

Día a Día

EL PRIMER PASO

22 Ejercicios y consejos
para ser FELÍZ



MARIO FLAMENCO

“Día a Día: El Primer Paso 22 ejercicios para ser feliz”

Escrito, Compilado & Editado Por: Mario José Flamenco Rivas

Copyright © "Marzo" "2014" por Mario José Flamenco Rivas

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser usada de ninguna manera sin el expreso consentimiento por escrito del autor, exceptuando el breve uso de citas a modo de opinión y reseña.

La cantidad de veces que hay que caer y levantarse para aprender es absurdamente larga.

Cada vez que crees ya tenerlo, cuando piensas Dios por fin lo logre de una vez por todas, te das cuenta que eres demasiado joven para haber terminado tu función en esta tierra, y comienzas a pensar que tal vez y solo tal vez la vida no se trata de llegar a un punto estático de emociones y estado físico, puede que se trate de estar en constante cambio, cambio que solo te llevara a ver las cosas de una forma diferente cada día, y que la felicidad y satisfacción no significa hacer una magnificencia

y estar orgulloso de ello toda tu vida, si no tal vez tengas que ganártela día a día. Tal vez no debas mirar tu tiempo en la tierra como un gran plan, un plan largo y que culminaría con tu santísimo traspaso al otro mundo, tal vez debas vivir un día a la vez y encontrar la razón de vivir en cada segundo vivido.

Y si te propusiera vivir de una forma en la que cada día fuese memorable, digno de ser recordado, y que el aburrimiento no exista, de una forma en la que la felicidad pareciera nunca tener fin, porque la estarías construyendo día con día, produciendo como produces sangre, o la tomarías de tu

ambiente como tomas el aire. A mí me parece demasiado utópico, pero puede que si intentamos ir en una dirección parecida, tal vez y solo tal vez puede que algo cambie a semejanza.

Este, realmente serio, cuestionamiento se encuentra parecido a algo que una vez [Martin](#)

[Luther King](#) dijo:



SI SUPIERA QUE EL MUNDO SE ACABARA MAÑANA, YO HOY
TODAVÍA, PLANTARÍA UN ÁRBOL.

Martin Luther King

Ya que algo realmente significativo, como el fin del mundo, es casi imposible pasarlo tan desapercibido dedicando el tiempo restante, de tu vida, para hacer algo cuyo significado es la

preservación del futuro que está por terminar. Y tal vez ahí esté la sabiduría dentro de todo esto, hacer nuestro (por más corto que sea) tiempo en la tierra, el mejor posible y que la felicidad se consigue haciendo el futuro en el presente y no en el futuro que hacemos. Resulta realmente difícil imaginarse con que motivos y principios se contarían para llevar a cabo esta proeza de espíritu.

Continuando con el tema de intentar vivir una vida en la que la razón principal es el presente, se vuelve evidente que todos nosotros distamos muchísimo de esta. Todos tenemos metas que necesitarían años para ser alcanzadas, y que

incluso si pudiéramos alcanzarlas por arte de magia de inmediato no lo haríamos ya que parte de la diversión es el proceso. Entonces ¿a qué se debe que un ideal filosófico como el de vivir un día a la vez, y vivirlo como si no importaran los demás, sea prácticamente la cúspide del continuo estado de la felicidad?

Suena realmente monótono y aburrido pensar que la mejor forma de ver la vida es dejar de darle importancia a las cosas que hoy por hoy prácticamente le dan sentido, dirección y razón de ser a nuestra existencia. Pero, intentando experimentar un poco con nuestros pensamientos,

intentemos hallarle pies y cabeza al asunto.

Si se nos propone, con la esperanza de un mundo mejor, restarle un poco de importancia a nuestra meta a largo plazo, y dejar, por lo menos por hoy, de preocuparnos, dándole vueltas a nuestra cabeza como llegar al final del año aun con la ilusión de que nuestros sueños y metas se cumplan quizás encontremos en esto, un escape hacia día perfecto.

INDICE

INTRODUCCION A LA LEY DE LA
ATRACCIÓN

CONVENCIENTODOCE

1

2

VISUALIZACIÓN

3

4

5

MANTENIENDO EL ÁNIMO

6

7

8

RECTIFICANDO

9

10

11

AMPLIA TU VISION

12

13

14

CREATE

15

16

AFIRMACIONES

17

18

19

APARATO RECEPTOR

20

21

CONCIENTE E INCONCIENTE

22

MÁS ALEGRÍAS

INTRODUCCION A LA LEY DE LA ATRACCIÓN

Para las personas que aún no saben que es la ley de la atracción e incluso esta es su primera lectura acerca del tema, esta es una introducción sobre que se debe saber, siempre aconsejando que busque mayor información leyendo un libro más al respecto o bien viendo una película.

El fundamento base de una forma de vida feliz y exitosa en todos los sentidos es la ley de la atracción, no todas las personas felices la conocen

como tal, pero esta forma de expresión en la sintonización de las actitudes y formas de vida básicas que en común comparten las personas felices y en total crean la fórmula para la dicha, es llamada así debido a que el verbo atraer describe perfectamente la acción para la cual se aplica dicha ley.

Podemos describirla como la forma en la que podemos averiguar cómo y porque nos pasan las cosas, y basándonos en eso hacer que nos pasen cosas que nosotros queremos que nos pasen. La ley de la atracción se vale de nuestros pensamientos y emociones, la parte espiritual de nuestro cuerpo.

Según lo que pensamos y sentimos la ley y fuerza atrae hacia nuestra vida las circunstancias que vivimos, es la idea general del karma, cuando nosotros pensamos, sentimos y hacemos diariamente estamos creando y atrayendo hacia nosotros pensamientos, sentimientos y acciones similares. Por lo tanto para vivir felizmente se hace uso de la ley de la atracción como una forma de estar consiente de cómo vivir. Básicamente nos concentramos en actuar, pensar y sentirnos felices así nuestro futuro "eterno presente" será feliz.

Esto claro tiene muchas aplicaciones. Una de ellas; quieres encontrar el amor. Debes

comportarte de la forma que se comportaría tu persona ideal, empezando por que en realidad tu persona ideal sería una expresión de tus vivos sentimientos y comportarte a partir de ello reflejaría en ti tu verdadero ser y esto de por si te haría más feliz. Pensar cómo quieres que tu amor piense, sentir como quieres que sienta, entonces empezaras a atraer hacia ti por diversas razones, personas a tu vida que estén acorde a tu forma de sentir pensar y actuar. Esto no supone cambiar y ser alguien falso, consiste en que en realidad si no eres feliz ahora es porque tu yo actual es irreal y falso, consiste en ser tu realmente, no quien tú

quieres que los demás crean que eres. Si quieres una mujer ideal en tu vida, no la busques, conviértete en el hombre ideal para la mujer ideal y ella llegara hacia a ti porque son compatibles y por ley deben estar cerca y paulatinamente juntos.

Como el karma, esto nos ira pasando mientras tengamos vida, y pensemos en algo.

Convenciéndose

La práctica hace al maestro, pequeñas frases que creemos y apoyamos, pero que aun, cuando no encontramos soluciones para nuestros problemas, no buscamos o ignoramos, porque cuando tienes un problema olvidas toda tu educación y principios solo te importa resolverlo lo más pronto posible, por lo tanto aprenderás a crear en ti una persona fuerte que ve en un problema una oportunidad, y más importante lo resolverás por tu nueva forma de actuar.

