

MARÍA JOSÉ FLAQUÉ



UNA
NUEVA
REALIDAD

EL MANUAL PARA ALCANZAR
UNA VIDA ABUNDANTE

Grijalbo

María José Flaqué

Una nueva realidad

El manual para alcanzar una vida abundante

Grijalbo



SÍGUENOS EN
megustaleer



Me Gusta Leer Colombia



@megustaleerco



@megustaleerco

| Penguin
| Random House
| Grupo Editorial |



Les dedico este libro a todas las seguidoras de
Mujer Holística que me inspiran a diario a
vivir una realidad más grande de la que jamás
pude haber imaginado.
Gracias por ser parte de mi vida.

Si yo no hubiera creado mi propio mundo, probablemente estaría muerta en el de los demás.

Anaïs Nin





AQUÍ EMPIEZA LA REALIDAD QUE QUIERES MANIFESTAR

La oportunidad de escribir este libro se presentó en uno de los momentos más difíciles de mi vida hasta ahora. Hasta hace unos meses todo iba muy bien, disfrutaba viajar, mi libro *Soy una mujer holística* llegaba a su sexta edición, tenía la ilusión de iniciar una nueva etapa de vida con una pareja y estaba orgullosa de mis logros profesionales. Todos los días agradecía porque finalmente sentía que mi vida fluía con facilidad y de manera natural. Pero en mi corazón sabía que había un tema que estaba pendiente y unos patrones perjudiciales que, aunque los podía identificar, tenía miedo de cambiar. Si bien enseño sobre abundancia y espiritualidad, soy una mujer normal teniendo una experiencia sobre la Tierra, aprendiendo cómo vivir mejor, y no estoy exenta de retos. Todavía llegan a mi vida procesos de cambios fuertes y dolorosos que me hacen cuestionar mi realidad y golpean mi autoestima.

Yo sabía que no me iba a sentir plena hasta que enfrentara mi necesidad de aprobación de otras personas; todavía me costaba establecer límites sanos y hablar con claridad debido al miedo a no ser aceptada, especialmente por las personas cercanas a mí que amo profundamente. Tenía una creencia falsa que si dejaba ir el rol de niña buena que todavía conservaba en mi familia, me iba a quedar sola. Esta decisión de mantener mi imagen y de controlar todo mi entorno iba en contra de mi propia voz, de mis necesidades y de la persona que yo quería ser en el mundo, no me permitía brillar completamente ni conectarme plenamente con mi energía femenina, esa energía que trae contención y fluidez, esenciales para poder brillar.

Sentía todo lo contrario a la fluidez y la facilidad. Mi mandíbula estaba siempre contraída y creía que si dejaba ir el control, perdería lo más importante para mí, todo lo que le daba sentido a mi vida. Tenía que aprender que mi familia me amaría por ser quien era, no por mi habilidad de sostener a los demás y mi constante esfuerzo para que todos estuvieran felices. A pesar de que esta lección estaba pendiente hace años y yo sabía que pronto o temprano iba a llegar, no me imaginé que ocurriría de la manera y con la rapidez con la que sucedió.

En los meses previos a la escritura de este libro terminé la relación de pareja que me

hacía mucha ilusión, lo cual cambió toda la dinámica con mi familia. Mi identidad en el mundo se transformó por completo de un momento a otro. Fue uno de los momentos más dolorosos que he vivido y en el que más miedo he sentido, porque no tenía garantías de que las personas cercanas a mí iban a continuar a mi lado. Yo anhelaba su presencia en mi vida, pero no podía aferrarme a mi deseo de controlar el resultado. Yo quería asumir el reto de cambiar la dinámica de mis relaciones familiares, pero pretendía que ocurriera en lo que yo consideraba el momento perfecto. En los meses siguientes, sucedieron una serie de eventos que me hicieron enfrentar esa lección que tenía que aprender. En lo más profundo de mí yo agradecía todos los días porque sabía que lo que había acontecido me ayudaría a ser más fuerte y a florecer en una nueva persona, pero mi corazón dolía. Los miedos y los patrones viejos limitaban mi existencia y no apoyaban la persona que quería ser. Mi motor para el cambio es mi compromiso profundo con ser una mejor persona todos los días y vivir lo más cerca que pueda a la expresión plena de mi alma, que es mucho más grande y expansiva que la actual.

Cuando tomas la decisión de cambiar algo en tu entorno, aceptas que ingrese una vibración muy poderosa a tu campo energético. Imagínate que estás en un escenario y eres la protagonista de la obra. De repente, tomas una pausa y le indicas al director que hay que cambiar por completo el guion, porque el actual ya no se siente bien. De un momento a otro todo cambia, hasta el escenario. Así, la vida se ajusta para reflejar tus deseos y te entrega lo que necesitas para que puedas vivir esa nueva realidad que anhelas. En mi caso, la lección que pedí aprender fue mucho más difícil que cualquier otra y cambió toda la obra de mi vida. Sé que este cambio también fue fuerte para las personas a mi alrededor, y todavía estamos en el proceso de aprender a transitar un camino nuevo. Aprendí que cuando le pides un cambio al Universo, es bueno ser específica con lo que quieres transformar, sin olvidar decir que la lección llegue con suavidad y amor para el bien mayor de todas las personas involucradas. Si pides que sea así, será más fácil para ti y para otros procesarla e integrarla en sus vidas.

Por un momento estuve muy cerca de cancelar todos los compromisos que tenía en mi agenda, incluyendo el libro. Me sentía confundida y no podía conectarme con el sentimiento de amor con el que me gusta escribir, además no creía que podía traer a este mundo algo de lo que yo me sintiera orgullosa, lleno de expansión, inspiración y abundancia, como siempre lo he hecho. Lo que ocurrió definitivamente no estaba en mi calendario y no sucedió en el mejor momento, aunque ahora sé que nunca iba a ser el

mejor momento. Me escondí del mundo durante varias semanas y me dediqué a sentir el dolor y a cuestionar todo lo que había creado. Me sentí muy frustrada, no podía creer que llevara tantos años estudiando la abundancia y al momento de escribir sobre el tema me sentiría en una absoluta ausencia de ella. Me costaba compartir en las redes todo lo que estaba ocurriendo porque tenía miedo a ser juzgada y que el mundo entero descubriera la verdad de que mi realidad no era perfecta.

En ese entonces, a pesar de saber que las decisiones que estaba tomando iban en dirección contraria a la realidad que quería crear y a pesar de sentir que me estaba ahogando, no era capaz de aceptarlo, y, para contrarrestar esa sensación, me decía mentiras constantemente para evitar sentirme mal. Estaba muy identificada con mi identidad como “María José de Mujer Holística” y me aterraba perder lo único que creía tener seguro en este momento, que era mi carrera, porque nada más en mi vida estaba firme. Es increíble cómo la mente se aprovecha de los momentos de cambio para fortalecer su posición e impedir que la nueva realidad sea radicalmente distinta a la anterior. En esos momentos se necesita más disciplina, fuerza de voluntad y consciencia sobre los pensamientos, para no regresar tan fácilmente a los patrones antiguos y a la misma vida de antes.

Una parte de mí tenía claro que no podía quedarme en esa historia mucho tiempo y que necesitaba aplicar todas las herramientas que conocía. Estaba cansada de escuchar a mi mente. Recuerdo despertar un día y decir: “Bueno, hasta aquí llegó esta historia, ya no quiero escucharla más, es hora de escribir mi libro”. En ese momento, sentí una fuerza interna muy poderosa y una claridad enorme sobre mi vida llegó a mí, es como si hubiera cambiado los lentes con los que veía el mundo y dejara de verlo borroso y distorsionado. Entendí que todos esos meses de cambio eran necesarios y habían ocurrido de manera perfecta para que yo pudiera escribir esta obra. Cuando le había presentado a mi editora la idea de este libro unos meses antes, estaba en otro lugar en mi vida, uno de acción, de esfuerzo y de poca fluidez. Todo lo que ocurrió en los meses siguientes me ayudó a soltar esa energía y a abrirme realmente para recibir una nueva realidad de aceptación completa de quien soy con un amor más puro.

El resultado de este recorrido ha sido maravilloso. Hoy me siento más conectada que nunca con la abundancia y he llegado a un entendimiento mucho más profundo de mí misma. Comprendí que el amor de las personas alrededor mío es incondicional, pero que lo más importante es que yo me apruebe. Aprendí que las personas que me aman me van

a aceptar por quien soy yo, independiente de mis sistemas de creencias o de cómo decida vivir mi vida. También me conecté mucho más con mi cuerpo físico y aprendí a escucharlo mejor, a respetar sus ciclos y a sentir más seguridad en él.

Si estás leyendo esto en un momento de cambio en tu vida, quizás sientes miedo de *dejar ir*. La verdad es que no puedes crear algo nuevo o traer más abundancia sin dejar ir las estructuras que sostienen lo antiguo. La vida es cíclica y los cambios son parte de la evolución, hay momentos para descansar, épocas de transformación y oportunidades para volver a construir. Los cambios son parte de la naturaleza y son completamente inevitables porque todo se transforma. Si estás buscando ser una mejor versión de ti misma, rara vez permanecerás en una misma etapa de tu vida por mucho tiempo y siempre tendrás nuevos retos en el viaje. Pero, dentro de todo esto, siempre puedes conectarte con la abundancia y el amor para que te acompañen en el camino. Vivir una nueva realidad no significa dejar a un lado los cambios, el dolor o los momentos difíciles. Significa vivir de forma plena, abundante y en paz inclusive en medio de todo esto.

