una de las más poderosas a nivel emocional que puede tener una persona. Tenemos conceptos muy diferentes de lo que significa el éxito y el fracaso. Se suele identificar el éxito con el poder adquisitivo, ganar un premio, conseguir un buen puesto de trabajo, tener más reconocimiento social, pero, ¿Qué más se podría identificar con ello?

Aquí tienes un pequeño ejercicio para tomar conciencia de ello:

- En una hoja traza una raya para dividirla en dos columnas.
- En la columna de la izquierda escribe ÉXITOS en la parte superior.
- En la columna de la derecha escribe FRACASOS en la parte superior.
- Toma ahora 3 minutos solamente y escribe los éxitos que crees que has logrado a lo largo de tu vida y los fracasos. Solo durante 3 minutos

Recuerda la palabra ‘ MARO’ trata de ser una persona íntegra

HAZ EL EJERCICIO AHORA Y NO SIGAS LEYENDO

¿Cómo te ha salido el ejercicio? ¿Cuántos éxitos y cuántos fracasos has apuntado? ¿Te costó más identificar los éxitos que los fracasos? Desde el principio te he nombrado la importancia del autoconocimiento y, de alguna manera a través de este ejercicio podrás comprobar tu capacidad de análisis propia. En los éxitos ¿has añadido algo diferente que hayas pensado hasta ahora? Levantarte un día más para seguir adelante: **¿Es un éxito o un fracaso? ¿Tener salud? ¿ Un plato de comida? ¿Un techo donde dormir? ¿Tener un trabajo aunque no sea el de tus sueños?** y, entendiendo esto, ahora déjame explicarte lo que he aprendido sobre el ÉXITO y el FRACASO:

FRACASO vs ÈXITO

Desde la infancia, la escuela y nuestra juventud, se nos ha enseñado el concepto de que fracasar estaba prohibido. Era como un deshonor hacia tu entorno, ya sea familiar, laboral, social (*partes de tu círculo de retroalimentación continua como ya te habrás dado cuenta*) y, esto ha hecho que tratemos de evitar el fracaso y asociar todo lo que hacemos al éxito, sin embargo buscamos siempre la gratificación inmediata y la seguridad por miedo a fracasar; justificamos nuestros errores culpando a otros incluso para no dar esa imagen de supuesto fracaso. **¿Te suena todo esto? ¿Crees que eres una persona fracasada o exitosa?** Puede que dependiendo del concepto que tengas de ambas sea diferente, y así es, la percepción de cada persona viene condicionada por su ciclo vital, o sea, su entorno, sin embargo, cada uno de ellas tiene una estructura que hace que el éxito o el fracaso tenga un peso de valor en general. Identificando esos valores y comparándolos con tu percepción sabrás si vas por el camino adecuado o no.

No siempre el ÉXITO se relaciona con la FELICIDAD ni el FRACASO con PERDEDOR. Vamos a identificar la estructura de cada uno de ellos para poder comprender mejor estos conceptos.

ESTRUCTURA DEL FRACASO:

Se compone de tres partes que podemos denominar: E.M.E

EMOCIÓN - MOTIVACIÓN- ENTRETENIMIENTO

EMOCIÓN:

- Nuestra vida está basada prácticamente en emociones, que a su vez, generan estados de ánimo y por eso a veces tomamos decisiones que no son compatibles con nosotros, o mejor dicho decisiones que son las que anhelamos, pero no practicamos para poder equilibrar nuestra VIDA.

Ejemplos incompatibles:

- *La persona que se preocupa mucho por las opiniones de los demás (amigos, hijos, padres, compañeros, etc) cualquier cosa que pueda decir alguien de las personas que tiene en su entorno, afecta a su capacidad de controlar sus emociones porque deriva su energía en lo externo y permite que sea llevada por la de ellos.*

- *La persona que se preocupa por las deudas, pagos etc, ojo, esto es muy normal y común porque la energía que esto abarca es muy potente y te bloquea, pero, ¿hacia donde está yendo su atención? Cuanto más nos preocupemos y, recordemos que preocuparse, es: OCUPARSE, ANTES DE TIEMPO.*

Cuanto más nos preocupamos, más entramos en nuestra mente y más energía y enfoque le estamos dando. Recuerda la frase de antes:

AQUELLO EN LO QUE TE ENFOCAS ES LO QUE PROVOCAS

En definitiva, una emoción mal gestionada, es un factor clave de que tus objetivos no se cumplan. Esto es más común de lo que parece y tiene que ver con el segundo factor del fracaso:

MOTIVACIÓN:

Ahora te saltan las alarmas, **¿La motivación? ¿Cómo es posible?** Cuando oí esto por 1ª vez me impactó, ¿cómo va a ser eso? La motivación es la base para cualquier cosa, si no estás motivado no puedes realizarlo, y al principio no estaba de acuerdo con ello, hasta que lo entendí. Me preguntaron ¿Cuántas veces comienzas algo con una energía maravillosa, mucha fuerza que parece que te vas a comer el mundo y sin embargo a los pocos días empieza a bajar esa motivación, no sientes lo mismo que el primer día, y paso a paso vas abandonando. ¿A quién no le ha pasado? Un ejemplo de ello son los eventos, ¿Cómo sale la gente? Motivada con ganas de arrasar y, algunos logran mantener esa vibración porque se han dado cuenta de que su vida es exclusiva única e irrepetible pero otros muchos y digo muchos porque son muchos a los pocos días empiezan a justificarse, postergar y a poner todo tipo de excusas que solo sacian la falta de compromiso contigo mismo en ese momento, pero, que si lo analizas bien, lo haces con todo.

Esto a priori, parece hasta raro, porque podemos decir que la motivación no es siempre negativa, de hecho lo comentamos ahora con el tema de los eventos, donde había personas que si ponían toda su energía y lo aprendido en marcha porque habían despertado, pero, otras se justificaban a los pocos días no? Y:

¿Porqué la motivación puede ser un detonante del FRACASO?