Se vuelve entonces muy importante, para alcanzar

nuestro éxito personal, tomar una serie de estas y usarlas para construir una fuerte y bien fundamentada moral, normas de conducta y actitud personal (que siempre vivamos según ellas). Pese a ser difícil seguir un patrón, los primeros días dependeremos de nuestra habilidad para cambiar y para seguir en el camino del autodescubrimiento.

El primer paso para esto es dejar atrás la incredulidad, y esto se logra por medio de pequeños ejercicios, los cuales ayudaran además a llenarnos de inspiración.

#1

Comencemos con escuchar una canción, puede ser

tu canción favorita o alguna que te guste, pero debe gustarte lo suficiente para que hagamos el experimento. Empieza escuchándola, debes procurar que la canción realmente entre en tu mente y represente un sentimiento de felicidad que ya hayas tenido antes y que te lo recuerde, relaciónalos recuerda y piensa en la canción como fondo. Luego cierra tus ojos y empieza a imaginarte bailando, cantando la canción celebrando que lo que te haya pasado te pasó, haz todo cuanto te sea posible para sentir que la canción forma parte de tu experiencia (por eso recuerda que debe gustarte mucho). Luego sigue

con tu día y recuerda la canción y tararearla con tal de que te emocione y te haga sentir la alegría de la música y la experiencia de felicidad. A las buenas vivencias hay que sacarles el jugo, celebrarlas por todo lo alto y así generar más. La constancia del coro armónico de la misma mantendrá un flujo alto y constante de pensamientos positivos hacia ti.

#2

Este ejercicio necesitara un poco más de tu parte.

Se trata de recordar un amigo, una persona que en su momento te hizo sentir mucha felicidad y

alegría. Todas las noches antes de dormirte cuando estés en la cama, empieza a recordar a esta persona, recuerda cómo se divertían e intenta revivir el recuerdo desarrollándolo en tu mente. Los primero días solo recordarás cosa que ya pasaron, pero mientras el recuerdo fluya más querrás intentar imaginarte pasar una tarde con esta persona y como se divertirían.

Prueba estos dos ejercicios a ver qué pasa, por lo pronto te contare lo que a mí me paso.

1

Unos dos meses después de empezar mi propia

transformación, eran eso de las 11 de la noche y el día siguiente debía levantarme temprano para ir a clases. Yo estaba perdidamente enamorado de una chica de mi colegio, y ya saben cómo es eso, pensar y pensar en ella, entonces empecé a imaginar una escena, imaginaba que tocaban para ir a clases y claro ella llegaba a su grado, pero todo sucedía con una canción de fondo una de esas canciones inspiradoras que a mí me encantan. El caso es que caminaba y mientras ella se acercaba a mí la música era más fuerte y emocionante, estaba imaginándolo todo con esta canción que me gustaba tanto y seguía y seguía hasta que llego un

punto en el que estaba absolutamente concentrado en ella y en la canción. Y de pronto recordé la ley de la atracción y que si yo pensaba en algo con tanta pasión yo debería atraerlo, entonces me levante y con toda la seguridad imaginable e inimaginable me levante y encendí el televisor y puse el canal de música, y la misma canción en la que había puesto toda mi atención estaba sonando, y ese fue el momento en el que toda duda se fue de mí. Que probabilidad había, simplemente me convencí que cuando me concentro puedo atraer cualquier cosa. Simple y sencillamente la fuerza de la vida se expresó con tanta pureza en esa

ocasión que podía decir que fue uno de los momentos más perfectos de todos, hace querer pelear toda una vida con tal de volver a sentir algo igual. Estar ahí con tan corta edad y haber descubierto el secreto más grande del universo simplemente no tiene comparación, así que inténtalo y mira que al te va.

Es así como la incredulidad se va.

2

Este segundo fue muy importante para mí, ya que fue mi primera gran atracción a un nivel que nunca creí que fuese posible.

En segundo grado de primaria había tenido la mejor de todas las amigas, considerada, divertida, perfecta. Luego ella se cambió de escuela y dejamos de hablarnos, en esos tiempos aún no había Facebook y además yo no tenía internet. Años después yo empezaba una etapa de mi vida en la que practicar basquetbol se volvía una de mis prioridades, y empecé a recordarme de mis compañeros de mi infancia y muy especialmente de ella, además me encontraba en los días más emocionantes por descubrir el poder de mis pensamientos, he idee un deseo, sin importar lo imposible que pareciera, nos encontraríamos en

mis clases de baloncesto y descubriría que a ella le gusta ese deporte. Pongámoslo así una de las reglas de la ley de la atracción es que no creamos directamente el futo de los demás, he ahí la mayor contrariedad aunque quisiese verla y lo lograra nada ni siquiera la ley de la atracción me aseguraba que ella jugara. Pero eso no me detuvo, pensé eso día y noche durante semanas, cada vez que iba los sábados por la mañana a entreno, iba decidido a encontrarla ahí, aun así espere más o menos mes y medio y nada parecía haber cambiado. Muchos días llegue convencido de que la vería ahí, poco a poco empecé a olvidarme del

asunto. Un sábado a mes y medio nada parecía diferente, había llegado un colegio a un convivio con nuestro equipo y yo estaba más concentrado en ganar el partido que en mi experimento de atracción. Nunca hasta que la vi hice la conexión entre que el colegio visitante era el colegio donde ella se había ido hace 7 años. Fue un día que jamás olvidare, esa era la prueba absoluta, nada podía hacerme más feliz había encontrado la forma de ser feliz y nada lo iba a cambiar jamás, claro ella estaba ahí y si jugaba baloncesto fue una locura igual que el resto de la vida lo es.

Es así como tú debes encontrar en tu familia y

amigos los recuerdos y emociones que hagan de ti una persona diferente, especial y satisfecha de vivir.

VISUALIZACIÓN

La imaginación, las imágenes que nuestra cabeza genera de lo que queremos, el pincel con el que pintamos y dibujamos nuestro futuro.

Aprender a dibujar hechos y sentimientos, concretos y definidos es indispensable para crear un futuro como lo queremos. Pasa siempre que al adquirir un anhelo de triunfo en un aspecto de nuestra vida, y comenzamos a maquinan ideas y formas de conseguirlo, termina bastante alejado de nuestra idea inicial. Es aquí donde la importancia de aprender a visualizar acciones concretas y

deseos específicos entra en acción. Los siguientes ejercicios desarrollaran la habilidad de obtener lo que deseas, tal y como lo deseas.

#3

Este ejercicio debe practicarse preferente mente de noche antes de dormir.

Justo en los minutos que te tardas en quedarte dormido empieza a imaginar, una situación en la que te gustaría estar, solo elige entre las infinitas posibilidades que te ofrece la vida para encontrarte justo disfrutando de ella. Descansar en el tronco de un árbol, de la cima de una colina

donde sopla el viento y el paisaje es de cielo azul con montañas nevadas a sus pies. O piensa en bucear entre corales de todos los colores, con peces hermosos a tu alrededor. Imagínate solo, acompañado como tú quieras donde quieras, recuerda que en tu imaginación todo lo que quieras es tuyo y solo hace falta creerlo para tenerlo.

Esta experiencia debería darte una sensación de satisfacción por lo vivido casi tan real a como si la hubieras vivido en el mundo físico y más que suficiente como para ser feliz por ellas. Todo depende de que tan concentrado estés y de tu percepción.

#4

El siguiente es uno de los más importantes y que debe practicarse durante unas semanas antes de que salga a la perfección, que es lo que buscamos.