La verdadera libertad no consiste en ir por el mundo haciendo lo que quieres sin responsabilidades. La libertad es saber que tú no eres ni tus pensamientos, ni tus creencias ni tu realidad actual, y que hoy mismo podrías cambiar todo si quisieras. La verdadera libertad es caminar más liviana, dejando atrás todo lo que te impide conocerte mejor, y experimentar la plenitud en este mundo. Ese es también el camino a la abundancia interna y a la riqueza material. Si estás dispuesta a ser libre, abrirás un espacio enorme para que ingrese la creación divina y se te entregará todo lo que desees. No lo dudes.

Cada día entiendo mejor que si basas la creación de tu realidad en que otros la aprueben, dejas de vivir tu vida y vives la realidad de otra persona. Anaïs Nin lo dijo maravillosamente: “Si yo no hubiera creado mi propio mundo, probablemente estaría muerta en el de los demás”. Todos los contratos emocionales, las creencias limitantes y las expectativas de la sociedad, de tu familia, de la religión, del sistema educativo, de tu trabajo y de otros son un peso muy grande que no estás diseñada ni obligada a cargar. Espero que mientras lees este libro puedas soltar ese peso por unas horas para que sepas lo liviano y ligero que se siente ser libre.

En este libro aprenderás que la abundancia no es un proceso racional, sino que se siente y se vive, es un estado del Ser. En ese espacio en que no eres nada y eres todo

puedes crear la realidad, las experiencias, la salud, la riqueza y el dinero que quieres experimentar. Entre más dejes ir tu identificación con quien eres, con tu cuerpo físico y con el tiempo, más abundancia llegará a tu vida.

Estas son las palabras que yo necesitaba leer hace unos meses y quizás son también las que tú necesitas leer para volver a sentirte plena y abundante en este momento. Estás aquí para crecer e impactar positivamente tu mundo. Sabes que es posible hacerlo porque has visto que otros lo han hecho, y en este libro leerás sobre cómo yo lo he logrado también.

A lo largo de este libro te contaré más sobre cómo he ido creando una realidad más abundante económicamente, con más oportunidades laborales, con viajes alrededor del mundo y con mucho tiempo libre para disfrutar de la vida. También te contaré que a pesar de toda la abundancia que tengo, todavía estoy aprendiendo cómo abrirme a más abundancia y todos los días trabajo en convertirme en la mejor persona que puedo ser. He incluido una gran cantidad de ejercicios, porque la teoría y las palabras siempre se quedan cortas y hay que aplicar lo aprendido para vivirlo plenamente. Mi deseo es que tú también te des la oportunidad de tener una vida mejor y que te conectes con la abundancia que ya llevas, de adentro hacia afuera. Quiero que experimentes el mundo de una manera más profunda de la que puedes ver con los ojos físicos y que entiendas que hay un flujo divino en todo.

Las llaves para abrir la puerta de tu nueva realidad ya están en tus manos. Todos los seres humanos tenemos la misma capacidad de creación consciente. Si vives desde la frecuencia del amor y la abundancia, tendrás una vida mejor de lo que imaginaste antes y obtendrás todo lo que tu corazón desea. No olvides que la vida es una aventura maravillosa diseñada para que la aproveches al máximo. Te deseo un lindo recorrido lleno de amor, aventuras y mucha abundancia.



PRIMERA
PARTE



CAPÍTULO 1

LA ENERGÍA DE LA ABUNDANCIA

¿QUÉ ES LA ABUNDANCIA?

La abundancia es un flujo energético que te acompaña en todo momento para que vivas una vida plena y con propósito. Abarca no solo las cosas materiales y el dinero, sino también las oportunidades, el apoyo, las experiencias y los recursos que necesitas para cumplir tu propósito sobre la Tierra. Así como el camino espiritual te recuerda quién eres y te ayuda a conectarte con la divinidad, la energía de la abundancia te ayuda a expresar esa divinidad en este plano físico para que puedas compartir tu propósito de vida con el mundo. La abundancia es una energía de alta frecuencia que te sostiene y protege en todo momento. Esta energía es inseparable de tu cuerpo físico y se convierte en una parte de quien eres, es necesaria para tu recorrido en la Tierra.

La abundancia es infinita porque es una energía divina, y puedes acceder a ella en cualquier momento porque ya está adentro y alrededor tuyo. La conexión con ella es muy profunda y va más allá de repetir frases, códigos o afirmaciones positivas o de tener dinero en el banco. La energía de la abundancia pura se siente y es una conexión de gratitud eterna con la vida. Sentirla requiere la unión entre el cuerpo, la mente y el alma. Es parte del camino de entendimiento de quién eres, más allá de lo material. Su energía te recuerda que no eres el cuerpo físico y que las cosas materiales no te definen, pero que igual puedes disfrutar de ellas; te enseña que puedes disfrutar con placer de las cosas materiales y si el día de mañana no están, igual seguirás siendo abundante. Al conectarte con ella sientes seguridad, tranquilidad y placer; confías en que no importa lo que ocurra, siempre tendrás lo que necesitas para ser feliz y sentirte plena en el mundo.

Al ser una energía en movimiento, la abundancia no tiene ni un principio ni un final, y no hay una única manera de conectarse con ella. Cada persona experimenta la abundancia de una manera muy diferente y la percibe en momentos y lugares muy distintos; por ejemplo, algunos la sienten en la naturaleza, en el mar o al oír una canción. Seguro que más de una vez en tu vida has tenido esa sensación de plenitud y amor en la que piensas que en ese instante no necesitas nada más para ser feliz. Cuando sientes eso,

estás experimentando la abundancia en su estado puro y natural. Ese estado de abundancia interna siempre está contigo, es como el cielo azul que, aunque el día esté nublado, sabes que permanece entre las nubes. Aunque tengas un mal día o pases por una situación difícil, la abundancia está ahí para acompañarte, solamente tienes que sintonizarte con ella.

Una de las creencias falsas más grandes sobre la abundancia es que solo ciertas personas pueden disfrutarla porque nacieron con ella. Esa creencia te llevará a querer acaparar todo lo que puedes cuando te llega, por miedo a que después no haya suficiente para todos o a que otra persona se lleve la abundancia que te pertenece. Esa es una actitud irracional, es uno de los problemas principales de nuestra sociedad y una de las razones por las cuales el dinero tiene una carga emocional negativa tan grande. Ese tipo de creencias no debería tener espacio en tu realidad porque no le aporta al mundo y tampoco está alineado con la vida que mereces vivir. La escasez viene de la creencia de que no hay suficiente abundancia para todos, cuando en realidad sí la hay. Lo que no hay es una buena distribución de nuestros recursos, y además hay un exceso de personas tomando decisiones importantes desde la mentalidad de escasez y el egoísmo. Si los demás quieren acaparar la abundancia del mundo, ese es su camino, pero no tiene por qué ser el tuyo. Así como hay suficiente amor en el mundo para todos, también hay suficiente abundancia para que cualquiera pueda disfrutar de ella plenamente.



EJERCICIOS Y PRÁCTICAS QUE TE LLEVARÁN A VIVIR UNA NUEVA

REALIDAD

RECONOCE CÓMO SE SIENTE LA ABUNDANCIA EN TI

Mi descripción de la conexión con la energía de la abundancia es muy similar a como describo mi conexión con la divinidad, porque siento que ambas vienen de la misma energía de creación y de amor. Cuando vives desde una conexión profunda con la divinidad, eres naturalmente abundante, y cuando reconoces con gratitud todas las bendiciones, automáticamente te conectas con la divinidad.

La abundancia se siente en mi cuerpo físico como flotar sobre el mar. Puedo cerrar mis ojos y sentir que estoy ahí: es un día soleado en el que me siento completamente relajada y segura. El mar me sostiene y el cielo es azul e infinito. Lo único que escucho es el sonido de las olas y mi respiración, todo está en calma. El mar me abraza y me asegura que todo está bien en ese momento. No tuve que hacer ningún tipo de esfuerzo por llegar a ese estado, simplemente ocurrió, y en ese instante soy feliz. Estoy en un estado de relajación profunda, abierta a recibir y disfrutando el momento presente.

Cuando me conecto con esa emoción y con ese estado de relajación durante el día, siento seguridad y tranquilidad, sé que estoy apoyada por la vida misma y que no importa lo que suceda en mi entorno, siempre tendré todo lo que necesito para estar bien. Estoy abierta a recibir y sé que la vida también quiere esa felicidad para mí. Ese es mi lugar de seguridad y abundancia.

Ahora es tu turno, quiero que explores cómo se siente la abundancia en ti. Cierra tus ojos y conéctate con ese espacio de plenitud, paz y seguridad y describe lo que sientes. Luego, intenta mantener contigo esa emoción por el tiempo que puedas y recurre a ella durante el día. Permite que esa emoción se vuelva fácil de recordar y una parte natural de quién eres y de cómo te sientes.



LOS LENTES DE LA ABUNDANCIA

Como te contaba en la introducción de este libro, todo tu ser, incluyendo tu campo energético, llega a este mundo limpio y alineado con la frecuencia de la creación divina. Los niños son naturalmente inocentes y ven la vida desde una perspectiva muy distinta a la de un adulto. Tú también fuiste niña y llegaste a este mundo con una visión de tu entorno más espontánea y pura de la que tienes hoy. A lo largo de los años, esta percepción inocente se distorsiona y adoptas creencias y patrones que no son tuyos con el fin de pertenecer y adaptarte a la sociedad en la que vives. Por ejemplo, en tu familia aprendiste la importancia de ser generosa y ayudar a los más necesitados. Esta visión compasiva y amorosa del mundo apoya a la sociedad y al mundo que todos deseamos ver. Pero, así como aprendemos muchas formas de relacionarnos y de ver el mundo que son positivas, también hay muchas que no lo son y que pueden estar frenando tu crecimiento.