Porque la está ligada al siguiente factor:

ENTRETENIMIENTO:

Somos especialistas en ello. Por ejemplo: Un examen que tenemos que estudiar, lo postergamos hasta casi el último día y cuando nos ponemos a ello y encima no nos gusta la asignatura, cualquier momento es bueno para coger el móvil 5 minutos, o ir al baño, o a la cocina, sin embargo luego nos arrepentimos, pero, nos justificamos ante los demás diciendo que hemos estudiado pero el profesor puso el examen muy difícil. O el momento que tenemos para nosotros después del trabajo y en vez de ponernos a leer, a programar o visualizar, cosa que nos puede llevar poco tiempo, lo que hacemos es ver netflix, echar una siestita o cacharrear en las redes sociales, perdiendo tiempo productivo de planificación, programación y enfoque. Lleva este ejemplo a cualquier área de tu vida. Tanto a nivel laboral como personal, vivimos cargados de entretenimientos continuos que hacen que perdamos control de nuestra realidad.

“EL QUE TRABAJA CÓMODO HOY, VIVIRÁ INCÓMODO MAÑANA”

“EL QUE TRABAJA INCÓMODO HOY MAÑANA VIVIRÁ CÓMODAMENTE MAÑANA”

No todo **FRACASO** es malo si sabes manejar los diferentes factores que lo componen.

Reflexión:

Como podrás observar, todo se trata de autoconocimiento y equilibrio interior. Trata de integrar esto en tu vida y solo comprueba como cambia en un tiempo determinado. Deja de postergar, de buscar la gratificación inmediata, acepta el dolor y atraviésalo, ámalo y verás como pierde fuerza y poder.

ESTRUCTURA DEL ÉXITO

Se compone de cuatro factores: **E.D.E.A**

ENTUSIASMO:

Es el motor del comportamiento y, aunque es un sentimiento intenso de exaltación, la emoción que genera es controlada y no se altera ni pierde fuerza, porque quien está entusiasmado con algo, se esfuerza en sus labores y exhibe una actitud positiva ya que tiene un objetivo por cumplir y este paso se complementa con el siguiente:

DISCIPLINA:

La disciplina se aprende, no se hereda al igual que los miedos, si no hay disciplina es porque la energía la tenemos mal gestionada. Hay varios tipos de disciplinas, entre ellas:

DISCIPLINA INCULCADA: Esta está relacionada con nuestro entorno cercano: familia, amigos, compañeros de trabajo etc. La aprendemos por medio de imitación y repetición. Suele ser bastante difícil de modificar porque está muy integrada en el subconsciente.

Aquí podemos también identificar las normas y leyes que se crean para la sociedad en general y los moteos o etiquetas que antes nombrábamos.

AUTODISCIPLINA: La que creamos de manera consciente sin que nos afecte el entorno. Vamos creándola a partir de conocernos perfectamente nosotros y siempre aprendiendo de las demás. Esta es la más acertada. Hazte disciplinado sin dañar a nadie. Esto nos lleva al siguiente paso dentro de la estructura del éxito; El *enfoque*.

ENFOQUE:

Punto clave y complemento del entusiasmo y la disciplina; el enfoque es primordial y necesario. Si está disperso, no hay entusiasmo, si no hay entusiasmo no existe disciplina *¿Te das cuenta de la diferencia con el fracaso?*

El enfoque debe ser objetivo, directo e individual y tiene que tener esta forma.

Imagina una tubería de agua en la que tú eres la llave que abre el paso de la misma y el objetivo principal es el grifo, que salga el agua con la presión correcta y el caudal perfecto. Bien, abres la llave, el agua pasa por el tubo con la presión correcta y sale por el grifo perfectamente. Esto es enfoque activo, solo me ocupo de que salga correctamente el agua desde A hasta B, sin ningún tipo de interrupción.

Lleva esto a tu vida real. Me pongo un objetivo en la mente, uso el entusiasmo y la disciplina adecuada, preparo el camino y aplico. Sin comentárselo a nadie hasta que lo logre. ¿Qué ha ocurrido? Toda mi atención y energía están en ese objetivo, ¿Qué crees que ocurrirá? Por supuesto que lo voy a conseguir, nada me lo impide, no dejo que entren distractores en medio. Ahora, vamos a darle una vuelta a la historia:

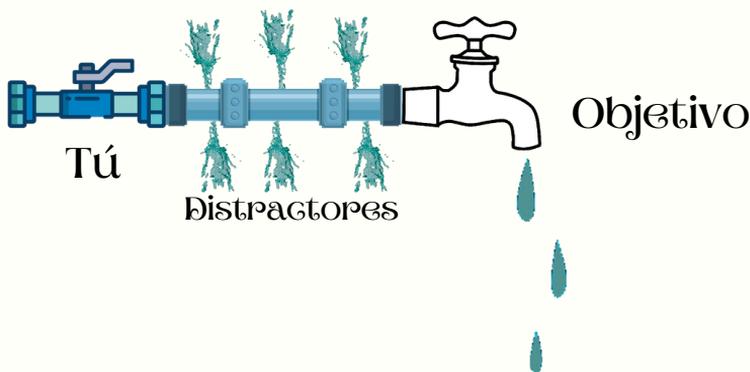
Imagina de nuevo esa tubería donde tú eres la llave y debes abrirla para que el agua salga hacia el objetivo, pero, esta vez la manguera está picada por varios sitios, ¿ Qué ocurre ahora? ¿Cambia la cosa? El agua pierde fuerza y el caudal no es correcto y por lo tanto pierde presión y casi no saldrá por el grifo. ¿Qué significa esto?

Cada agujero es un distractor, una persona con la que has compartido tu objetivo y no te ha inspirado a seguir, te ha puesto trabas porque no cree que lo puedas conseguir, aunque la verdadera realidad es que como él no lo ha hecho, no quiere que tú lo hagas, puede incluso que te roben la idea. Importante que entiendas esto porque este es el enfoque disperso o pasivo. No compartas tus objetivos con personas que no te empujen a lograrlo, sé fiel a ti mismo y comprométete a ser un MARO.

ENFOQUE ACTIVO



ENFOQUE PASIVO



Tu éxito depende de tu enfoque y tu atención, pero también de tu intención y de tu acción que es el último factor del mismo:

ACCIÓN:

La intención sin acción de vuelve una emoción y, recuerda que la emoción va ligada al fracaso. No puede haber éxito si no hay entusiasmo, disciplina, enfoque y acción. Si una de ellas falla, entra en juego la emoción, motivación y el entretenimiento **¿lo entiendes?**

Un detalle importante: El éxito debe estar mucho más relacionado a los cambios que al resultado. Si solo buscas el resultado tarde o temprano E.M.E entrará en juego.