El propósito de este es conseguir tener un buen día. Primero haz una lista de las cosas que haces diario y que a veces salen bien y a veces mal. Por ejemplo si tomas un autobús diario para llegar temprano a algún lugar, en tu buen día lo tomarías muy cómodamente, encontrarías asiento, y llegaras a tu destino justo a tiempo, o temprano. De la misma forma las demás cosas que haces diariamente deberán pasar en el mejor de los

casos. Y lo más importante por sobre todas las cosas, debes sentirte bien todo el día, ser feliz en cada momento y quedar satisfecho por la noche, para que cuando tengas que dormir te acuestes y empieces a agradecer cada una de las bendiciones que tuviste.

Para hacer esto posible, deberás pasar por un proceso de acomodamiento y aceptación de tu diario vivir, si hasta ahora algo de tu día a día te parecía aburrido o tedioso de hacer, deberás dejar de hacerlo o verlo de una forma diferente, cambiar de actitud es trascendental para cambiar tu vida. Por otra parte todas aquellas cosas que están bajo

tu control directo, ósea que dependen de lo que hagas el día anterior para que salgan bien, deberás procurar cumplirlas. Dormir bien, comer bien y dejar todo listo para el día siguiente será necesario para que logres tu día perfecto.

Y recuerda que el juez de tu día eres tú mismo, pudo no haber pasado nada de lo que te habías propuesto, pero si al final del día tu sensación es de regocijo y felicidad no importa lo que hayas pasado ese día fue perfecto.

#5

Como el sentimiento feliz es el que buscamos, y

adelantar nuestras emociones a las realidades físicas es la clave del éxito, agradecer por lo que ya tenemos se convierte en el elemento faltante en la parte de visualización.

Agradecer por lo que ya tenemos, y por lo que está por venir, nos permite generar el más fuerte sentimiento de pertenencia de nuestra vida. Cuando agradecemos por algo bueno de nuestra vida, asimilamos por completo la bendición que representa y la tomamos como propia. De tal forma que agradecer lo que tenemos y estamos por conseguir forma parte de los sentimientos que harán creer a tu mente que lo que tú quieres ya es

tuyo, y hará que sea atraído a tu realidad física mucho más rápido.

Este ejercicio consta y debe hacerse entre los momentos de visualización de noche o momentos tranquilos. Comenzaremos con hacer una lista de las cosas buenas de tu día a día, cualquier cosa, que alguien te de una galleta abecés es un buen comienzo, o que tengas amigos geniales, o que te va bien en el tus notas y o presentaciones de trabajo en general, lo que sea que te genere por lómenos un poco de gratitud. Incluso deberás darte cuenta de aquellas cosas que tienes y por las que nunca haz agradecido, porque tal vez nunca has

prescindido de ellas, como vivir en un país estable o cosas indispensables para otros y que tienes la dicha de tener o poseer.

Luego de estar consiente de aquello que te hace dichosos, empieza a repasarlo en tu mente. Empieza a ver tu vida como una afortunada coincidencia de dicha, toda para ti, perfecta para que desde el momento en el que estas, comiences, y te desarrolles. Date cuenta que tu posición actual en la sociedad, en tus sentimientos y todos los ámbitos de tu vida son perfectos y están completos para que tú te desarrolles de una forma deseable y gratificante. Y si no lo están, hoy es cuando los

empezaras a cambiar. Seas lo que seas, vivas donde vivas, tú puedes hacer lo que quieras y donde quieras, solo debes meditar constantemente si te sientes confundido, para que el camino sea más claro y seguro.

Manteniendo el ánimo.

Ser constante siempre es difícil y requiere de fuerza de voluntad. Los siguientes ejercicios te ayudaran a mantenerte en el sentido de tus deseos y el camino de la vida que has elegido, pero dependerá de ti tener la suficiente madurez para no dejarte perder por las tentaciones que el destino pondrá en tu camino.

#6

Ser constante. Nada es más gratificante que recibir los frutos de un buen trabajo. Y la única forma de asegurar un trabajo bien hecho es ser constante en

él, algo que conlleva disciplina. La constancia y la disciplina no son hábitos aburridos y monótonos, son actitudes con las que haces desde el trabajo hasta la diversión. Así es que si se quiere ser bueno en algo, incluso en divertirse y saber vivir, hay que ser una persona de hábitos y disciplinado en lo que se hace, para no solo ser bueno sino el mejor. Un ejemplo sería si tuvieras reglas ya establecidas para siempre pasarla bien, por ejemplo una fiesta, imagínate que tus amigos quieren que vayas a una esta noche, pero tú te sientes cansado y crees que es mejor idea ir a dormir. Puedes actuar según tus reglas de bienestar

y decirle que mejor otro día, pero tú parte creativa comenzara a crear posibles escenarios en los que sería mejor idea ir a la fiesta, aun cuando sabes que lo más lógico es que te la pases mal ya que apenas podrías estar despierto. Es aquí donde con tu razonamiento debes dominar tu vida, ya que de ti depende directamente tu felicidad futura de tu mañana próximo.

Toda esta deliberación es el diario vivir de una mente madura y segura de sí misma, siendo ahí donde buscamos llegar, una vida bien desarrollada siente los deseos de su interior, una sensación que algunos describirían como una vos resonante en lo

profundo de tu mente, que te indica cual es la mejor decisión para tomar; intuición, sentido común, se le llama de muchas formas pero es tan solo el habla de la conciencia de una mente "consiente" de sí misma.

El ejercicio en concreto consta tan solo de ser constante siempre, ponerse metas de constancia, sentirse orgulloso por tomar las decisiones más maduras que las que hubieras tomado de ser más impulsivo, algunas veces yo mismo he confundido ser impulsivo con esta voz de mi conciencia, pero cuando haz alcanzado el desarrollo de tu vida, la voz de tu conciencia se siente como una decisión

impulsiva, impulsivamente consciente y correcta.

#7

El siguiente ejercicio será una ayuda para desarrollar el ser espontaneo. Ser espontaneo es saber vivir, estar seguro de las cosas que se hacen sin preocupaciones. El estar relajado es la mayor clave, y esto solo te traerá felicidad.

El primer paso para ser espontaneo es, eliminar la presión. Las preocupaciones que hacen que tu cerebro se pierda en cosas que no van al caso. Recuerda que parte de la espontaneidad es que eso salga bien. Nunca hay que hacer nada estresado

porque está condenado a salir mal. La actitud correcta es relajado y consiente, así tendrás la habilidad y la claridad para efectuar lo que te propongas. Nada pierdes con respirar un poco antes de un examen o prueba, cosas que supones pero no haces.

Haz algo raro y estúpido, como invitar a alguien a salir aun cuando pienses que no le caes bien. Antes de hacerlo ten un dialogo mental con trigo mismo, no sobre si debes o no, lo harás, el dialogo debe ser sobre ti y lo especial que eres, que tal que en el universo solo eres tu y1 nosotros una ilusión que tú mismo has creado, debes entender que no

cambiaras según la respuesta que puedas recibir, o el resultado de lo que quiera que hagas, debe ser algo seguro para ti, pero que nunca hubieras creído hacer ya tu prejuicio fue negativo y creíste que no iba con tu personalidad y forma de vida.

Lo más importante es arriesgarte tantas veces como puedas, porque la vida no se trata de llorar por lo que pudiste pero no hiciste, se trata de llorar igual por lo que hiciste y pudiste.

Este ejercicio promete decepción, ya que definitivamente la gran cantidad de personas que lo hagan no tendrán el resultado positivo, el propósito no es que funcione, el propósito es

deshacer los temores de las acciones. Un día habrá algo que realmente debas hacer, y lo harás porque estarás seguro de ello. Y saldrá bien.

#8

Muchas cosas están de más decir las, como que la música relaja, pero cuantas veces recures a la música, o incluso a la relajación para resolver un problema. Entonces esto debe hacerse y saberse, aun cuando este de más decirlo.