Por ejemplo, yo crecí en un hogar en el que hubo mucha violencia verbal y en donde no se respetaba mi opinión ni la de mis hermanas. De alguna manera, entendí que esa conducta era “normal” en una familia, que debía guardar silencio ante cualquier situación conflictiva, y acepté ese comportamiento sin cuestionarlo. En una oportunidad, intenté hablar con la consejera de mi colegio sobre la manera en que me sentía en mi casa, pero el resultado no fue positivo; mis padres no estaban listos para mejorar la

dinámica familiar. Esta respuesta reforzó en mí la creencia de que guardar silencio era más seguro que hablar. El resultado fue que percibí el mundo como un lugar inseguro y desarrollé una gran dificultad para expresar mis emociones y opiniones. Este patrón ha tenido consecuencias en todas las áreas de mi vida adulta y he requerido mucho trabajo interno para quebrarlo. Uno de mis trabajos hoy es aprender que el mundo es un lugar seguro y que puedo expresar mis deseos y opiniones sin miedo, siempre y cuando no les haga daño a otros.

Todas las experiencias te ayudan a recordar quién eres y a regresar a ese estado de conexión profunda con tu Ser. Yo creo en que antes de nacer escoges a tu familia y las lecciones significativas que vas a vivir en esta vida. Pero al mismo tiempo tienes suficiente libre albedrío para escoger el camino específico que tomarás y cómo llegarán las lecciones que viniste a aprender. En tu camino de conocerte mejor a ti misma, irás descubriendo qué es la vida para ti y creando tu propia teoría de por qué estás teniendo esta experiencia humana.

Todas las personas tienen un camino distinto por recorrer y una relación única con su espiritualidad y con la abundancia. Lo importante es la decisión que tomas a diario de cómo vas a vivir todos los días de tu vida y lo que quieres entregarle a este mundo. Una de esas maneras en las que escoges vivir es con abundancia, aunque no tengas todo lo que desees. Volvamos al inicio y a mi testimonio personal: antes de empezar a escribir este libro, me sentía muy poco abundante; en realidad, visto desde otra perspectiva, estaba viviendo uno de los momentos más importantes en mi camino personal y tenía todas las herramientas para salir de esa situación mejor que nunca. Pude disfrutar de unas semanas para cuidar plenamente de mí misma, con masajes y comida saludable y rodeada de personas que me apoyaron para salir de esta situación fortalecida y con más sabiduría. Estaba sostenida en todo momento y se me entregó todo lo que necesitaba para liberar un patrón y una energía que tenía que transformar en amor y libertad. Cuando estás pasando por un proceso de cambio, hay dos alternativas: puedes ver el mundo como un lugar difícil, escaso, y entrar en el rol de víctima, o puedes ver la vida como un camino lleno de oportunidades de crecimiento. Nuevamente, la decisión está en cómo eliges vivir.

Te invito a que te pongas los lentes de la abundancia y elijas ver el mundo con una visión optimista, lleno de abundancia y de compasión por otros. Busca ver las bendiciones y los regalos en cada situación. Tu nivel de bienestar y felicidad dependerá

del filtro que tengan los lentes con que miras el mundo; puede que tengas millones de dólares en el banco y aun así vivas en carencia y deseando tener otra vida. También puedes estar ahogada en deudas y sentirte agradecida por la oportunidad de crecer y retomar tu poder personal. Cualquiera que sea la situación que estés atravesando, recuerda que eres mucho más abundante de lo que imaginas. Pero no podrás verlo si tu visión de la vida está distorsionada y continuamente eliges ver lo negativo. Los lentes de la abundancia son 20/20, están en completa sintonía con la energía del amor, la creación y la divinidad.

Crear la vida que quieres y obtener todo lo material que desees puede ser un proceso fácil si escoges que la dificultad sea parte de tu campo energético. Elige limpiar tu energía de la negatividad y las creencias limitantes y recuerda que ya eres abundante porque tienes todo lo que necesitas para disfrutar de la expresión de tu ser.



EJERCICIOS Y PRÁCTICAS QUE TE LLEVARÁN A VIVIR UNA NUEVA REALIDAD

LOS REGALOS EN LAS SITUACIONES DIFÍCILES

Describe un momento en tu vida en el que te sentiste desconectada de la abundancia. Escribe primero lo que ocurrió y luego reconoce todo lo que llegó en ese momento para ayudarte a salir de esa situación. Puede ser un libro, una persona

especial, dinero inesperado, un nuevo trabajo o cualquier evento que cambió la situación. Todo lo que llega a tu vida está aquí para ayudarte a ser más plena y feliz. Las lecciones también son una forma de recibir abundancia porque te entregan las herramientas que necesitas para crecer.



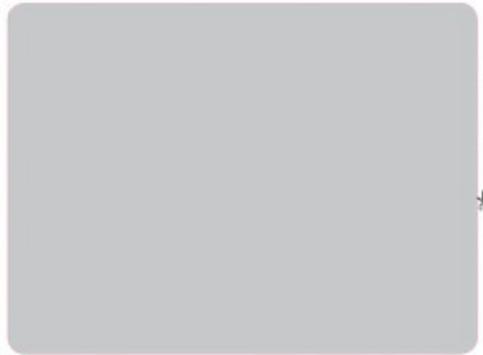
LECCIÓN 1

RECONOCE LAS BENDICIONES QUE LLEGAN EN LOS
MOMENTOS DIFÍCILES COMO UNA FORMA DE
RECIBIR ABUNDANCIA.

PONTE LOS LENTES DE LA ABUNDANCIA

Divide la hoja de papel con una línea vertical, creando dos columnas. A mano izquierda escribe una situación de escasez o lo que te falta. Por ejemplo, si tienes deudas, puedes describir esa situación y cómo ves tu mundo en este momento. Luego, a mano derecha descríbela pero utilizando los lentes de la abundancia. En el ejemplo de las deudas, puedes escribir cómo, debido a esta lección, has aprendido la importancia de honrar el dinero, de ahorrar, de conocer más sobre tus finanzas personales y de desarrollar tu

creatividad para buscar formas de ingresos adicionales. Una vez que salgas de las deudas, tendrás nuevas herramientas en tus manos para tomar distintas decisiones financieras en el futuro.



Te doy otro ejemplo concreto: uno de los miedos más grandes que me llevaron a iniciar Mujer Holística era no tener seguridad financiera en mi vejez. El camino de emprendedora es maravilloso, pero no ofrece garantías económicas y siempre implica un riesgo. El futuro financiero me causaba ansiedad y miedo. Esto hacía que vibrara en la escasez creyendo que si bien hoy tenía, quizás mañana no, entonces intentaba ahorrar todos mis ingresos y no quería gastar por miedo a quedarme sin dinero en el futuro. Cada vez que pensaba en el futuro, mi cuerpo físico se contraía, una clara señal de que no estaba alineada con la abundancia. Una vez observé estas creencias y patrones, decidí ponerme los lentes de la abundancia y cambiar mi percepción de esta situación. Busqué asesoría financiera, leí muchos libros sobre manejo del dinero y diseñé un plan de inversión adecuado para mi perfil personal a corto y largo plazo, de acuerdo con mis necesidades y estilo de vida. Si bien busqué asesoría de expertos en este proceso, por mi lado también hice la tarea de investigar y aprender más sobre inversión. Hacerlo me entregó el sentimiento de seguridad que estaba buscando para continuar vibrando en abundancia y también me enseñó que puedo ser responsable por mi dinero, lo cual fortaleció mi relación con él. Este proceso me trajo mucho conocimiento y seguridad en mi capacidad de vibrar siempre en abundancia.



CAPÍTULO 2

GENERAR CONSCIENCIA

SOBRE TI MISMA

El primer paso para cambiar tu realidad y conectarte con la abundancia en tu vida es traer consciencia sobre ti misma. Esto significa ser la observadora de tu experiencia, en otras palabras, poner atención a cómo estás viviendo en el mundo en el momento presente. Cuando traes consciencia sobre tu vida, puedes observar muchos patrones de comportamiento y muchas maneras de ver el mundo, incluyendo:

- Tener pensamientos repetitivos o negativos sobre la vida.
- Actuar basada en creencias sobre la vida que no te apoyan.
- Hablarte a ti misma o a otros de manera negativa.
- Mantener patrones de comportamiento nocivos y repetir la misma historia sobre tu vida.
- Vivir desde un rol de víctima y desconectada de tu poder personal.
- Desconectarte de tu cuerpo físico.

Esta consciencia sobre ti misma te ayudará a determinar qué necesita este momento de ti y a responder con una emoción más elevada. Será más fácil responder al mundo con amor, compasión y presencia, en lugar de reaccionar con enojo, miedo o frustración. Se requieren solo unos segundos de atención en el momento presente para observar si estás actuando en coherencia entre lo que piensas, lo que dices y lo que haces, y hacerlo te ayudará a reconocer si estás repitiendo patrones o si estás actuando desde una herida emocional que quizás no ha sido atendida. Esto puede marcar una gran diferencia entre repetir un patrón negativo del pasado y continuar con la misma realidad, o lograr quebrar ese patrón y crear una nueva realidad.

Una de las mejores herramientas para poder traer esa consciencia sobre tu vida es meditar. La meditación es una herramienta para entrenar la mente, utilizando un estímulo en particular, para que esta no se deje distraer por pensamientos, emociones o cualquier incomodidad física. Una de las formas más fáciles de entrar a este espacio de silencio interno es a través de la respiración. Puedes recurrir a ella en cualquier momento para

sentir esa conexión con el momento presente y observarte mejor.