¿Cómo definimos a una persona exitosa?

- *Han entendido que la 1ª persona que tienen que cambiar son ellos mismos porque saben que si ellos cambian, todo lo demás va a cambiar. Todo se equilibra según su vibración, la gente que no vibra a su alrededor desaparece, es como si subieran un escalón cada vez*
- *No tienen motivación; tienen decisión, confianza, no les importan los resultados, están en equilibrio*
- *No les afectan las críticas, burlas, que los juzguen. Esto se llama nivel de convicción y seguridad antes que el éxito*
- *Han entendido que preocuparse paraliza y ocuparse habilita*

¿Y tú? ¿En qué factor te encuentras? Eres ¿ E.M.E? Ó ¿E.D.E.A?

PROCESO DE INTERFERENCIA

PROCESO DE INTERFERENCIA

En este apasionante camino por el autoconocimiento, identificar nuestros bloqueos ,virtudes, y trabajar por ser nuestra mejor versión, existen unas leyes universales que hacen su trabajo y, estas, son totalmente rígidas y objetivas, no existe un error porque el universo funciona en su medida justa. Si vulneramos esas leyes acabamos pagando las consecuencias. Todo tiene un equilibrio y cada persona tiene su propio aprendizaje. Dentro de estas leyes o principios universales, existe una que debes conocer y entender porque quizá te de un visión diferente de tu presente actual:

PRINCIPIO DE INTERFERENCIA

- Es muy probable que en algunas ocasiones acabamos metidos en los asuntos de otras personas, bien porque son amigos y queremos echarles una mano, o tal vez, es tu naturaleza, la de ayudar a otros en cualquier momento que se presente. Hasta aquí está todo genial, ahora bien:

¿Dónde está el gran error dentro de esta Ley?

En el momento en que tus intenciones, que son muy buenas, se convierten en obligaciones en el otro que le hacen pensar o actuar como a ti te gustaría. por ejemplo: *Decirle a un amigo que deje a su pareja porque, esta le está haciendo la vida imposible, Insistir a tu madre o padre que cambie su forma de ser porque consideras que no es la correcta, cuando insistes a otra persona como debe actuar o pensar.* Como te habrás dado cuenta, esto es muy común y típico hoy en día, sin embargo, hay una línea muy fina entre ayudar e interferir y a veces confundimos ese pequeño detalle que tiene un gran impacto.

Déjame contarte mi experiencia propia para que entiendas mejor la diferencia:

- En el año 2011 mi esposa, pasó por un desafío de salud que hizo cambiar todo nuestro estado de vida. Hubo que replantear muchas cosas porque de repente, todo cambió.

En ese entonces, ella tenía 35 años y dos niñas pequeñas, una de 11 meses y otra 8 años. Ya no podía continuar con su trabajo, el cuál, adoraba y lo disfrutaba con entusiasmo porque para ello se había preparado. Era enfermera en un hospital y adoraba trabajar con pacientes. Sus compañeras la llamaban “ ***Teresa de Calcuta***”, pero, no le importaba porque como ella dice: *‘Cuando un paciente viene a la consulta, no lo hace por gusto, sino por una dolencia y a veces muy grave. ¡Qué menos!, que dedicarle una pequeña parte de tu tiempo a escucharle y darle la atención necesaria’*. A veces incluso salía tarde del trabajo porque no le importaba darle unos momentos de esperanza y vida a estas personas.

El 17 de enero de 2011, casualmente el mismo día que mi hija pequeña cumplía 11 meses, le diagnosticaron un carcinoma ductal en mama. Esa noticia cayó como un jarrón de agua fría ya que, al ser profesional de la salud, sabía el proceso al que tenía que enfrentarse. Aún así hizo frente al desafío con los efectos que se producirían por el tratamiento, pero, la salud estaba por encima de todo. Tenía que recuperarla para poder seguir en esta senda.

Durante el tratamiento, que se llevó a cabo con normalidad, a pesar de que hubo momentos de incertidumbre por como terminaría todo esto, tratamos de enfocar toda nuestra energía en el objetivo que queríamos conseguir; terminar de una vez por todas con ello.

Recuerdo que el primer día que Miryam (*El nombre de mi esposa*) comenzó su tratamiento de quimioterapia, lo pasó tremendamente mal, estuvo una semana tirada en la cama, con náuseas, malestar, debilidad y un sinfín de síntomas que son propios del efecto de este tipo de tratamientos.

Yo me sentía desesperado, sin saber que hacer ni como actuar para que no sufriera de esa manera. Me puse a pensar a investigar y analizar todo lo que se podría hacer para que las siguientes sesiones no le sentaran tan mal.

Lo primero que me vino a la cabeza fue el momento en el que entramos en el hospital de día para recibir su primera sesión de quimio. Era un ambiente hostil, triste, apagado, lleno de personas afligidas por esta patología y aunque el personal sanitario era muy humano y encantador, se respiraba un tremendo sentimiento de miedo y agustia en el ambiente al ver las caras de los demás pacientes. Sin saberlo este fue mi primer contacto con la *energía* y el poder del *entorno*; de como afectaba a tu estado de ánimo y a tu parte física todo lo que te rodea. Entendí que somos los únicos responsables de cuidar nuestro ambiente, nuestra felicidad y nuestro estado de vida.

¿Crees que no afecta el entorno en tu vida? ¿Sabes cuánto dolor aguantas dentro de ti sin ser tuyo? ¿Atiendes a las necesidades de tu alma?

Estas preguntas empezaron a rondarme por mi cabeza y empecé a tomar conciencia de todo lo que pasaba alrededor. Cuando le tocaba la 2ª sesión de tratamiento, lo primero que hice al llegar al box donde nos tocaba, fue cerrar la cortina, sacar el ordenador portátil, ponernos unos auriculares y ver una película de humor. Créeme, fue la mejor decisión que tomé; lo hicimos en cada sesión de tratamiento de las 14 que se dió y, solo la primera fue la que le sentó mal. Ese cambio de enfoque o de visión hizo que la energía se concentrara más en la película que en el ambiente. Gran aprendizaje, ya que, somos capaces de controlar nuestra atención y determinar de qué manera nos afecta.