Este ejercicio puede ser hecho a cualquier hora, y debe ser recordado en momentos de estrés; pon música, busca estar solo si te hace sentir más a

gusto, párate en medio de una habitación lo suficientemente grande, la música puede ser cualquiera, con este ejercicio buscamos liberar tensiones y la música que elijas será acorde a las tensiones que liberaras. Comienza con el volumen que te agrade, busca sentirte lo más a gusto que te sea posible, comienza a sentir como tú eres parte del alma de la canción, mira que estas en la situación que quieras y que esa canción es el fondo, y cada nota, cada acorde de un instrumento que oyes está en el ritmo de tus pasos, cierra los ojos, abre tu mente, siente y déjate sentir, no niegues espacio en tus pensamiento para la

emoción de sentir y escuchar. Entonces la canción se impregna en la situación, la música se convierte en la solución, y bailar tararear, o caminar con ella, es parte de ti, y por nada del mundo te detengas, sigue y sigue, hasta que pare, repite varias veces y veras como tu día y vida mejora.

Rectificando

Constantemente cometemos errores, y eso está más que bien, lo que está mal es lo que nos obligamos a sentir a causa de ellos, ya que sin importar lo que nos pase todo dependerá de cómo lo manejemos.

Entonces debemos trabajar la parte de control. Muchas veces en el día cometeremos errores, incluso con estos ejercicios, es entonces cuando debes rectificar, y cambiar la forma en la que ves algo.

PERDONATE. El primer paso en la auto reconciliación es aceptar nuestra humanidad, la cual consta en probar y fracasar para aprender.

Un leñador no esperara cortar un árbol de un solo golpe de su hacha, si cada árbol es una acción y cada golpe un intento de terminarla, entenderemos que algunas cosas necesitan más de un intento, y seguro un árbol duro de caer es un árbol con excelente madera y que vale la pena seguir cortando. De esta forma puedes aclarar que si algo en tu vida no funciona se debió a que no intentaste lo suficiente, no a que fuese imposible, y que en el futuro algo que te de fracasos mucho tiempo en un

proyecto de buena calidad, y que los fracasos debes verlos como pasos de algo cuya cantidad de intentos para completar desconoces.

Los errores son lo que nos hace perfectos, los errores hacen que sea divertido aprender, claro que la diversión la encuentras mucho después si no le sabes dar el verdadero sentido a tu vida. Ayudará darte cuenta de la cantidad de errores que las personas exitosas han cometido, es más, la cantidad de errores es directamente proporcional con el nivel de satisfacción que tendrás al final del día, tan solo hará falta que evalúes las oportunidades que tomaste. Cuando no cometes

errores, a menos que seas perfecto, significa un día perdido, por la falta de oportunidades tomadas, es como un vacío, unos 5 a 15 errores es una sensación frustrante y agotadora, un millón de pequeños errores y unos 10 grandes éxitos, llenara tus expectativas de vida. Siempre he creído que tener un dialogo saludable con uno mismo es importantísimo, por lo tanto te aconsejo que cada vez que cometas un error hables con tu conciencia, y te perdones, reconozcas y aceptes que el único camino al éxito está lleno de fracasos ya que ellos solo son la señal del buen camino. Deja de mirar un futuro como dos caminos; el del éxito y fracaso.

Para empezar ni siquiera es un camino recto, es un camino con curvas y cruces, cuando vas de tu trabajo a casa, no tomas una línea recta hacia ella, cruzas puentes e intercepciones, errores en el camino que creías perfecto, pero como ya te diste cuenta, necesarios para llegar al éxito. Tu hogar.

Tomas Edison, hizo mil prototipos de la bombilla eléctrica, ese es un número que decepcionaría a la mayoría de nosotros. ¿Qué tal si se hubiera rendido en el número mil? La gran cantidad de productos de los que gozamos hoy en día, y el mismo ahora sería rotundamente diferente. ¿Entonces porque tu deberías rendirte tan fácil? Si

ni siquiera los haz intentado.

**"NO FRACASÉ, SOLO DESCUBRÍ 1000 MANERAS DE COMO NO
HACER UNA BOMBILLA"**



Thomas Alva Edison

#10

Algunas personas solemos, luego de cometer un error, darle vueltas a nuestras ideas, reproduciendo los hechos, e intentando averiguar que hicimos mal, creyendo que fuimos nosotros los que obviamos un paso en el camino, creyendo que “el error” fuimos nosotros. Simplemente en estos casos y siempre que algo no salga como lo esperabas, no te mates con culpas y pensamientos negativos, la mayoría de veces volverás a intentar con el mismo resultado, siempre cambiando un pequeño factor, pero siempre con el mismo

resultado. Solo si ampliamos nuestra visión del asunto comprenderemos la situación. Por ejemplo; una de las cosas más comunes en adolescentes, imagina a un chico de 15 años con sus conflictos afectivos y demás, un día tiene la idea de comprar un teléfono celular muy moderno y costoso para aumentar su felicidad o confianza en sí mismo, imagina como de muchísimas formas intentara sin éxito conseguir el dinero o el celular, a esa edad cuando te metes algo en la cabeza eres capaz de muchas cosas, trabajara, pedir a tus padres e incluso robar. Analicemos bien la situación y notemos que nuestro adolescente imaginario tiene

un problema, pero no intentes ver el problema como tú mismo (maduramente), míralo como este muchacho joven y confundido, el cree saber que lo necesita, y su problema no es su confusión de cómo aumentar su autoestima y seguridad, su problema es encontrar la forma de hacerse con un bello pero innecesario celular. Ahora regresemos a tus problemas, cual crees tú que es tu problema y cuál es la verdadera solución, no debes intentar hacer lo mismo para resolver tus problemas, debes ampliar la visión de tu vida y encontrar la solución al verdadero problema, porque puede ser que de muchas formas sigas siendo un adolescente

confundido.

Entonces amplía la forma de ver tu vida y tus problemas, intenta con diferentes formas de pensar.

#11

Mantente constante. Es tan gratificante un buen periodo de buenas acciones, de grandes y pequeños éxitos.

Repetir una canción es excelente ejercicio, la razón por la que algunas veces nos topamos con canciones pegadizas se debe a un reflejo cerebral que intenta mantenernos en un estado de ánimo

constante, y podemos utilizar esto nuestro buen favor, solo deslígate de la idea que algo es molesto, y encuentra en estas canciones un escape.

Así que si sientes que este día te está hiendo bastante bien, no es mala idea buscar la canción que esté acorde con tus ideas y sentimientos, y repetirla unas cuantas veces mientras te siga manteniendo constante y a gusto. En cambio si este día necesita ser cambiado también es bueno buscar la canción que cambie tu estado de ánimo, y cuando la encuentres hacer lo anterior.

La constancia es en formas de actuar, puede que a veces te comportes de una forma que seguro

molesta a más de alguno, aunque a otros les guste, busca la armonía en el grupo por un bien mayor y no solo por una minoría. Actúa responsable y amable, la constancia en las relaciones personales hará maravillas por tu vida.