Si nunca has meditado y quieres profundizar más en esta práctica, te recomiendo ingresar a la sección de recursos en Mujer Holística (www.mujerholistica.com/regalos), en donde te comparto meditaciones y herramientas que te apoyarán en el camino, incluyendo una guía básica que te explica a profundidad cómo meditar y las formas más comunes de hacerlo.



MEDITACIÓN

CONSCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE

Puedes hacer este ejercicio como una meditación activa durante el día. Es muy poderoso porque te ayuda a traer consciencia al momento presente para que puedas entrar en un estado de mayor coherencia y vibración.

Siéntate cómodamente y cierra tus ojos. Toma tres respiraciones profundas, inhalando y exhalando por la nariz. Luego observa las áreas de tu cuerpo físico en donde sientes tensión. Imagina que esas áreas están cubiertas por un velo gris delgado. Imagina que vas levantando ese velo lentamente y que debajo hay una capa de cristal rosado. Trae la atención a ese cristal y continúa respirando profundamente. Imagina que la luz del cristal crece con cada inhalación y

exhalación, y que poco a poco cubre tu cuerpo entero. La luz del cristal te cubre por completo y sella tu espacio energético con luz rosada y amor.

Una vez que estés completamente cubierta de esta luz rosada y protegida, fija la intención que se te enseñe en dónde estás resistiendo la fluidez o bajo qué patrones estás actuando en el momento presente. Confía en que la respuesta llegará y quizás no de la manera en que la esperas. Puede llegar en ese momento o a través de un libro, una frase de un extraño o un pensamiento durante el día. No intentes controlar la respuesta que llegue a ti, permite que la energía fluya y te enseñe el camino.

Cierra esta meditación agradeciendo a la divinidad por la oportunidad de tener esta experiencia de aprendizaje y crecimiento. Reconoce tu trabajo en este proceso y abrázate. Cuando estés lista, toma una respiración profunda y abre tus ojos.



HAY QUE SER ANTES DE TENER

Una de las razones por las cuales más personas no tienen la vida abundante que desean es que, aunque se dicen a sí mismas que quieren más abundancia, en su mente no creen que eso sea posible. Tienen una mentalidad limitada en torno al dinero y sus actos y formas de pensar sobre el mundo la reflejan. Una de las razones por las cuales me apasiona tanto trabajar en la abundancia y ayudarles a las mujeres a ganar más dinero en

su vida es la gran cantidad de comentarios negativos que leo en las redes sociales sobre el dinero. Este es un tema que esta sociedad tiene estigmatizado. En la mente de la mayoría de las personas, el dinero es el responsable de mucho de lo que ocurre en el mundo, y existe un sentimiento significativo de escasez y de que es un recurso limitado, cuando es todo lo contrario.

Por ejemplo, no puedes ser económicamente abundante si siempre estás pensando en escasez y no eres generosa. Son dos energías completamente contradictorias que eventualmente generarán una discrepancia en tu realidad. Una persona con una mentalidad limitada sobre el dinero está destinada a vivir una vida económicamente limitada. Para ser una persona abundante hay que personificar esa abundancia; en otras palabras, hay que vivir como vive una persona abundante antes de poder disfrutar de la abundancia material que deseas. La vida responde en todo momento a la frecuencia más poderosa que emites, y esa es la de tu corazón.

Observa quién eres en este momento y desde qué espacio estás tomando tus decisiones, si es desde un espacio de escasez o desde uno de abundancia. Tu vida responderá a la frecuencia que emites, no a quien crees en tu mente que eres. Por medio de tus pensamientos, emociones, actos y palabras estás diseñando tu realidad externa. Es muy difícil crear y sostener una realidad ficticia que solo está en la mente para materializar tus sueños, hay que vivir plenamente esa experiencia de abundancia y ser una persona que actúa, siente, piensa y toma decisiones basada en la perspectiva de un mundo abundante.

Puedes pasar horas repitiendo mantras, afirmaciones y frases positivas, haciendo visualizaciones y mapas de visiones y leyendo sobre la abundancia, pero esas enseñanzas hay que vivirlas para que funcionen. El cuerpo físico necesita vibrar en esa frecuencia para sentirse y ser realmente abundante. Tienes que entrar en un espacio en el que estés profundamente conectada con tus emociones y tu experiencia de vida para poder vivir en esa nueva realidad antes de que ocurra, y tienes que ser esa persona abundante antes de tener lo que deseas.

Algunos ejemplos de comportamientos que impiden que te conectes con la abundancia son:

- Quejarte constantemente de tu situación actual.
- Sentir envidia hacia las personas con más abundancia.

- Criticar el dinero, la economía o las personas con dinero.
- Insultar o herir a propósito a una persona porque crees que tiene más oportunidades o dinero.
- Querer que todo sea un regalo para ti, sin honrar el trabajo de otros.
- Robar o no honrar una promesa.
- Ser egoísta o creer que nadie más puede tener algo que tú tienes.
- Juzgar o criticar a una persona que está trabajando por sus sueños con honestidad, integridad y amor.
- Pensar que la relación con el dinero no es parte de tu camino espiritual.

La carga energética negativa que tienen todos estos comportamientos y creencias en la sociedad es muy fuerte. Si sientes que alguno de esos predomina en tu vida, te invito a trabajarlos con todas las herramientas que te entrego en este libro, porque esas creencias impiden que te conectes con la energía de la abundancia pura y también que tengas más abundancia económica.

Recuerda que tú creas tu realidad en todo momento, con cada pensamiento y cada acto, en el presente. No caigas en la trampa de pensar que “una vez que tenga _____, entonces seré _____”. El pasado ya pasó y tus decisiones en este momento determinarán el futuro que vas a crear. Antes de ganar dinero o abundancia en el plano material, hay que vibrar con lo que quieres en el plano espiritual y convertirte en esa persona que ya tiene esa abundancia. Hay que *ser* una persona abundante antes de *tener* abundancia.

ALGUNOS CONSEJOS PARA TRABAJAR EN SER ABUNDANTE PARA ASÍ PODER TENER ABUNDANCIA

- Mira el mundo como un lugar abundante y lleno de oportunidades, y busca lo positivo en las experiencias.
- Compra pensando cómo lo haría una persona abundante. Esto no significa gastar dinero que no tienes, significa no entregarle el poder al dinero. Mantén el poder de decisión de compra en tus manos. Cuando quieras comprar algo, pero no tengas el dinero, no te lamente de que te falta dinero, sino piensa: “Escojo no comprar esto ahora. Quizás en un futuro sí decida comprarlo”.
- Confía en que hay suficiente abundancia para todos, que no es un recurso limitado.

Ten la certeza de que siempre tendrás una fuente de abundancia que te apoyará para cumplir tus metas en la vida.

- Practica la generosidad y comparte amor. Deséale el bien a todos los seres humanos.
- Cuando veas que una persona tiene algo que tú deseas, agrádecele por enseñarte que eso es posible para ti también.
- No te quejes por el dinero ni le eches la culpa de tu situación actual. Toma el poder y el control de tu dinero y de tu relación con él.

LECCIÓN 2

TÚ TIENES EL PODER PARA CAMBIAR TU SITUACIÓN ACTUAL Y EL DINERO NO ES EL CULPABLE DE LAS DECISIONES QUE TOMASTE EN EL PASADO.

REFLEXIONES PARA ATRAER TU NUEVA REALIDAD

- ¿Cómo piensan las personas que ya tienen lo que tú deseas?
- ¿Cómo hablan estas personas, de qué hablan y cómo se presentan ante el mundo?
- ¿Qué límites establecen estas personas en su vida?
- ¿Qué patrones o creencias tendrías que cambiar para ser esa persona que atrae lo que deseas?
- ¿Qué cualidades admiras de otras personas que ya tienen lo que tú deseas?

Recuerda que esas cualidades que admiras en otros las tienes tú también en ti.

Por ejemplo, si lo que deseas es ser millonaria, entonces te puedes preguntar cómo actúa una persona que ya lo es. Puedes leer biografías o escuchar sus historias para estudiar qué piensan esas personas sobre la vida, qué oportunidades toman y cuáles no,

cuál es su visión del futuro, qué hábitos diarios los han llevado a donde están, qué creencias tienen sobre la abundancia y qué cualidades tienen que tú admiras.

LECCIÓN 3

ACTÚA COMO LA PERSONA QUE QUIERES SER Y VERÁS CÓMO TODO CAMBIA A TU ALREDEDOR.

TU PODER PERSONAL

El poder personal es la fuerza, determinación y claridad que te ayudan a expresar quien eres en el mundo. Estás conectada con tu poder personal cuando tomas responsabilidad por tu situación actual, hablas con tu verdad, expresas tus necesidades con claridad, y te respetas y honras a ti misma. Todos los seres humanos nacemos con una conexión interna muy fuerte y con un poder personal que nos permite hacer cualquier cosa en este mundo.

La conexión con ese poder personal se pierde poco a poco frente al mundo externo por las creencias de la sociedad, las dificultades de la vida, el dolor, el sufrimiento y la falta de conexión contigo misma. Todo esto hace que esa conexión se disminuya y que se produzca un miedo constante a activar ese poder personal. He notado que, en general, el miedo más grande que impide que puedas activar tu poder personal es el miedo a sentir que no perteneces. Vivimos en una sociedad que limita el poder personal a través del miedo.

En todos estos años de dar clases de meditación y formar a maestras de esta práctica, me he dado cuenta del miedo que hay en las mujeres de activar ese poder personal. Yo lo entiendo, no es fácil sentirse sola o que ya no perteneces en un lugar por pensar distinto. Pero no puedes seguir sacrificando tu luz y disminuyendo quien eres por miedo a no encajar. El precio es muy alto cuando realmente entiendes que al vivir desde ese poder personal eres invencible, puedes crear cualquier cosa que desees y vivir la vida más maravillosa que puedas imaginar.