¿Te has dado cuenta de la poderosa fuerza que tenemos?

La autoconciencia es la clave, sin embargo, aquí no acaba la historia.

Una vez que finalizó el tratamiento, estábamos muy contentos e ilusionados porque se acababa este calvario. El dolor que pasamos en general, no era más que el principio de un desafío aún más duro. Como te comentaba, estábamos muy contentos porque al fin la batalla contra esta circunstancia había acabado, sin embargo, Miryam empezó con unas manchitas en la piel, al principio sin importancia; creía que eran efectos residuales de su cuerpo por el tratamiento intenso que recibió, pero, nada más lejos de la realidad. Al cabo de unas semanas su cuerpo se llenó de esas manchas, se empezó a debilitar de tal manera, que perdió un 90 % de movilidad de su cuerpo. Dolores muy fuertes se adueñaron de ella y, de la noche a la mañana se vio en cama totalmente paralizada de cuello para abajo. ¿Qué demonios había pasado? ¿Qué le estaba ocurriendo?

Empezamos una nueva etapa, una patología que no se sabía de donde venía. Dudas y miedos se apoderaban de nuestra vida a todas horas. Médicos de todas las especialidades: internistas, dermatólogos, oncólogos, intentaban descubrir la raíz de esto realizando todo tipo de pruebas. Sus analíticas eran correctas, pero, sus síntomas decían que era una enfermedad rara que atacaba piel, músculos y articulaciones llamada: **Dermatomiositis amiopática**.

Decidieron determinar el diagnóstico como esa patología a pesar de que las pruebas y analíticas decían lo contrario y, la mandaron a otra comunidad, a un hospital especializado en este tipo de enfermedades raras donde le pusieron el tratamiento específico, ¿Sabes qué ocurrió? Que casi pierde su vida, empeoró de tal manera que los médicos no sabían qué hacer porque ese era el tratamiento correcto.

La consulta y prueba que era para 3 días, se convirtió en un mes. Imagina el cuadro, Miryam con su madre en otra provincia a **1731 kllms** de distancia; yo con mis hijas pequeñas trabajando y llevándolas a colegio y con los nervios a flor de piel porque no sabía como se encontraba mi esposa. Un sinfín de sensaciones e impotencia recorría mi cuerpo.

La ansiedad se apoderaba de mi en todo momento, sentía una impotencia dentro que no sabía como actuar, ni que hacer. Estaba fuera de control, empecé con arritmias, a dormir poco, a comer mal porque no me entraba la comida, me cambió el carácter, en fin, un cúmulo de acciones que se apoderaban de mi y no me dejaban pensar más allá. Mi único objetivo era que mi esposa estuviera bien y sana.

Cuando volvió de regreso al cabo de un mes, empezó una nueva vida, un nuevo proceso de adaptación, ahora la Miryam alegre, jovial y llena de vida, con 35 años, se había convertido en una persona llena de dolores, miedos e incapacidades físicas. Para que puedas hacerte una idea de lo que te digo, pasó a ser totalmente dependiente de alguien. Había que hacerle todo; aseo, darle de comer, hacerle cambios posturales cada cierto tiempo mientras dormía porque mucho tiempo en la misma posición hacía que a veces se asfixiara con su propia respiración y créeme a pesar de lo duro que fue, lo hice con todo mi corazón, pero, *¿Te puedes hacer una idea de lo que vivió? ¿Eres capaz de ponerte en esa situación?*

Todo se volvió un auténtico caos. Al cabo de un tiempo, al verla tantos especialistas y, después de meditarlo mucho, decidí que iba a estudiar medicina (*imagina el cuadro*). Pensaba que iba a ser el mejor médico, mi idea era especializarme en este tipo de enfermedades musculares y así poder dar con una cura para que mi esposa tuviera una mejor calidad de vida. Aquí tuve mi primer contacto con el **ENFOQUE (Aquello en lo que te enfocas es lo que provocas)**. A pesar de que el estrés y la ansiedad se apoderaron de mí, cuando estaba delante de mi esposa, nunca me vio triste, ni con los nervios a flor de pie, ni siquiera llorar (*Todo eso lo hacía en mi soledad, en el trabajo sobretodo*) y yo pensaba que era lo correcto. Pensaba que tenía que ser el capitán del barco, no podía flaquear y caerme con él, tenía que luchar hasta el final sin demostrar un ápice de debilidad porque si no, caería yo también. Esto incluso después de haberlo analizado, era parte de mi muro, ¿Recuerdas los motes que nombrábamos antes? Saltó de nuevo el de: ‘ **Los hombres no lloran**’.

Pensaba que lo tenía sanado. Qué error más grande cometí. No podía dejar que Miryam me viera llorar, porque vería debilidad en mí, yo era el motor, el punto de apoyo y la fuerza para que ella siguiera adelante (*Eso es lo que me creía*), pero sin embargo, ella sentía que no me afectaba su estado, que nunca me vio llorar a pesar de los cuidados que tenía. Me involucré tanto en que mi esposa no sufriera ni pasara un solo momento de tristeza y de dolor, que no me di cuenta que había desafiado una Ley universal: ‘La Ley del Proceso’. Dentro de esta ley hay una parte muy importante que se denomina:

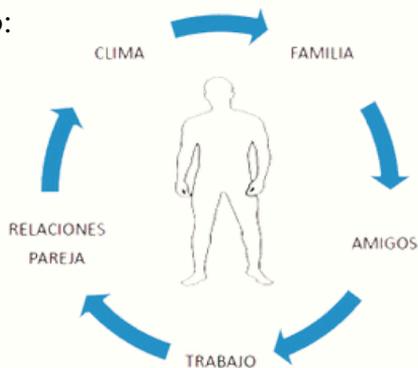
‘Proceso de Interferencia’

Oculté mis sentimientos para que Miryam no me viera sufrir; ya pensaba que con lo que ella tenía, no debía verme a mi tampoco pasarlo mal y, por eso, no quería que me viera llorar de impotencia porque no sabía que hacer para paliar su dolor. Sin embargo a pesar de que ella sentía que tenía los cuidados necesarios, sentía una decepción, porque como siempre me veía con una sonrisa en la cara cuando estaba con ella y además intentaba animarla en todo momento, pues, no lo entendía. ***¿Te das cuenta de lo que puede causar una percepción diferente de las cosas?*** A veces esperamos algo de alguien y si no se da lo que deseamos pues nos frustramos y podemos llevarnos una decepción. Al cabo de un tiempo, lo hablamos y fue como una sensación de alivio, se liberaron todas las emociones atrapadas, todos los sentimientos retenidos y fue como un empoderamiento increíble y a pesar de que nuestra relación siempre fue fuerte, aquí se empoderó de manera considerable y se llenó de fuerza, poder y convicción. Entonces fue cuando entendí el proceso de interferencia. Es fundamental cuando decides ayudar a alguien, el participar en su crecimiento, pero, no involucrarse, porque como nombrábamos antes, las leyes universales son tan claras que a veces no vemos esos detalles y acaba pasando factura.