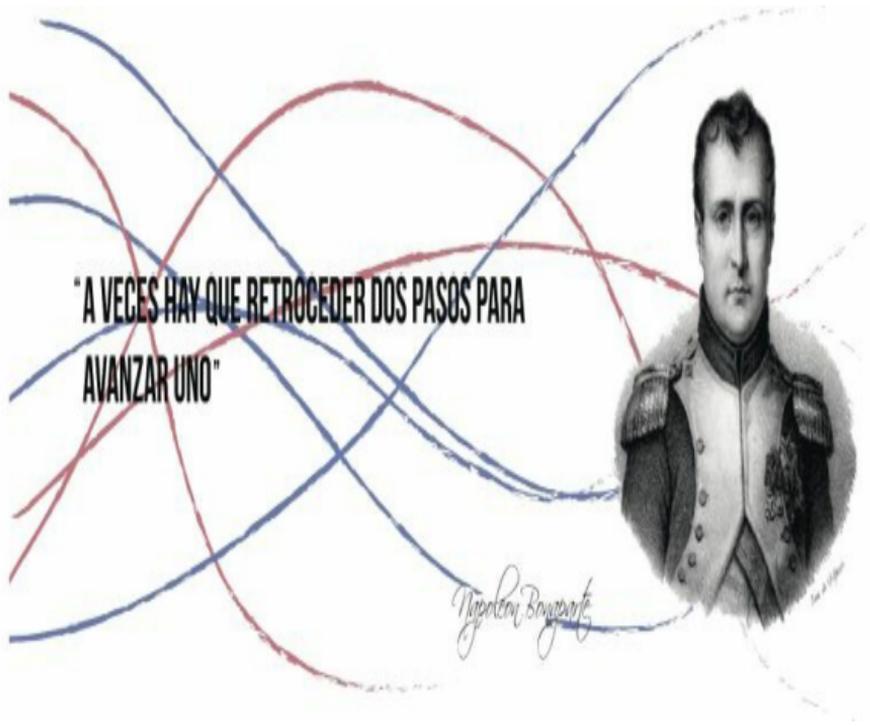
Amplia tu visión.

Entender es difícil, aceptar, lo es aún más, pero es porque una mente madura y desarrollada necesita ser estable, y no cambiar emocionalmente de dirección con cada nueva experiencia (siempre claro que tenga una buena emoción). Para poder aceptar, la tal vez, nueva realidad que se te presenta día con día, debes ampliar tu visión de las cosas, pensar y pensar, reflexionar sobre los ejercicios, encontrar en ellos que los une y hace grandes, experimenta con tu mente, crea situaciones ideales, e intenta vivir ese momento

como una persona diferente, alguien mejor (tu yo desarrollado) simplemente creer ser mejor que ayer. Reconoce que la diversidad de pensamientos no se debe a las diferencias entre las personas, sino a nuestra naturaleza propia que nos hace pertenecientes a diferentes partes de un todo, el cual necesita a cada una de ellas.

#12

Aléjate, aíslate en una oportunidad, y respira. Hacer paradas inteligentes y necesarias en el proceso de crecimiento será necesario cuando sientas que algo anda mal, la vida es un juego de inteligencia, pasión y perseverancia, y hay que



**"A VECES HAY QUE RETROCEDER DOS PASOS PARA
AVANZAR UNO"**

Napoleon Bonaparte

saber parar y cambiar de rumbo en el momento indicado. Recuerda que existen infinitos caminos para el mismo destino. Por eso recuerda que si te sientes fatigado y desconcertado, o cualquier síntoma de malestar, date un tiempo para analizar tu situación. Recuerda que tomar el camino

correcto te ahorrara mucho tiempo de sufrimiento, fatiga y buscar donde diste el paso en falso. Es mejor calidad que cantidad, de nada te servirá mucho esfuerzo hecho mediocrementemente y enfocado en un propósito también mediocre. Debes concentrarte y desarrollar siempre lo mejor de la mejor manera.

#13

Otra excelente manera de restarle importancia a los problemas es mirando el tiempo.

Recuerda una situación similar a tu problema actual, en la que te sentías estresado, recuérdalo y

recuerda lo que paso después, cuando termino, un mes después que paso por ejemplo, y reflexiona sobre cómo te afecto, y notarás que prácticamente toda esa desconfianza y fatiga que tú solo generaste fue innecesaria, y que al final todo se resolvió y no hubo mayor problema.

Identifica el hecho de que si tomas tus responsabilidades diarias como una forma de seguir con tu propósito único, notarías que eso que en ese momento parecía suficiente para acabar con el mundo, no tuvo ni tiene importancia.

Puede que tu jefe quería un trabajo para un día específico, y no pudiste entregarlo, y el estrés te

destrozaba por dentro, y ahora tal vez ahora tú eres el jefe. Así te darás cuenta que nada en este mundo es demasiado para nosotros y que con todo podemos, además que las cosas siempre salen mejor si se toman con calma. Aumentaras tu efectividad en el trabajo, y llevaras una vida más tranquila (segura) y feliz.

#14

Imprescindible para ampliar la mente, ampliar gustos. ¿Cómo piensas vivir una vida abundante si el mismo planeta carece de lo que te gustaría tener, vivir y amar?

Una mente receptiva y adaptable es la que prospera. Porque puede ser que a toda tu familia le guste un tipo de música que a ti no, y tengas que pasártela malhumorado en fiestas y reuniones. Son cosas obligatorias de las que no se pueden escapar sin tener malos resultados, entonces ¿Cómo se sobrevive? Adaptándose, si los demás lo disfrutan tú también puedes, solo piensa en los vegetales que cuando niño te parecían venenosos por su sabor, y ahora no puedes dejar de pedir cebolla extra en tu hamburguesa, así que nada es imposible.

Para desbloquear esta parte de tu mente debes

preguntarte a ti mismo ¿Por qué no me gusta?

Seguro encontraras que simplemente en un momento solo lo decidiste, y desde entonces es así solo porque quieres, sin razón real de ello.

Todo es bueno, cada forma de expresión, arte, música todas fueron creadas por personas que desarrollan sus talentos de maneras distintas y eso los hace especiales, y las hicieron de una forma que complacieran y animaran a otras personas.

Todas las comidas que aún sobreviven al tiempo, es porque tienen un sabor agradable, y tú puedes "hallarles el gusto" y disfrutar cada bocado.

Cuando tus gustos y placeres sean más, ¿Qué crees? Tendrás más de donde escoger, ya la vida no te parecerá un estado insípido, tendrás variedad y abundancia natural. Ampliar tus gustos aumentara tu nivel de felicidad automáticamente un 200%.

Créate

La vida nos puede corromper, herirnos, darnos la sensación que nuestro propio ser es profanado.

Definitivamente, en la vida nada es un error, simplemente es la forma por la cual el universo esculpe en nosotros unos diamantes en bruto, la más perfecta de las gemas. Dejemos de ver el sufrimiento como malo, es más dejemos de ver las cosas como malas y buenas, y empecemos a ver el sufrimiento, el dolor y la calamidad como señales de que la vida que construimos día a día no va hacia el camino de la felicidad propia. Ya que

tenemos que empezar a identificar cuando algo anda mal a cuando algo se está forjando.

El dolor del desarrollo, es una fatiga acompañada de gloria de trabajo, el trabajo que nos enaltece y hace de nosotros lo mejor que podemos ser.

Veamos todo como un festín perfecto, perfecto para todos y cada uno de nosotros. Pero el festín es tan perfecto que en él hay la cantidad perfecta de comida para cada uno de nosotros, y es más cada bocadillo, cada porción de alimento fue puesta en su lugar para que una persona en específico lo coma. Y nos encontramos frente a este festín, repleto y hermoso, y vemos a otros

comer, no sabemos nada, nadie nos dice que debemos hacer más que nuestro instinto de comer, y vemos a los demás, y los seguimos. Comemos lo que ellos comen, porque se ven felices comiéndolo. Pero damos los primeros mordiscos y nos damos cuenta que, las mismas cosas que a otros hace tan feliz, a nosotros nos produce dolor fatiga, no nos gusta, o lo que es peor, nos confunde con un falso placer y nos hace seguirlo comiendo, cuando podríamos apreciar más lo propio nuestro. Y luego pasamos nuestra vida buscando, probando todos y cada uno de los platillos que el universo puso ante nosotros, probando y abecés

encontramos algo que nos gusta, he intentamos enfocarnos en él, pero luego de un rato, se vuelve de nuevo fatigoso y aburrido. Buscamos pero no encontramos.