Algunos elementos en los que entregas tu poder personal son el tiempo, el dinero, la

sociedad, la economía y la familia. Una forma fácil de detectar cuándo estás cediendo tu poder personal es cuando piensas: “Debido a _____ (una persona o una situación externa), no he podido realizar o disfrutar de _____ (aquello que deseo hacer o tener)”.

Una persona que vive desde su poder personal vive desde la causa y no el efecto; vivir desde la causa es creer que tú controlas tu vida, y vivir desde el efecto es creer que eres víctima del mundo y que por factores externos no puedes lograr lo que deseas. ¿Estás viviendo desde la causa o el efecto? Tú escoges cómo respondes ante el mundo. Eres responsable de la abundancia en tu vida y si en este momento no hay algo en tu realidad que realmente deseas, pregúntate si quizás estás cediendo tu poder personal en algún área de tu vida.

Ceder el poder personal se relaciona también con no sentirse suficiente y necesitar la aprobación de otros. Si tú crees que no eres suficiente, siempre estarás buscando una validación externa. Creerás que otros saben más que tú sobre tu propio cuerpo físico, tu camino espiritual y tu propósito. Entregarás tu poder personal a otros, porque crees que tú no eres suficiente para tener lo que deseas o porque tienes miedo a no ser aceptada por otros. Todo esto es un reflejo de tu valor personal y de tu capacidad de amarte a ti misma incondicionalmente.

ESTA ENERGÍA ESTÁ DISPONIBLE PARA TODOS

Finalmente, quiero que sepas que todo lo que has leído hasta ahora y todo lo que te enseñaré en los siguientes capítulos lo puede aplicar cualquier persona a su vida. La creación de una nueva realidad no es un proceso que está reservado solo para ciertas personas. Yo no tengo algo especial que tú no tienes. Todos los seres humanos tenemos la misma capacidad de creación, unos simplemente la utilizan más que otros. Si haces todos los ejercicios de este libro y aplicas los conceptos a tu día a día, cuando termines no vas a ser la misma persona que eras al iniciar la lectura.

LECCIÓN 4

LA ENERGÍA DE LA ABUNDANCIA ESTÁ AQUÍ
CONTIGO Y QUIERE SER PARTE DE TU VIDA.
ÁBRETE A ELLA Y DISFRÚTALA, ES TU DERECHO
DE NACIMIENTO.



CAPÍTULO 3

CÓMO UTILIZAR LA ENERGÍA PARA CREAR

LA ENERGÍA DE POTENCIAL PURO

Absolutamente todo en este mundo es energía en movimiento y tiene una frecuencia específica. Por su naturaleza, la energía tiene que fluir y mantenerse en constante movimiento. Los bloqueos energéticos en el cuerpo físico, ya sea por traumas pasados, estrés, enojo o miedo, hacen que la energía se estanque y que solo haya contracción. Los pensamientos y patrones limitantes bloquean la expansión y fluidez de tu energía.

Cuando trabajas en ti misma y traes esa consciencia sobre tu vida, logras que ocurra un cambio en el flujo de tu energía interna y liberas la energía atrapada de los patrones, traumas y creencias que te mantenían vibrando bajo. Esa energía que se libera no tiene forma, pero sí tiene todo el potencial para convertirse en lo que tú quieres, es energía en potencia.

Imagina que los procesos de transformación son como cuando revientas una piñata en una fiesta. Todos los dulces, que en esta metáfora son la energía de bloqueos emocionales o creencias que estaba acumulada dentro de la piñata, de repente explotan y salen al mundo. Esos dulces que se liberaron en ese momento vibran alto y no tienen dueño, son libres para que cualquier niño los tome. Similarmente, cuando liberas energía que estaba estancada en tu cuerpo físico, esta se revela en su máximo potencial, no tiene forma alguna y sale lista para que tú la ayudes a crear. Esa energía tomará forma cuando haya un observador que la mire y decida que se va a convertir en algo. Tu trabajo, como una creadora consciente, es aprovechar esos cambios y dirigir esa energía hacia tu nueva realidad. Por eso es que después de los grandes procesos de transformación sientes que volviste a nacer o que llegó algo completamente nuevo a tu vida, porque la energía toma una forma nueva.

La energía y las posibilidades son ilimitadas. Sostienes un poder enorme en tus manos solamente por tener una experiencia en un cuerpo físico que recibe la información de su

entorno a través de sus cinco sentidos; aunque este te hace creer que vives una experiencia limitada, en realidad no lo es. Hay algo más allá de la mente y más allá del cuerpo físico, pero muchas veces no somos conscientes de esto. Posiblemente estás intentando reventar la piñata y recoger los dulces con los ojos vendados, eso impide que puedas ver todas las posibilidades que se presentan.

Todo lo que deseas está ahí disponible para ti, hay que mirar más allá de lo que tus ojos físicos pueden ver y conectarte con tus emociones y tu intuición, confiar en que se te entregará todo lo que deseas si haces el trabajo interno que se necesita y vives desde un estado de presencia.

Los procesos de cambio te ayudan a crear una realidad más grande y expansiva, una que te traerá más plenitud y felicidad. Esto inevitablemente tendrá un resultado visible en tu mundo y, si lo haces con amor, será algo maravilloso. Estarás utilizando el poder de la creación que se te entregó al máximo y te sentirás muy bien de poder hacerlo. Por eso es tan importante seguir creciendo, transformándote y liberando los bloqueos, porque eso es al final lo que te ayudará a transformar tu mundo y también todo el planeta.

Cuando liberas la energía de la transformación, hay dos conceptos importantes que es bueno aplicar para que la energía se convierta en una herramienta de creación de una nueva realidad: el primero es claridad sobre lo que quieres y el segundo es el poder de la intención. Después de aplicarlos, hay que trabajar en mantener tu energía vibrando alto y protegerte, porque la presión externa intentará mantenerte dentro del molde y estarás nadando en una dirección contraria a la mayoría. Aunque a veces parezca que no estás haciendo nada más que soñar, en realidad estás utilizando y moviendo mucha energía dentro de ti. La transformación de la realidad es un proceso que requiere disciplina, amor y fe. En este capítulo te daré más consejos para apoyarte en enfocar tu energía en lo que quieres y también para protegerte energéticamente, así nada te va a distraer de tu proceso de creación.



CAPÍTULO 4

LA CLARIDAD EN LO QUE QUIERES

En el libro *Soy una mujer holística* te compartí muchas herramientas y consejos para soñar en grande y aumentar tu capacidad de visualizar una nueva realidad. Si te cuesta soñar o visualizar lo que quieres crear en tu vida, te recomiendo que leas los primeros tres capítulos de ese libro, ya que en ellos comparto más herramientas que te apoyarán a soñar en grande.

La claridad es indispensable en cualquier proceso de creación, puesto que el Universo y la energía no responden a pensamientos y palabras contradictorias, porque no hay coherencia. Tu vida responde a quien eres, no a lo que piensas.

LECCIÓN 5

LA PERSONA QUE ERES A LA HORA DE TOMAR UNA
DECISIÓN ES UN REFLEJO DIRECTO DE LA
COHERENCIA QUE VIVES ENTRE TU CUERPO,
MENTE Y ALMA EN EL MOMENTO PRESENTE.

Imagina que acaban de demoler tu casa porque vas a construir una casa nueva. El arquitecto te pregunta qué tipo de casa quieres ahora y tú le dices: “No sé, pero quiero que hagas algo que me guste a mí”. El arquitecto hace una casa al estilo colonial porque vio unas fotos tuyas en las redes sociales visitando una ciudad colonial, así que pensó que eso era lo que te gustaba. Pero a ti te gusta el estilo moderno y terminaste disgustada porque gastaste todo tu dinero en una nueva casa que no te gustó. ¿De quién es la responsabilidad? Tuya. Este es un ejemplo un poco extremo, pero en realidad, si lo pones en perspectiva, así sucede también con las decisiones importantes de la vida.

Si no eres clara con lo que quieres, el universo te enviará lo que pediste, pero nunca va a ser como tú lo querías. En el camino tendrás que pasar por experiencias, obstáculos y pruebas que quizás ya habías visitado antes o que no eran a donde querías ir, pero

terminaste ahí porque no estabas actuando con claridad. Si le indicas al peluquero cómo cortar tu pelo, al mesero cómo te gusta la *pizza*, a quien te llena tu tanque de gasolina cuánta cantidad necesitas, y si al comprar un pasaje aéreo escoges tu destino final, ¿por qué es tan difícil darle la orden al Universo de lo que quieres ver en cada área de tu vida con detalle?

Detrás de esa incertidumbre y falta de claridad, muchas veces está alojado el miedo, las creencias limitantes, los acuerdos inconscientes y la necesidad de llenar las expectativas de otros. Reconocer estos patrones o acuerdos te ayudará a tener mayor claridad para escuchar tu corazón. Por ejemplo, puede que te sientas confundida sobre una decisión porque estás manteniendo un acuerdo inconsciente con tu familia y no te das cuenta cómo eso nubla la visión de tu futuro. Uno de los acuerdos más grandes que descubrí recientemente en mi vida fue el de la lealtad hacia mi familia. La lealtad es para mí un valor inquebrantable y siempre lo consideré como uno de mis valores más importantes, pero nunca me había cuestionado por qué, ni tampoco el precio que pagaba por él. En el momento, yo sentía confusión y creía que si escogía un camino, iba a enojar o molestar a alguien en mi vida. Esta creencia me llevaba a estar siempre en una situación de limbo en donde no podía tomar una decisión sin pensar en los demás. Recientemente descubrí que esa lealtad tan grande que yo tenía frente a patrones antiguos y a la dinámica familiar estaba causando que fuera en contra de lo que mi corazón deseaba y de mi propio bienestar. Mantenía un sentido de lealtad y aceptación, a pesar de que no estaba necesariamente de acuerdo con lo que ocurría. Desprenderme de este patrón y de este acuerdo emocional fue un proceso difícil, porque sentí como si estuviera traicionando a las personas cercanas a mí, a pesar de que no era así. Cada vez que te sientas confundida, para unos segundos y observa si hay algún acuerdo con otra persona que está nublando el camino. La confusión es un gran regalo; te está enseñando oportunidades de crecimiento en tu vida.