En esta **ley del proceso**, yo debía participar en la mejoría de mi esposa, pero no **involucrarme** porque ella tenía su proceso de sanación, y yo, sin darme cuenta estaba interfiriendo. **¿Entiendes la diferencia?** Trata de llevar esto a tu vida y piensa en cuántas veces has interferido en el proceso de otra persona de tu entorno, amigo, familiar etc. Entender el proceso de interferencia es muy importante, ya que, puede que lo estés haciendo continuamente y no te des cuenta.

Este concepto puede parecer muy confuso, pero, piensa por un momento en cuántas veces lo has hecho de manera consciente pensando que es lo mejor para esa persona y sin embargo no has conseguido que nada cambie en ella, sin embargo, sí tu percepción, ahora sientes que has perdido suficiente tiempo, o quizá te ha arrastrado hasta tal punto que sientes que te absorbe y no sabes como salir de ahí. **¿Te das cuenta de ello?** Como una cosa tan sencilla puede crear una cosa tan difícil.

Recuerda: *Participa* pero no te *involucre*. Cada uno tiene su proceso y, tú también tienes el tuyo. Ten el coraje suficiente para hablar las cosas porque la percepción puede ser diferente. Todo debe estar en su justa medida y orden para que funcione. Intenta comprender pero no imponer y verás como las cosas fluyen de otra manera. De igual forma trata de ver de nuevo tu círculo de retroalimentación continua porque verás que el proceso de interferencia se encuentra muy presente en él. Analízalo, estúdialo, arréglalo y modifícalo. Te lo muestro de nuevo:



TIPOS DE MENTALIDAD

TIPOS DE MENTALIDAD

Cuando te introduces en el apasionante mundo del crecimiento personal y empiezas a estudiar las vidas de personas como tú, que han logrado cambiar sus antiguos patrones de vida desde el círculo de retroalimentación continua hasta su presente actual, entiendes que todo siempre se puede mejorar y, no me refiero solo a nivel de economía, que está muy bien, sino a nivel de salud, tanto física como mental y espiritual. En conclusión: **Tú** eres responsable de *donde quieres estar, como quieres vivir y como te quieres sentir*. Independientemente del lugar y la situación en la que te encuentras ahora, empieza por tomar una decisión que es el primer paso. Debes convencerte de que quieres cambiar, no esperar que alguien te ayude a hacerlo (*recuerda el proceso de interferencia*). Una vez hayas tomado la decisión, debes analizar tu tipo de mentalidad. ¿Eres una persona de mentalidad de **carencia**, de **ahorro** o de **inversión**?

Desde el comienzo del libro, te comenté que no trato de juzgarte ni de molestarte, tan solo mi intención es hacerte ver y comprender de como puedes modificar tu estado de vida, tu situación actual y tu sensación de bienestar. Los tipos de mentalidad son un punto clave a la hora de trabajar en ti y, créeme, vienen anclados desde el círculo de retroalimentación de tu vida. *¿Cuántas veces te has preguntado cuál es el motivo de por qué no te salen las cosas? ¿Cuántas veces has intentado algo y de repente lo dejas porque te aburre o no es lo que esperabas? ¿Cómo de grande es tu pasión a la hora de iniciar un nuevo proyecto u objetivo?*

Todas estas preguntas y otras muchas más han pasado también por mi cabeza. Y no encontré la respuesta hasta que aprendí los diferentes tipos de mentalidad que hay:

-MENTALIDAD DE CARENCIA-

Las personas que tienen este tipo de mentalidad, siempre están inseguras. Buscan seguridad en todo lo que hacen, ya que tienen miedo a no llegar, a no dar la talla, a no encajar, a no ser lo suficientemente apto o apta para cualquier situación. Prefieren mantenerse en su incómoda zona de comodidad (*zona de confort*) porque les da miedo y aterroriza el cambio. Están siempre pensando en como asegurar un estado. Son las típicas personas conformistas. Las que te suelen decir que más vale pájaro en mano que ciento volando. Se conforman con lo que tienen a pesar de que saben que no es la vida que sueñan. ¿Cómo es esta mentalidad en dentro de las áreas maestras: AMOR, SALUD Y DINERO?

Mentalidad de carencia en el AMOR:

Tienen baja autoestima, tratan de encajar en su entorno haciendo cosas a veces impropias a sus ideales, pero, no quieren pasar desapercibidos, necesitan esa atención continua. En una relación suelen ser sumisos y aguantar todo tipo de situaciones, a veces incluso, muy desagradables con tal de que no sea abandonada por la persona que está a su lado. Se autoconvence de que es lo que le ha tocado vivir y su vida gira en torno a lo que la otra persona necesite. Por nada del mundo quiere que la abandonen porque sería un desastre emocional. Le importa más el que dirán que el como se siente. Tiene una lucha constante entre su ALMA y su EGO. Sabe que no es lo correcto vivir así, sin embargo, se autoconvence y trata de ver el lado positivo de todo lo que tiene sin darse cuenta del daño que se está haciendo. Tienden a ser personas que acaben con depresión, aguanten infidelidades, se sientan incomprendidas con el tiempo y se aislen llegando incluso plantearse que no valen para nada y se quitan de en medio. Sus miedos se convierten e su mayor **VERDUGO**.