La vida es una serie de experiencias, que juntas deben hacernos dichosos y felices. Pero muchas veces por mirar a los demás, y como son felices de una cierta forma, de la forma en la que ellos deben serlo, comiendo lo que a ellos les toca, dejamos nuestro propio camino, abandonamos nuestra naturaleza y propósito para seguir el de alguien más. Luego cuando el festín esta por acabar y vemos que ya casi no queda comida, y que alguien

más se comió la nuestra, y nosotros la de ellos, empiezan esta serie de preguntas existenciales, y morimos con la sensación de no haber cumplido nuestro propósito.

Entonces ¿Cómo podemos estar seguros de lo que nos toca a nosotros?

La primera impresión de esto es que el destino existe, y la libertad entonces es una ilusión. La verdad es que la misma libertad es seguir nuestro destino porque es perfecto para nosotros. Cada evento que colmara nuestros días en la tierra de dicha y abundancia, son perfectos para cada uno de nosotros, cada sonrisa que demos y nos den

será suficiente para complacer nuestra alma. Ver a los demás y como ellos son propiamente felices, solo son distracciones, dentro de nuestra mente, fuera de los prejuicios y alienaciones, muy dentro de nosotros mismos, se encuentra la lista de lo que realmente queremos, de lo que realmente nos hará dichosos. Solo es cuestión de intuición.

#15

Con lo siguiente encontraras humildad dentro de ti, y empezaras a ver que la vida como la concebías hasta entonces, estaba equivocada, y un nuevo día lleno de experiencias más simples a la vista, pero llenas de magia pueden llenar tu alma.

Permítete levantarte por la mañana, y que la primera impresión de tu casa y tus cosas sea de necesidades satisfechas. Deja de ver la pared vacía, y hacerte sentir una suprema insatisfacción causada por la ausencia de ese televisor gigante que crees necesitar. Deja de subirte a tu auto y

verlo como una inservible montaña de metal doblada que solo a ti te puede servir, o montarte en tu autobús hasta tu destino y pasar el camino mirando por la ventana a las afortunadas personas que conducen en su auto, mientras piensas en ese bello deportivo que para ti significa felicidad porque el tipo de la película que viste era feliz al conducirlo, y entonces tú serás feliz como el por tenerlo.

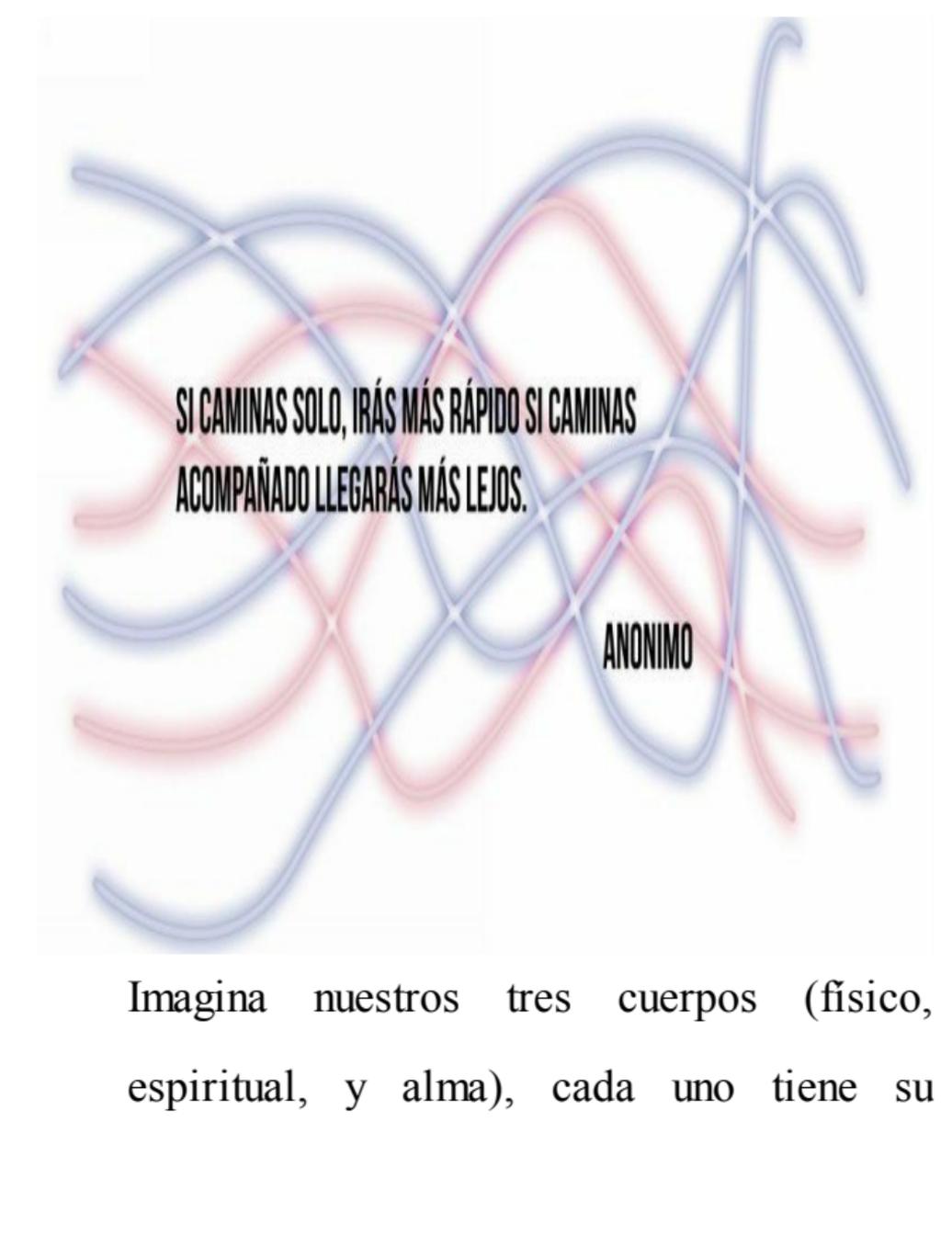
Si piensas que los ricos no sufren, pues es cierto, pero depende de que ricos te refieras. Una persona anónima, que disfruta viviendo en su cabaña en una isla aislada cerca de una archipiélago,

comiendo pescado diario que el mismo caza, y cuya agua es la de los cocos, y que por entretenimiento tiene la supervivencia diaria es un millón de veces más dichosa y feliz que un agente de deportistas de Los Ángeles, con su auto deportivo de lujo, y su departamento costoso en malibu, y una novia que solo le importa su dinero, y cuyo tiempo de disfrutar todo por lo que trabaja tan duro es consumido por llamadas de sus clientes quejándose de sus nuevos equipos.