También puede existir miedo a pedir lo que quieres porque tu energía está comprometida con la energía de otras personas y de las situaciones en tu entorno. Una mujer segura y conectada con su energía pura de creación no tiene miedo de expresar quién es, qué necesita y qué desea, y cuando lo pronuncia lo hace con firmeza, claridad y amor. Veo mucho esta falta de claridad a la hora de atraer abundancia económica. Una de las frases más comunes que leo en las redes sociales es: “Yo también desearía tener eso, pero no puedo porque no tengo dinero”. En esa frase le estás dando dos órdenes a la

energía: “Quiero que te conviertas en eso que veo” y “No puedes convertirte en eso que veo”. Más adelante vamos a profundizar en el poder de nuestras palabras, pero cuando decimos “No puedo” o “No es para mí”, estamos dando una orden directa que cancela eso que deseamos. Esa actitud es también una falta de claridad en lo que deseas. La energía trabaja con órdenes claras, no con mensajes contradictorios. Parte de ser responsable de tu vida es tomar responsabilidad por tus necesidades y deseos. No hay una pastilla mágica idéntica para todos y el Universo no puede leer la mente, hay que hablar con claridad porque es tu vida la que vas a impactar con este trabajo.

Finalmente, recuerda que la promesa que te haces a ti misma es la más importante, haz lo que dices que vas a hacer. Honra tu palabra y si quieres algo, enfócate en eso y encuentra el camino para lograrlo. No digas que quieres algo que realmente no quieres, ni digas que vas a hacer algo que sabes que no vas a hacer. La falta de integridad y coherencia diluye tu energía y hará más lento el proceso. Busca la claridad y luego trabaja en sentirla en tu cuerpo, mente y alma de manera integral.



EJERCICIOS Y PRÁCTICAS QUE TE CONECTAN CON LA ABUNDANCIA

CLARIDAD EN LO QUE DESEAS CREAR

Toma unos minutos para describir qué te gustaría vivir o sentir en cada área de tu vida. Sé clara con lo que deseas manifestar, descríbelo con detalle, en positivo y

como si ya lo estuvieras disfrutando en el presente. Evita escribir lo que no quieres o de lo que no estás segura y enfócate en lo que sí deseas con todo tu corazón. En tu descripción incluye dónde estás cuando esto está sucediendo, con quién estás, cómo es tu entorno y cómo te sientes.

Por ejemplo, describe tu día ideal desde el momento en el que te despiertas hasta el momento que te vas a dormir. Incluye a qué hora te paras de la cama, con quién pasas tu día, qué tipo de actividades haces, qué tipo de alimentos consumes y cómo te sientes. Al finalizar, compara esto con tu día a día y nota qué cosas podrías incorporar a tu diario vivir. Realiza el mismo ejercicio con otros aspectos de tu vida.

1. Tu día ideal:

2. Tu carrera ideal:

3. Tu pareja ideal:

4. Tu casa ideal:

5. Tus ingresos ideales:



Los ejercicios de claridad en las intenciones son muy poderosos porque te ayudan a ver en qué áreas quizás tienes que poner más límites y a definir lo que quieres y lo que no quieres. Finalmente, cuando pidas, recuerda pedir eso o algo mejor, porque a veces el futuro puede ser mucho más grande de lo que tu mente imagina en ese momento. Dentro de dos años regresa a este ejercicio y mira lo que escribiste. Seguramente verás que la vida te entregó mucho de lo que pediste y que llegaron cosas aún mejores. Esa ha sido mi experiencia personal y estoy segura de que lo será para ti también.

LA INTENCIÓN ES EL PEGANTE QUE MANTIENE TU ENERGÍA UNIDA

La intención aumenta la energía que permite que tu nueva realidad cobre vida en este mundo. Regresemos al ejemplo de la piñata: imagina que en el momento en que se reventó la piñata, se liberó al mundo toda esa energía en potencial puro. Si tú eres clara con lo que quieres manifestar y realmente lo deseas, es como si dijeras “ese dulce rosado es mío y lo elijo para mi vida”. Esa determinación fuerte, clara y directa es la intención y es la que hace que esa energía tome forma y logre crear lo que quieres ver. La intención no es algo que tú haces, es algo que se siente y es la vibración de la certeza absoluta de lo que quieres. Así como no dudas de que el cielo es azul, tampoco dudes de tu

capacidad de crear y de lo que quieres.

LECCIÓN 6

LA INTENCIÓN TE RECUERDA QUE NO HAY ESPACIO PARA OTRA POSIBILIDAD MÁS QUE LA QUE TÚ DESEAS QUE OCURRA.

Tu intención siempre tiene que estar clara y firme. Esto no significa que no seas flexible, escuches tu intuición y cambies de rumbo si es necesario. Pero la determinación de que quieres un nuevo futuro y un cambio en tu vida tiene que estar clara. Si no lo está o si lo dudas, tu sueño se puede venir abajo con cualquier comentario negativo, imprevisto u obstáculo que se presente en el camino. La intención es como el pegante que mantiene todo unido y trabajando en una sola dirección.

En este momento quizás te puedes preguntar: “Pero ¿qué pasa si no utilizo esta energía de creación que se liberó después de mi transformación?, ¿para dónde se va si yo no la tomo?”. Mi respuesta es que eso depende de dónde se encontraban tus pensamientos y emociones en ese momento. Si durante este proceso tú estabas enfocando tu energía en factores externos, como la opinión de otros, o asumiendo el rol de víctima, tu energía probablemente esté allí todavía. La energía no desaparece, nada más se transforma, y si tú te concentras en lo negativo, esa energía se encargará de alimentar aquello en lo que te enfocas. Esa energía se recicla y también puede quedarse atrapada de nuevo en el cuerpo físico o en los pensamientos repetitivos de la mente. Estoy segura de que si cierras tus ojos, podrás sentir en dónde está esa energía en este momento. Es igual que cuando hacemos una desintoxicación de cuerpo y no eliminamos las toxinas, simplemente se alojan en otra parte del cuerpo. No desaparecen hasta que tú abras los canales para que esa energía pueda fluir, salir de tu cuerpo y transformarse en algo más elevado. Hoy mismo puedes tomar la decisión de transformarla.



EJERCICIOS Y PRÁCTICAS QUE TE CONECTAN CON LA ABUNDANCIA

SIEMBRA TUS INTENCIONES

Los rituales son importantes porque nos recuerdan lo que tiene valor y un significado profundo en nuestra vida. Una de las mejores formas de honrar la importancia de crear una nueva realidad es a través de un ritual.

El ritual que te recomiendo para sembrar tus intenciones es muy sencillo, consiste en sembrar una semilla en tu patio o en una maceta. Escoge la semilla de la flor o el árbol que más te llame la atención y cuando la siembres describe con detalle lo que quieres crear en tu vida. En el proceso, reconoce cómo en esa semilla ya está toda la información para la planta que va a crecer, igual que en tus sueños. Tu trabajo es regarla y cuidar de ella a diario.

Cada vez que mires la planta o cuides de ella, permite que sea un recordatorio de ese poder de creación que existe dentro de ti.



¿POR QUÉ FALLA LA LEY DE LA ATRACCIÓN?

Muchas veces, en el proceso de crear una nueva realidad, la ley de la atracción o herramientas como la visualización o las afirmaciones fallan y no logras conseguir lo que deseas. Esto ocurre porque todo permanece en la mente de una manera muy racional. Nuevamente, la vida no responde solamente a lo que piensas; responde a quién eres en este momento.

LECCIÓN 7

LO QUE VA A CAMBIAR TU REALIDAD NO ES LO
QUE CRUZA POR TU MENTE, ES QUIÉN ERES TÚ
CUANDO ESTÁS PENSANDO EN CAMBIARLA.

Tus pensamientos y las palabras que pronuncias son importantes, pero solo son una parte de la creación de la realidad, ellas no cambian tu entorno si no crees que es posible que eso ocurra. Hay que vivir como si ya estuvieras en ese futuro que deseas y tomar decisiones desde ese espacio. Estarás vibrando desde una frecuencia más alta y tomando decisiones desde un espacio en donde ya tienes lo que deseas. Esto le quita poder al

pasado y puedes tomar decisiones distintas a las que tomaría la persona que eras antes. Puedes conectar con esa persona que serás en el futuro en cualquier momento que quieras tomar una decisión u obtener claridad alrededor de una situación. Para conectar con ella tienes que imaginarte que estás viviendo su vida en el futuro y que estás mirando hacia atrás a la persona que eres hoy con completa claridad, así podrás ver las opciones que tienes en el camino y conocer qué decisiones te ayudaron a llegar a donde está la mujer del futuro.



EJERCICIOS Y PRÁCTICAS QUE TE CONECTAN CON LA ABUNDANCIA

OBSERVÁNDOTE EN EL TEATRO

Para ponerte en el espacio de tu “yo” futuro, es necesario romper las barreras del tiempo y jugar con las distintas realidades en tu mente. El siguiente ejercicio te ayudará a abrir este espacio de posibilidades.