¿Conoces a alguien así? Es muy triste vivir acorde a las expectativas de otro. Su carencia afectiva hace que tenga que buscar fuera de sí misma de lo que ha carecido. No se ama, no se respeta, no se valora. Prefiere atender a los demás, son los que dan siempre a cambio de nada pero sufren en silencio pensando si hay alguien que se preocupe por ellos.

¿Eres capaz de ponerte en el lugar de esa persona? ¿Qué pasa por su cabeza? ¿Cómo ha llegado a vivir así? ¿Cuánto se valora?

Es muy triste vivir acorde a las situaciones externas que a tu propia esencia.

Mentalidad de carencia en la SALUD:

Normalmente, estas personas tienen mentalidad de carencia en el amor también; no se aman, se alimentan mal, no realizan actividades físicas o hacen lo mínimo. Su estado de felicidad es en la comida no nutritiva, la que es rápida y fácil de hacer, porque según ellos no tienen tiempo de prepararse nada. Su vida gira en torno a buscar como encajar en un patrón común. Si no es de su agrado, trata de justificarlo, atacarlo o prejuiciarlo porque no va con sus principios e ideas. Son envidiosas por naturaleza porque quieren y desean lo que otros tienen y se justifican con cualquier distracción que les quite temporalmente ese pensamiento. Las sustancias prohibidas, el alcohol, tabaco, medicamentos, juegos de apuestas, malas comidas, forman parte de su día a día a modo de calma para su ansiedad y control de sus emociones. Entran en esa especie de círculo vicioso en donde son felices a su manera pero tristes en soledad. Vuelcan toda esa energía y atención en el mundo externo del que se rodea, que se olvida del mundo interno que lo acompaña. Su infeliz felicidad está envuelta en un caos de inseguridad. Siempre tendrán una justificación para todo aquello que no encaje dentro de su percepción.

¿Cuánta energía, fuerza y tiempo pierden en ello sin darse cuenta de ese estado?

Mentalidad de carencia en el **DINERO**:

A este tipo de personas las podríamos definir con una sola palabra:

-APARIENCIA-

Necesitan reconocimiento constantemente a través de sus cosas materiales. Tienen que enseñar (*más bien aparentar*) lo bien que les va en su vida. Se compran grandes coches que no pueden pagar casi con el sueldo que ganan, simplemente para no quedar por debajo de un status irreal que han creado en su mundo. En sus casas hay grandes televisores con la última tecnología pero carecen de bibliotecas de libros. Están al día de la vida de otras personas buscando el momento oportuno, para lanzar flecha y demostrar que están por encima de ellas. Sus teléfonos móviles son de la última generación y con los mejores avances tecnológicos que al final no usan para nada, simplemente, necesitan ese reconocimiento. Viven por encima de sus posibilidades y no se preocupan en aprender a mirar hacia dentro de su ser. Su atención está continuamente en esa forma de apariencia externa que no deja de hacerle sufrir también en soledad, pero, entre la multitud debe demostrar lo genial que le va. Buscan la comodidad en todo lo que hacen. Si reciben un dinero extra, no son capaces de usarlo para generar más dinero, en su lugar, adquieren bienes materiales para seguir destacando. Son las que te dicen que hay que vivir porque la vida son 2 días.

Hay un dicho famoso que dice que: **‘el tiempo pone las cosas en su sitio’**; seguro que lo conoces. En algún momento, esas malas decisiones y actuaciones, pasarán factura. Así es, el tiempo determinará y mostrará qué tipo de semilla has plantado, como la has abonado y que cosecha te ha dado **¿Recuerdas la semilla del ALMA, abono MENTAL y cosecha de VIDA, que vimos anteriormente?**

¿Puedes imaginar el gasto energético, el dolor causado y, el deterioro del alma que tiene una persona así? Su único objetivo es demostrar, pero, demostrar que tienen un alma vacía y una vida sufrida, porque, todas y cada una de estos tipos de mentalidades tienen una cosa en común:

TRISTEZA EN SU ALMA

-MENTALIDAD DE AHORRO-

Estas personas están también atadas a la seguridad. Se pasan la vida trabajando para tener 30 días de vacaciones al año, ahorrando parte de su salario porque son de los que piensan: ***‘Por si vienen las vacas flacas’*** y, se retiran a la edad de la jubilación con la pensión correspondiente. No estoy diciendo que ahorrar sea malo, pero, no debe ser únicamente para disfrutar de ese dinero para ocio; esa es la diferencia. Se estancan en una vida rutinaria en donde trabajan en el sueño de otro por un salario. En definitiva: **VENDEN SU TIEMPO DE VIDA**

Tienen patrones muy similares a los de la carencia, con la diferencia, de que son un poco más conscientes en lo que les ocurre. A pesar de que también viven con limitaciones, están preocupados siempre por lo que pasará y entonces, se pasan la vida intentando mantener su status de manera no tan disparatada como los de mentalidad de carencia, ya que, no piensan eso de que hay que vivir que son dos días, sin embargo, tienen otro factor muy peligroso y que hace que no sean conscientes de su propia realidad:

SU FALTA DE FE Y SEGURIDAD EN SUS CAPACIDADES

No tienen definidos propósitos claros ni metas concretas. Esto ocurre tanto a nivel de salud, dinero y amor y a veces crea verdaderos lastres energéticos que arrastrarán toda su vida.

Mentalidad de ahorro en el **AMOR**:

Falta de **COMPROMISO**; ¿Recuerdas al principio del libro lo que te comenté sobre ello? Sin compromiso no hay visión de lo que se quiere lograr. No existe una ruta ni un plan. Es como ir a la deriva en el mar. Estas personas son dependientes de otras. Suelen tener también la autoestima bastante debilitada y, además no aceptan recibir halagos ni reconocimientos porque solo quieren estar tranquilas sin preocupaciones. Quieren agradar y, mantener una imagen dentro de la sociedad para no ser juzgados, a pesar, de que estén sufriendo por dentro. Tienen anclados sentimientos de abandono desde muy atrás y no son conscientes del daño que se hacen a sí mismos. El gasto energético que se produce es muy fuerte y en un futuro empezarán con dolores, bloqueos, patologías y demás circunstancias que no se resolvieron en el pasado y que tienen que salir por algún lado.