Detente un momento a reflexionar el por qué y el cómo las cosas que hasta ahora para ti significan felicidad, pueden llegarte a hacer feliz cuando las

tengas. Reflexiona por qué tu día perfecto necesita dichos objetos, y te darás cuenta que un dolor interno en tu alma te llamara la atención de que algo hizo falta, y que tu calidad de vida será mayor cuando tus expectativas son cumplidas. Entonces crea razones para levantarte con ánimo diferentes que las de los demás, pero no las elijas por ser diferentes, elígelas porque en tu interior es lo que realmente necesitas. Es el amor y la pura felicidad de la paz. Déjate de inmadureces y ve la realidad: las personas que tienen las cosas que según tú te harán feliz, o no son felices de verdad, o su felicidad no depende en ningún sentido del auto

que conducen. Ese auto y el televisor de cien pulgadas de su pared, son el resultado de una vida guiada por el amor y la paz, y por ello la misma ha sido exitosa y llenas de triunfos, los cuales les han proporcionado los medios necesarios para tener esas cosas, como adorno final de sus días, no como la base de ellos. Por lo tanto lo que un ejemplo accidental de hombre feliz te dice, es una mentira, y entenderás que la gratificación empieza con tus sentimientos y termina con objetos que terminan solo manteniendo en un nivel muy alto dicha felicidad.



**SI CAMINAS SOLO, IRÁS MÁS RÁPIDO SI CAMINAS
ACOMPAÑADO LLEGARÁS MÁS LEJOS.**

ANONIMO

Imagina nuestros tres cuerpos (físico, espiritual, y alma), cada uno tiene su

desarrollo y podrían medirse con la edad. El físico lo medimos con el tiempo, en medida que pasa él se desarrolla. Entonces nuestros demás cuerpos también tienen crecimiento y necesitan desarrollo.

Podríamos medirlos con la experiencia y el conocimiento. Por lo tanto este libro es una fuente de crecimiento espiritual, y tu alma crecerá al poner en práctica lo leído. La experiencia es tu alimento, y lees un libro de recetas de vida.

Por lo tanto, imagina que a un niño de 4 años se le da un automóvil 4X4 todo terreno. Ahora imagina que a una mente inmadura y confundida se le

revela la verdad escondida frente a sus ojos, verdad cuyo conocimiento y entendimiento significan la felicidad plena y el integral desarrollo de la vida.

Ahora haz una reflexión muy personal, sobre lo que este conocimiento significa para ti, y si estás preparado para tomarlo y hacerlo funcionar. El niño ni siquiera podrá arrancar el auto, entonces tú ve despacio y recuerda que cuando se aprende no siempre sale a la primera. La forma más fácil de saber si se está preparado es intentando, si por medio de los consejos y técnica señaladas, tu vida se transforma radicalmente de manera positiva

para ti, querrá decir que tu mente estaba preparada para ello. Y si no pues empieza a crecer.

AFIRMACIONES

Estamos tan acostumbrados a nuestro habla, la forma de comunicación y nuestro idioma, siempre que se piensa en algo la idea de su palabra y como suena la misma nos reconoce. Con esto podemos utilizar el recurso comunicativo para un dialogo personal, e ir creando realidad por nosotros mismos.

#17

Para momentos incómodos, o incluso dolorosos, cerrar los ojos y decir palabra repetitivas te

ayudara a centrarte en tu papel en el momento y en lo que debes sentir para mantenerte estable. Si te es posible aislarte unos minutos, o en otro caso antes de dormir, cerrar los ojos y repite una frase que indique lo que quieres o esperas, también te puede ayudar a conseguir algo, repetir esto por unos minutos te centrara solo en esta emoción o idea correspondiente a la frase es la forma más fácil de concentración. Esto no es solo para la atracción, sino para la concentración en general. Repetir tu propósito inmediato, laboral o de estudio, esto solo sirve para mantener la frecuencia de vibración en un punto, y evitar las

distracciones.

Esto no solo es para malos ratos, diariamente siempre que quieras cambiar tu estado de ánimo o mantenerlo, repite tus afirmaciones ideas y sentimientos deseados, y estarás haciendo que suceda el doble de rápido manteniendo tu estabilidad emocional. Recuerda que debes estar seguro de las palabras que escoges porque deben hacerte sentir de una forma en específico.

#18

Imagínate que la vida es como una carrera de lo que sea; bicicleta, autos lo que sea. Pero esta

carrera no se puede ganar, porque no tiene fin, es un infinito crecimiento y cada kilómetro es un. En esta pista infinita no importa como llegaste al siguiente kilómetro, lo que importa es que llegaste y a menos que retrocedas seguirás ahí hasta que pases al siguiente. Entonces con esto podemos deducir que ninguna importancia tiene regresar algunos kilómetros solo para pasarlos más rápido, es más es un retroceso en tu crecimiento, o para hacerlos mejor, si como los hiciste no importa, sino que ya está hecho, típica forma de ver el pasado. Es como tu recuerdas lo que ya paso, y te empeñas en arreglarlo con la idea de que el futuro

está en ese pasado, y así será si sigues pensando igual, en la vida el despego a lugares y personas de ayudar a crecer más rápido y mejor. Desarrollando esta forma gráfica de ver el tiempo y las acciones, restamos fuerza a lo negativo y nos llenamos de control de nuestras acciones.

#19

En este largo camino abecés pueden existir empujones, que te hacen avanzar automáticamente varios kilómetros de una vez, también puedes tener la fortuna de conocer a alguien varios kilómetros adelante quien te pueda dar una mano. Además de eso, una forma de avanzar constantemente es

aceptar las oportunidades diarias, aunque cada vez que oigas (cada día es una nueva oportunidad) y no entiendas como alguien puede ver cada día como una oportunidad única de triunfar en la vida, si combinas ver cada día como una oportunidad de que lo imposible pase, y que la coincidencia perfecta te pase hoy mismo, la fantasía y la imaginación son tus aliadas, y necesitas usarlas al levantarte, porque puede que hoy alguien a lo lejos te tienda la mano, y te lleve hacia las alturas. Es tan simple como estrategia y técnica, si caminas solo iras más rápido, pero si caminas acompañado llegarás más lejos, cuando ayudas a alguien te

puedes apoyar de esta persona para seguir creciendo, y así mutuamente. Esto solo dependerá de la cantidad de oportunidades que tomes cada día, tomar y crear tus propias oportunidades es indispensable si eres de los impacientes como yo. Así que el ejercicio numero 19 es hoy mismo y en este momento crea una oportunidad, pide ayuda a alguien para algo, recuerda toda forma de inercia te hace hundirte, si paras no te quedas donde estas, vas retrocediendo porque en la vida debes moverte siempre.



**SI CAMINAS SOLO, IRÁS MÁS RÁPIDO SI CAMINAS
ACOMPAÑADO LLEGARÁS MÁS LEJOS.**

ANONIMO

APARATO RECEPTOR

Vale mencionar que una de las formas de verte es

como un ser receptor, aunque también creas
centrémonos en tu capacidad de percibir.
Realmente si nos metieran en una cámara
criogénica y nos hicieran vivir solo en nuestras
mentes, apenas notaríamos la diferencia, por la
misma razón por la que nuestros sueños se ven y
son tan locos, pero por más locos que sean nunca
nos damos cuenta de que es un sueño. Por lo tanto
podemos percibir nuestra existencia como
interacción entre percibir y crear realidad.

#20

La estimulación de tus sentidos, después de haber
dado los primeros pasos en el camino de la

felicidad, ayudara a expandir tanto expectativas como la realidad. Nuestros sentidos son nuestra conexión al mundo, ellos nos dicen como estamos, como nos va. Durante cortos momentos al día ya hemos empezado a visualizar, seguramente habrás notado que en ese tiempo tu calidad de vida mejora, y que tus ganas de alargarlos empiezan a crecer. También puedes sentir que si durante el día tus sentidos parecen somnolientos, como adormecidos, en estos cortos minutos de visualización despiertan y tu entusiasmo se desborda. Esto es bueno, aunque a veces puedes dejar de dormir varias horas por la fuerte emoción

de cambios en tu vida.