Imagínate que estás en un teatro sentada como espectadora viendo a tu “yo” futuro en el escenario. Ella está viviendo una realidad completamente distinta. Observa por un momento su estilo de vida y quién es ella. Nota si hay cosas distintas a tu realidad actual, como la casa en la que vive, cómo se viste, de quién se rodea o cómo habla.

Ahora imagina que puedes hablar con esa persona sobre el escenario. Ella te

mira con ojos de amor y quiere compartir contigo cómo llegó allí. Pídele consejos y que te cuente cómo ha sido el camino a llegar a donde está. Si este ejercicio se vuelve doloroso o trae emociones fuertes a la superficie, imagina que ella te está abrazando con amor y compasión. Durante el encuentro, ella te asegura que en todo momento has hecho lo mejor que has podido y que hoy tienes nuevas herramientas para tomar una decisión diferente. Te puedes conectar con tu “yo” futuro en cualquier momento en el que necesites un consejo o cuando quieras conectarte con esa emoción de amor y abundancia de tu futuro. Confía en que esa realidad ya existe y en que puedes subirte al escenario y vivirla cuando tú así lo decidas.



EL MANEJO DEL TIEMPO SIN PASADO NI FUTURO

El tiempo es un factor muy importante en la creación de una nueva realidad, y por eso debes aprender a manejarlo muy bien. El tiempo, tal cual lo conoces, con números en el reloj y en un calendario, le pertenece a los humanos, pero no es parte de tu verdadera naturaleza. Los animales, la luna, los pájaros, los árboles y tu cuerpo físico no se rigen por el tiempo lineal, sino que utilizan la inteligencia divina, que siempre está en movimiento y además es cíclica. Si pones en perspectiva lo magnífica que es la naturaleza y cómo todo fluye en sus tiempos perfectos, te darás cuenta de lo limitada que se puede sentir tu existencia, especialmente cuando la reduces a números y al tiempo

cronológico. Por ejemplo, vives ochenta años, trabajas ocho horas al día, te despiertas a las seis de la mañana y pasas dos horas diarias en las redes sociales o viendo televisión. Todo se mide según la cantidad de horas que pasas haciendo esa actividad. Esta sociedad se ha vuelto esclava del tiempo y es uno de los factores, junto con el dinero, que mis alumnas del Curso de Abundancia atribuyen como los responsables de no poder vivir la vida que desean. Pareciera que no hay espacio para lo que realmente es importante y sobra tiempo para lo que no lo es, como la televisión y las redes sociales. En realidad, la cantidad de tiempo que gastas sin tener consciencia de ti misma en actividades que te distraen de tu propósito son un reflejo del miedo que tienes de crear una nueva realidad. Por ejemplo, el tiempo que inviertes viendo cosas que no te inspiran, navegando las redes sociales comparándote con otros o escuchando chismes o críticas hacia otros es una pérdida de tu energía y también un reflejo de la cantidad de miedo que hay alojado dentro de tu cuerpo físico, los cuales te llevan a desconectarte por completo del momento presente para evitar ver lo que hay allí por trabajar.

LECCIÓN 8

PERDER TIEMPO DE MANERA INCONSCIENTE HACIENDO ACTIVIDADES QUE NO SABES NI POR QUÉ REALIZAS ES UNA FORMA DE ESCAPAR DE LA REALIDAD.

Te puedo decir por experiencia que los momentos en los que menos inconsciente he estado con respecto a mi vida es cuando más tiempo le he dedicado a la comparación en las redes sociales o a preocuparme por lo que otros piensan. Eso ha ocurrido justo cuando he tenido que tomar una decisión importante de cambio y la estoy evitando. Cuando estoy feliz con lo que estoy haciendo y disfrutando de mi vida en general, no tengo la necesidad de gastar mi tiempo haciendo cosas que no me hacen sentir bien o que me hacen evadir mi realidad. Hay muchas formas en las que ignoramos nuestra realidad y nos entumecemos ante la vida, puede ser la comida, el alcohol, las redes sociales, el sexo o cualquier otra adicción o comportamiento que en exceso llegue a ser destructivo, incluyendo la pérdida del tiempo.

El tiempo es completamente relativo y tu relación con él está directamente ligada a tu percepción de la abundancia. Si crees que hay suficiente dinero, recursos o generosidad en el mundo, entonces ¿por qué no hay también más tiempo para hacer las cosas que amas? ¿Por qué no utilizarlo al máximo en cosas que te hacen sentir bien? El tiempo se expande proporcionalmente a tu percepción de él. Para crear una nueva realidad, hay que trascender el tiempo humano y regresar en todo momento a vivir en el ahora. La forma más fácil de hacerlo es conectándote con la respiración y trayendo a tu cuerpo físico ese sentimiento de expansión y plenitud que has podido sentir si has realizado los ejercicios que te he dado hasta el momento en este libro.

La moneda más importante que tienes en este momento para comprar tu futuro no es el dinero, es tu tiempo, porque solo hay una vida para cumplir tus metas y experimentar lo que es vivir. En esta vida puedes crear lo que quieras, pero el riesgo es que no hay garantías sobre el tiempo y mañana puede que ya no estés aquí.

El tiempo bien utilizado tiene un retorno mucho más alto que cualquier otro instrumento financiero, es lo que más valor tiene en tu vida en este momento y, si lo manejas apropiadamente, te permitirá crear la riqueza y la abundancia que desees. Las personas más exitosas conocen la importancia de su tiempo, por eso lo invierten solamente en las actividades que les resultan placenteras, en las que son buenas o en las que hacen que su riqueza espiritual y material crezca. Por eso buscan rodearse de equipos de apoyo sólidos, delegan y no tienen miedo de recibir ayuda.

Si el tiempo es la moneda más importante que tenemos, la expresión máxima de amor y de cariño no son el dinero, los regalos o los favores que haces por otro, sino tu atención y el tiempo que le entregas a otra persona, porque en ese momento le estás dando una parte de ti. Lo mismo ocurre cuando sacas tiempo para cuidar de ti misma.

Observa cómo es tu relación con el tiempo y en dónde lo inviertes. ¿Lo gastas en las cosas que son valiosas para ti? ¿Lo desperdicias sin darte cuenta a dónde va? ¿Lo expandes y multiplicas o vives mirando el reloj? ¿Lo respetas por lo que vale?

Esta lección sobre el tiempo ha sido quizás la más importante que ha llegado a mi vida en este último año. Entender que es lo más importante que tengo y saber que debo invertirlo en cosas que me hacen sentir bien, en causas que apoyo, en crear contenido que eleve la vibración del mundo y en compartir con las personas que amo, ha sido lo que ha llevado a expandir mi universo y traer muchísimas más oportunidades a mi vida de lo que imaginé.

En la Escuela de Emprendedoras de Mujer Holística les enseñé a las alumnas que su verdadero trabajo no es hacer todas las tareas de su negocio, sino hacer las cosas estratégicas que les van a traer más dinero, lo demás se puede delegar y pueden recibir apoyo de otras personas expertas en el tema. Por ejemplo, mi trabajo en Mujer Holística es crear contenido, hacer alianzas, escribir libros, hacer cursos y todo lo que me genera ingresos y que también amo hacer. Ese es el lugar en donde puedo realmente entregar mis regalos al mundo y el lugar donde soy más productiva y feliz. La mayor parte de mi tiempo lo invierto en actividades que me ayudan a entregarle mis regalos al mundo y que ayudan a que Mujer Holística pueda impactar más vidas.

Una de las razones por las cuales la mayoría de los negocios pequeños o las emprendedoras fracasan es porque tienen una mentalidad limitada, creen que tienen que hacer todo ellas mismas, cuando en realidad el mejor uso de su tiempo es en esas actividades que solo ellas podrán hacer en su negocio. En Mujer Holística mi equipo conoce muy bien cuáles son las tareas que tiene que cumplir cada persona y cuáles me corresponden a mí dentro de la organización. Me escuchan constantemente decir en las reuniones: “Eso no es un buen uso de mi tiempo, hay que buscar a otra persona que nos apoye con eso”. Me es físicamente imposible hacer todas las tareas de mi negocio y tampoco es mi trabajo cumplirlas todas. Una hora de tu tiempo se puede multiplicar con la ayuda y el apoyo adecuado, así es como expandes las posibilidades y puedes hacer mucho más, creando un impacto más grande en el mundo. Busca formas de recibir apoyo y de delegar para abrir espacio y tiempo en tu agenda, inclusive si no eres emprendedora. Puedes crear un impacto más grande en tu vida, en la de tu familia y en el mundo, si inviertes tu tiempo en aquellas actividades que realmente están en tu zona de genio.

Cuida de ti y de tu tiempo, porque si vives con base en lo que otros esperan de ti, dependerás siempre de la agenda de otra persona y entregarás toda tu energía sin darte cuenta. Es sano poner límites alrededor de tu tiempo y eres libre de escoger en dónde pones tu energía. Repite: “Mi tiempo me pertenece y yo decido en dónde lo invierto”. Cuando vives tomando responsabilidad por tu tiempo y atenta, te abres a los flujos de la vida y a las señales en el camino, y estás cuidando de tus necesidades. Esto abre el espacio para que entre más abundancia material a tu vida y, además, te presenta un espacio para poder tomar mejores decisiones. Recuerda que las cosas materiales y las oportunidades que tienes hoy son un reflejo de quién eres en este momento.