‘Aquello que te callas, aquello que aguantas, aquello que evitaste se convertirán en tu mayor lastre y harán que tu vida sea un desastre’

Esto requiere que te hagas consciente de una sola cosa: **ÁMATE**.

Ese es el único motivo por el que tienes que luchar para poder cambiar tu vida. Ámate por encima de todo, ojo, no quiere decir que te vuelvas una persona egocéntrica y que no te importe más nada que tú, pero, recuerda esto: Si quieres dar a los demás, primero debes recibir, primero debes integrar y primero debes proyectar. Entonces el universo hará su parte. Si no sigues estos pasos, seguirás dando vueltas dentro de tu incómoda zona de comodidad.

Mentalidad de ahorro en la SALUD:

Entienden que la salud es importante, sin embargo, tienden a justificar la falta de compromiso de nuevo. Tratan de llevar una vida más o menos sana, pero, a veces los quehaceres de la vida diaria, implican más tiempo del normal y no pueden hacerse responsables de ello. Son semiconscientes de que la salud es necesaria y, por eso un día lo justifican y otro lo planifican. Están en un constante vaivén de situaciones. Suelen llevarse trabajo a casa, tienen o pueden tener hábitos no saludables y lo compaginan con deporte, comiendo sano y tratan de evitar una realidad. Son semidisciplinados pero tienen anclados sentimientos de inseguridad. Tienden a dar una apariencia de persona que se cuida, y en parte lo hace, pero, saben que no son leales con ellos mismos al 100%. De algún modo sufren en silencio. Saben que pueden dar más pero tampoco quieren arriesgarse.

-MENTALIDAD DE INVERSIÓN-

Etimológicamente la palabra inversión viene del latín y significa: *inversio - acción y efecto de dar vuelta hacia dentro, cambiar el sentido, gastar en algo que ofrezca intereses. IN - Hacia dentro para luego VERSIO - Verter hacia fuera.*

Aquí está la clave de todo, en esta palabra tan sencilla de escribir, pero, tan difícil de aplicar. *¿Recuerdas anteriormente que te comenté que para cambiar tu vida debes enfrentarte a un gran enemigo? y, ¿Cuál es ese enemigo? Pues sí, debes enfrentarte a TI MISMO.*

Tienes una verdadera lucha; un desafío bastante duro que llevas años arrastrando y, cambiar eso implica:

SACRIFICIO Y COMPROMISO

Sacrificar muchos de los factores que hoy condicionan tu vida y comprometerte contigo solo (*lo venimos hablando en todo momento*).

Mentalidad de inversión en la SALUD:

Son aquellas personas que están en constante evolución a nivel mental, físico y espiritual. No solo cuidan lo que comen, también lo hacen con lo que meten en su cabeza y son 100% responsables de ello. Analizan cada uno de los pasos que dan. Tienen una constancia en su cuidado interno que es envidiable. Tratan de mantener una homeostasis entre alma cuerpo y mente. Son constantes y solo aprecian los beneficios obtenidos trabajando hacia dentro. Han entendido correctamente la palabra inversión. Saben que la salud es primordial para realizar cualquier otra acción que se presente en sus vidas. No existen las justificaciones en su sistema de creencias.

Mentalidad de inversión en el AMOR:

Se miman, se escuchan, se acarician, se miran desde los ojos del alma. Y puede parecer absurdo lo que estás leyendo, pero, entienden que son personas únicas, exclusivas, irrepetibles y no buscan competir con nadie, solo disfrutar de los beneficios de una buena calidad de vida. Entienden que para dar amor, primero deben amarse a si mismo. Y saben que el amor es la fuerza más poderosa que existe. No tienen prejuicios, no se justifican, no son vengativas porque saben que eso les destruiría física, mental y emocionalmente. Ojo, la perfección no existe, también tienen emociones, sentimientos y pasan momentos difíciles, pero, tienen bien anclada la palabra COMPROMISO en su campo energético que les permite solventar cualquier incidencia con mucha más facilidad que cualquier otra persona. *¿Quién no quiere sentirse así? ¿Con esa capacidad?* Sin recortes, sin envidias, sin miedos, sin presiones externas. *¿Crees que podrías estar así? ¿Qué sacrificio tendrías que hacer para ello? Analiza esto y trata de no prejuiciar. Investiga, estudia, observa, aprende y después APLICA.* Esto es la clave de tu crecimiento.

Mentalidad de inversión en el DINERO:

A estas alturas, ya sabrás, que el dinero es una energía. Y como tal, entenderás que necesita atención y control para que exista un equilibrio. **¿Recuerdas lo que te comenté antes sobre la homeostasis entre cuerpo, alma y espíritu?** Las personas con mentalidad de inversión, tienen muy claro esos principios y, por lo tanto, son responsables 100% de todo lo que ocurre a su alrededor. No se permiten un 1% de duda, porque entienden que ese 1% echa abajo el 99% del trabajo.

Entienden que deben ser cautos, pero efectivos. Pacientes, pero conscientes. Si se arruinan, saben hacer crecer de nuevo su economía porque entienden y tienen grabado a fuego la palabra: **INVERSIÓN** (*hacia dentro para verter fuera*). Se arriesgan a pesar de que se equivoquen, pero, sacan el aprendizaje siempre. Entienden que el **FRACASO** enseña lo que el **ÉXITO** oculta. Y buscan rodearse de personas que vibren en su misma frecuencia y compartan los mismos patrones, mismas ideas y características. No bajan el listón y se mantienen constantes en esa frecuencia. Tienen muy claro lo que es el **ENFOQUE ACTIVO** y lo aplican siempre. No se dejan arrastrar por el entorno. Son firmes en las decisiones que toman aunque se equivoquen, porque saben sacar el aprendizaje correcto. Disfrutan de una vida cargada de experiencias. Son solucionadores de circunstancias. Ahora te pregunto: **¿Qué tipo de mentalidad tienes tú? ¿Con cuál te quedarías?** Si te ha saltado tu personalidad protectora (*Ego*) serás de los que dicen que todo no es el dinero, o que también hay que disfrutar de las cosas buenas de la vida, quizá también seas de los que piensan que los hay con suerte y otros con no tanta como estas personas. Todas y cada una de esas respuestas son respetables e incluso entendibles pero recuerda: **¿Qué tipo de mentalidad tienes?** Si te haces las preguntas adecuadas aparecerán las respuestas correctas. Cuando tu atención está enfocada en la seguridad, pierdes felicidad porque lo único seguro que existe, es que en algún momento dejarás este mundo, de ti depende en qué condiciones lo hagas.