En el momento de visualización imagina algo alocado, algo que no te has dado la oportunidad de desear solo porque el solo hecho de mencionarlo suena a disparate, déjate ir con la corriente de una mente infinita y siente por primera vez un nivel de sensaciones y experiencias únicas que faltaban para completar tu experiencia. La mayoría de las personas "normales" no les gusta soñar, nunca piensan en ser personas exitosas, simple y sencillamente porque nunca llegarían a creer por ellos mismos que una vida diferente es posible. Por lo tanto quien sabe de cuantas cosas te has

perdido hasta ahora por no tener el valor de solo quererlas, que tanto hubieras logrado hasta hoy.

#21

Si hasta este punto haz seguido las observaciones y ejercicios, poco a poco te iras convirtiendo en el ser maravilloso que estas destinado a ser. En este punto falta nada más que el golpe de gracia. Permitirte experimentar actitudes diferentes y refrescantes a tu persona. Seguro haces algo, trabajas o cuidas la casa o cualquier cosa que hagas para vivir. Puede que no te guste, y seguro es así. Aprende a hacerlo bien, no por que te guste, hazlo para demostrarte que puedes hacerlo,

conviértete en un ser competitivo contra ti mismo. Hazte mejor persona cada día. Y comienza con tu labor diaria. Tal vez no sea la actividad más emocionante según los demás, pero puede convertirse en eso si tú la haces de la forma competitiva, si despiertas queriendo hacer de la vida de alguien una mejor vida por medio de tu trabajo, te absorberá y te convertirás en el mejor en ello. Date cuenta como cada actividad inevitablemente te lleva al éxito de alguna forma siempre que la hagas de la mejor manera posible, hay un millón de formas de ser exitoso y hay otros millones de formas más de serlo que aún no se han

inventado. Tú puedes crear una, ningún ser poderoso y exitoso se parece, todos lo lograron de manera diferente y lo disfrutaron de manera diferente, entonces no debes imitar a nadie para superarte, es un camino personal que resolverás tu solo, y solo serás feliz hasta que te convenzas de esto y lo hagas realidad. Este ejercicio es ser bueno en lo que sea que hagas, si eres el mejor en algo, la vida te dará más pruebas para seguir creciendo en el proceso.

"SI UN HOMBRE ES LLAMADO A SER BARRENDERO, DEBERÍA BARRER LAS CALLES INCLUSO COMO MIGUEL ÁNGEL PINTABA, O COMO BEETHOVEN COMPONÍA MÚSICA O COMO SHAKESPEARE ESCRIBÍA POESÍA. DEBERÍA BARRER LAS CALLES TAN BIEN QUE TODOS LOS EJÉRCITOS DEL CIELO Y LA TIERRA PUEDAN DETENERSE Y DECIR: AQUÍ VIVIÓ UN GRAN BARRENDERO QUE HIZO BIEN SU TRABAJO"



Martin Luther King

CONCIENTE E INCONCIENTE

Siempre psicólogos y caricaturistas se pusieron de acuerdo para darte una imagen de tu ser, el

consiente y el inconsciente, ego, superego y alter ego. Conceptos difíciles que solo confunden. Y al llegar al final de este sistema de desarrollo, es hora que te conozcas mejor en este aspecto.

Como un gobierno, tu mente es comandada por diferentes seres. Por raro que parezca; tú consiente, la parte que ha leído este libro, y quiere creerle y aplicar lo aprendido. Y tú inconsciente, parte desarrollada en tu infancia, y que junto con los instintos, quieren preservarte con vida y aferrado a lo más seguro que tengas. En varias formas esto es bueno, obviamente, pero para cambiarte, ser más feliz, y separarte de creencias,

prejuicios, y patrones negativos, debes modificar y convencer a tu inconsciente de que se puede una vida de otro modo. Tu inconsciente luchara pero la verdad por fin lo vencerá y hará entender que tú ya eres lo suficientemente maduro y desarrollado para tomar las riendas del camino. Con esto deduce que ya que tu parte consiente maneja normalmente tu cuerpo, así que físicamente mueve tu cuerpo, hacia donde te sientes feliz, y tu parte automática de inconsciente, se establera a tu nueva realidad.

Y recuerda que el inconsciente es solo el producto de la represión de tus sentimientos, y que cuando

vivas la vida a plenitud total este simplemente dejara de existir

Estos son los últimos pasos para empezar tu camino de cambio, dalos con firmeza y determinación.

#22

Aquí es donde le damos vuelta al asunto, hasta ahora hemos hablado de cambiar nuestra realidad mental para que por consecuente la fisica cambie con ella. Pero también hemos hablado que las dos son igual de importantes y se complementan, lo que debes hacer para liberar tu inconsciente, es

expresar tu deseo ahora físicamente, tu inconsciente solo estará feliz hasta que seas realmente lo que piensas y buscas. Más simplemente: NO PORQUE CON TU MENTE LO PUEDES LOGRAR TODO, SIGNIFICA QUE TE QUEDARAS SENTADO PENSANDO Y PENSANDO. Tienes que levantarte, salir del sofá de conformidad, y hacer que las casa pasen, rápido porque así es como tú quieres que pasen, empieza ya ahora y sin pretextos conviértete en lo que naciste para ser, lo mejor que seas capaz de ser. Solo recuerda la clave del éxito consiste en ser feliz sin él.

Los ojos fueron hechos para ser vistos a ellos,
para enamorarte con ellos, lo demás son solo
distracciones.

La vida es exactamente como un salmón
intentando subir un río arriba para procrear, somos
salmones, necesitamos llegar al lago que nos vio
nacer, y resguardar ahí nueva vida, si nos
quedamos estático el río nos arrastrara hasta el
comienzo, debemos movernos rápido y veloz, al
principio costara muchísimo, pero mientras
subamos nos aremos fuertes y decididos, habrán

dificultades, si las habrá, y deberemos enfrentarnos a todas si queremos cumplir nuestro propósito, habremos algunos que ciegos no encontraran la dirección hacia el rio, habremos otros que moriremos comidos por un oso, o simplemente de cansancio, pero al final, el ultimo aletazo que demos habrá valido la pena, porque llegamos, hicimos algo de muestras cortas vidas, pero sobre todo, en estos tiempos en los que el agua esta tan contaminada, tan difuso está el camino hacia la vida verdadera, seremos los pocos que encontramos el rio, y aún más pocos los que lo logramos cruzar.

Quedarse estático es mortal, y la única opción es seguirse moviendo. Es por eso que cuando no sigues adelante con tus sueños realmente retrocedes, porque tu cuerpo, tu alma y tu espíritu necesitan estar activos, necesitan ejercitarse así es como ganaran la vida.

¿Sabes porque hay tantos casos de cáncer hoy en día? Es porque vivimos en una era en la que aparentamos ser saludables de alma, cuando por dentro estamos muriendo, igual que el cáncer puede aparecer en un cuerpo que parece saludable, pero por dentro está enfermo.

Abecés no hay nada, que pueda cambiar tu humor,

e incluso tu situación. Después de tener pequeños indicios y pensarlo bien, me di cuenta de que la forma más esencial de la felicidad, es no intentar saber la razón de las cosas, ya que la razón lo es todo cuando le das importancia, entonces si no la encuentras todo pierde armonía, ver la vida y sus cosas se trata de verlas y disfrutar, no de buscar razones en donde no la hay.

Para ser un ganador no tienes que ser el mejor, tienes que ganar, siempre habrá alguien que haga las cosas mejor que tú, que parecerá que te quitara la victoria, pero nada se escribe hasta que termina, solo serás un ganador hasta que ganes, no

antes.

MAS ALEGRÍAS