PRIORIDAD

Trata de responder a estas preguntas: **¿Cuál es tu deseo ardiente de vida? ¿Qué es lo que más valoras en tu día a día? ¿Cuál es tu propósito?**

Estas preguntas están muy relacionadas con la palabra **PRIORIDAD**.

¿Cuál es la prioridad de tu vida? ¿Lo tienes claro? ¿Sabes lo que quieres? ¿Procrastinas? ¿Piensas que lo harás algún día?

PRIORIDAD está muy anclada al ENFOQUE ACTIVO pero, a veces, confundimos su posición. Pongamos un ejemplo:

- Un amigo tuyo de tu círculo más cercano, te propone que os vayáis de crucero para dentro de 3 meses, a disfrutar de esas merecidas vacaciones o días libres, sin embargo, te dice que el viaje con vuelos y gastos sale unos 3800€, y que hay que dejar pago en esa misma semana el 50% del mismo para mantener ese precio. Dinero del que no dispones ahora y que tampoco vas a tener en 3 meses. Te parece genial la idea, pero, sabes que no dispondrás del importe para el viaje. **¿Qué piensas? ¿Qué haces? ¿Pedirías dinero al banco para disfrutar de ese ansiado viaje? ¿Serías capaz de dejar que tu amigo disfrutase de ello y tú lo perdieras? ¿Te asaltan las dudas? ¿Cuál es tu prioridad?** Entiende esto y cambia el concepto.

Le dices a tu amigo finalmente que te dé un par de días para solventar unos asuntos y que le dirías (*por no decir que no tienes el dinero y que seguramente tendrás que solicitar un crédito*). De repente, te llaman por teléfono y te comunican que un familiar tuyo ha tenido un accidente grave y se encuentra en la sección de cuidados intensivos donde su vida pende de un hilo. Acto seguido corres a ver que ha pasado. Cuando llegas al hospital, el médico te informa de que esa persona tiene muy pocas posibilidades de sobrevivir porque su corazón se ha visto muy afectado. Aún así, te informa de una posible solución.

Comenta que existe un nuevo fármaco de alto impacto que hace que revierta toda incidencia en el órgano afectado y, aunque, no garantiza que salve la vida del paciente debido al estado en el que se encuentra, hay una posibilidad. Acto seguido tú decides que se le administre dicho medicamento, pero, ocurre lo que menos te imaginas, no lo cubre la seguridad social y tiene un costo de 6500€. *¿Qué ocurre? ¿Qué haces? ¿Cómo reaccionas ante esa situación? ¿Te saltan las alarmas? ¿Te quejas y atacas al sistema? ¿La vida de esa persona cuesta 6500€? Y ¿No garantizan que se salve?*

Si te das cuenta ahora tu PRIORIDAD ha cambiado y la diferencia, es en donde estás enfocando tu atención; en la duda, en la queja, en el sistema o en salvar la vida a esa persona. Si no tenías 3500€ para el viaje con tu amigo, **¿Cómo consigues los 6500€?** Estoy seguro que removerás cielo y tierra porque quieres volver a abrazar a ese familiar y aparece el dinero. Como si tienes que vender el coche, da igual, la prioridad es su vida. *¿Te das cuenta de como ha cambiado tu PRIORIDAD?*

El aprendizaje que quiero transmitirte con esta historia es que tomes conciencia de donde estás vibrando, si estás comprometido contigo mismo, en qué tipo de mentalidad vibras y como puedes mejorar tu vida. Recuerda que lo que FACILITA DEBILITA y tu prioridad en la vida debe ser de abundancia, abundancia en todas las áreas: SALUD, DINERO y AMOR. No tienes que rogar, ni pedir, ni arrastrarte para salvar una situación. *¿Qué pasaría si en vez de quejarte por el precio del fármaco, tuvieras sobre la marcha el dinero y lo pagaras al momento?*

CONVIÉRTE EN UNA PERSONA SOLUCIONADORA DE CIRCUNSTANCIAS

Qué tu prioridad sea la de abundancia en todas las áreas y tu vida será más placentera. Trata de hacerte responsable, no mendigues a nadie y comprométete contigo mismo a que vas a hacer todo lo posible por conseguir ese equilibrio. Eso proyectarás y podrás ayudar a más personas en este maravilloso mundo. No hay nada más gratificante que poder ayudar a otros. **SÉ LA PERSONA QUE HAS VENIDO A SER.**

Me encantaría verte **SONREÍR CON EL ALMA.**

Quiero darte las gracias por haberme acompañado en este trayecto. He querido transmitirte las experiencias por las que he pasado, los ejercicios que practico a diario y el aprendizaje que recibí de cada uno de ellos. Cada experiencia, desafío o circunstancia es una oportunidad para crecer; si entiendes esto y te haces responsable de lo que ocurre a tu alrededor, dominarás cualquier situación que se te presente. Tienes la oportunidad de cambiar tu vida. Debes creer que puedes hacerlo y afrontar y tomar la responsabilidad de ello. Conviértete en esa persona que estás destinada a ser y brilla con todo tu ser. Te invito a que veas este video que hizo mi amada esposa que quizá te dé una visión más potente y reveladora sobre ti mismo: [VIDEO](#)

Solo debes pararte, escucharte, mimarte, quererte, pero sobretodo, comprenderte y luchar contra todo lo que has creado hasta ahora. Recuerda que debes abrir un nuevo hoyo, poner la semilla adecuada, usar el abono correcto y recoger la nueva cosecha. Es tu responsabilidad todo lo que haces, todo lo que escuchas, todo lo que aplicas. Sé una persona **SOLUCIONADORA DE CIRCUNSTANCIAS** y recibe las bendiciones que existen para ti. Te amo. Gracias gracias gracias por dedicarme parte de tu tiempo. Feliz vida. Te adjunto a continuación las redes sociales por si te apetece seguirme. Me encantaría tener un testimonio tuyo contándome que te ha parecido. Te amo.



enervida_energía_emociones



Anibal Vega



@enervida2020



www.enervida.es



Anibal Vega Molina