LECCIÓN 9

SI ESTÁS VIVIENDO EN EL PASADO O EN EL FUTURO, TE PIERDES DEL PRESENTE Y TAMBIÉN DE UNA OPORTUNIDAD DE CAMBIAR DE DIRECCIÓN SI ES NECESARIO PARA PODER ALINEAR TU SUEÑO CON QUIEN QUIERES SER.

CÓMO EXPANDIR EL TIEMPO

Todos los seres humanos tenemos las mismas 24 horas al día; para unos eso será suficiente para hacer cosas asombrosas y para otros nunca lo será. Si todos tenemos la misma cantidad de horas, ¿por qué no todos lo percibimos igual? Al igual que la abundancia, la cantidad de tiempo que tienes depende de tu percepción de él.

¿Has notado que hay momentos en los que el tiempo parece ir rapidísimo y otras veces que parece ir muy lento? Yo he notado que, cuando estoy en las redes sociales, el tiempo desaparece y cuando me doy cuenta fácilmente ha pasado una hora y yo he sentido que han pasado diez minutos. Otras veces, cuando estoy meditando, pueden pasar cinco minutos y sentir que estuve sentada meditando media hora.

Uno de los conceptos que amo sobre el tiempo es el de Cronos y Kairós. Los griegos usaban dos palabras para referirse al tiempo: Cronos y Kairós. Kronos (o Cronos, en español) es el tiempo del calendario y del reloj, puede ser cuantificado y medido en segundos, minutos y horas; es un tiempo lineal, de ahí la palabra cronológico, y se mueve hacia el futuro basándose en el pasado, es decir, tiene límites y es el tiempo que inventamos los humanos.

El tiempo lineal se limita a los cinco sentidos, que nos obligan a enfocarnos en un punto de la realidad en cada momento, por eso vivimos en la ilusión de una realidad lineal y cronológica. Por ejemplo, yo estoy en Bali viendo el atardecer y por lo tanto mis cinco sentidos me confirman mi noción del tiempo, son las 6:30 p.m. Pero al otro lado del mundo es el amanecer y si tú estás de ese lado, tus cinco sentidos te están

confirmando que así lo es, que son las 4:30 a.m. Si no estuviéramos sujetas a los cinco sentidos del cuerpo humano, podríamos darnos cuenta de que ambos suceden al mismo tiempo y en realidad hay más de una posibilidad. Sin estas limitaciones del cuerpo humano, se podrían percibir todas las realidades y el tiempo se experimentaría de manera distinta.

El tiempo en el que las cosas no son lineales es Kairós. Es el tiempo en el que uno ingresa cuando está en otro estado de consciencia, uno de mayor conexión con el presente, y en el que todas las posibilidades pueden ocurrir. Kairós es el tiempo de la inspiración, del movimiento, de las “coincidencias”, de la sintonía con la vida y de la divinidad. Es el tiempo espiritual, el espacio en el que entras cuando estás en el presente y en una conexión profunda con la creación. No tiene principio ni fin, no conoce límites y es medido en los momentos divinos adecuados para que ocurran las cosas; la frase “Los tiempos de Dios son perfectos” describe esos momentos de Kairós.

Cuando estás en una meditación profunda vives en Kairós, al igual que al leer esto y soñar con crear tu nueva realidad. En los momentos en que estás sumergida en algo que amas y pierdes completamente la noción del tiempo, estás en tu zona de genio y fluyes con los tiempos divinos.

Manipular el tiempo para que percibas que hay más de él es muy sencillo, simplemente debes vivir desde la fluidez en Kairós, no mirando el reloj y atada al tiempo de Cronos. Cronos es limitado mientras que Kairós siempre será ilimitado, por lo tanto, si quieres expandir el tiempo o crear más coincidencias y milagros y acelerar las manifestaciones en tu vida, puedes escoger vivir desde un espacio de expansión, no preocupada de que se va a terminar y no es suficiente. Nuevamente, esto es una percepción y una forma de vivir, el resto del mundo puede vivir mirando el reloj y preocupado de hacer más y más hasta el agotamiento. Tú puedes escoger experimentar el placer, disfrutar del tiempo de ocio y cuando sea el momento de enfocarte hacerlo con tu 100%; verás cómo logras hacer mucho más en menos tiempo.

Cuando vives el presente con inspiración y amor, haciendo las cosas porque quieres, no porque son una obligación, el tiempo se expande. Estás en sintonía con la naturaleza y comienzan a ocurrir coincidencias divinas más a menudo que te ayudan a que las cosas sucedan sin la necesidad de forzarlas. El tiempo cronológico se expande para que puedas hacer todo aquello que deseas y de repente hay suficiente tiempo para todo. En los tiempos divinos, los milagros y las señales aparecen como por arte de magia y

comienzas a ver la vida en expansión, con un potencial infinito. Llega a ti más rápido la inspiración y en ese estado el reloj se vuelve completamente irrelevante.

Me acuerdo que hace unos años hice un entrenamiento intenso de meditación y *mindfulness*. Las semanas siguientes al entrenamiento han sido las más productivas en mi vida. Me sentaba durante una hora a crear contenido y hacer lo que normalmente hacía en cinco horas. Nunca había sentido ese nivel de enfoque, atención y claridad en mis actividades. Así empecé a valorar mucho más la importancia que tenía el tiempo en mi vida. Esto ocurre cuando estamos viviendo plenamente en el presente y lejos de las nociones restrictivas de nuestro entorno. En este espacio también aceleramos la creación de todo lo que estamos pensando, por eso es tan importante enfocar tus pensamientos en las cosas positivas que deseas ver en tu vida y mantenerte en el presente.

LECCIÓN 10

EL TIEMPO CRONOLÓGICO ES UN PARÁMETRO DE REFERENCIA, PERO LA VERDADERA VIDA SE VIVE EN EL TIEMPO DIVINO.



EJERCICIOS Y PRÁCTICAS QUE TE CONECTAN CON LA ABUNDANCIA

RECOMENDACIONES PARA VIVIR EN EL TIEMPO DE KAIRÓS

Reduce la velocidad y observa tu vida con consciencia. Para y enfócate en la respiración y en el aquí y ahora.

- Reserva diez minutos al día para meditar o practicar la presencia plena.
- Realiza todos los actos con amor y atención.
- Busca inspiración y rodéate de personas que te hagan sentir bien.
- Abre espacio para la creatividad y la expresión de tu Ser.
- Confía en la vida y en que los tiempos de Dios siempre son perfectos.
- Invierte el tiempo cronológico en cosas que te hagan sentir bien.
- Decide que las siguientes horas, minutos y segundos que te quedan de vida serán lo mejor que has vivido hasta ahora y que eres responsable de que eso ocurra.
- Si tienes hijos, organiza tu día para que el tiempo con tus hijos esté dedicado a ellos, y abre espacios para cuidar de ti misma también. Busca apoyo en la medida que puedas e invierte tu tiempo libre en lo que te ayude a tener mejor calidad de vida.

PAUSA PARA INTEGRAR: antes de continuar leyendo, toma un vaso de agua, camina sobre el césped o baila una canción que te ayude a mover la energía. Toda esta información tiene el potencial de cambiar tu vida si se lo permites, pero es bueno pausar para integrarla y darle tiempo a tu sistema para que la absorba. Cuando integres estas enseñanzas, lograrás vibrar en un nivel más alto y alejarte de emociones ligadas al miedo, el enojo, el resentimiento o la impotencia. Ya tienes las bases que necesitas para mirar tu vida desde otra perspectiva y entender cómo es posible crear una nueva realidad, ahora solamente tienes que comenzar a vibrar en la frecuencia de lo que deseas tener.

Algunas actividades que te ayudarán a integrar esta energía:

- Bailar música alegre.
- Caminar en la naturaleza.
- Prepararte comida nutritiva y sana.
- Jugar con niños.
- Pasar tiempo con tu mascota.
- Colorear o pintar.
- Sembrar una planta o un árbol.
- Ir al spa, hacerte un masaje o un tratamiento facial.
- Asistir a una clase de yoga o pilates.



SEGUNDA
PARTE



ATRAES

LO QUE VIBRAS

Para entender el proceso de creación, también es importante entender el concepto de la ley de la atracción. Esta ley universal dice que atraes la misma energía que emites a través de tus pensamientos y emociones, es decir, que eres como un imán frente al mundo. Todo lo que experimentas es un reflejo de algo en ti, tanto lo bueno como lo malo, y por eso eres responsable de la realidad que vives.

Ahora, en este punto es muy normal que te preguntes cómo pudiste haber atraído algo que estaba fuera de tus manos, por ejemplo, alguna condición con la que naciste o un accidente en el cual te viste involucrada. Si bien yo creo que hay ciertos eventos que ya están pactados y que van a ocurrir porque son parte de nuestro destino, sí puedo decirte que puedes escoger ver ese evento como algo positivo en tu vida y de esta manera convertirlo en algo que te lleve a un nivel más alto, a una nueva realidad. Cualquier cosa en la que decidas enfocar tus pensamientos y tu energía crecerá. Las situaciones difíciles y los retos de la vida están aquí para enseñarte grandes lecciones de cómo encontrar el amor donde sea que estés. Tu mundo externo siempre es un reflejo de tu mundo interno y si tú estás en paz con lo que está ocurriendo, reflejarás eso también. Por otro lado, si vives en el rol de víctima, tu mundo externo confirmará esa creencia con situaciones en las que sentirás que constantemente pierdes tu poder.

Uno de los ejemplos conocidos de la ley de la atracción es cuando te despiertas de mal humor y de repente todo va mal ese día. Seguro que has tenido uno de esos días, definitivamente yo he tenido muchos de ellos. Hace unos años mi humor cambiaba mucho y me amargaba por horas por cosas realmente insignificantes. Me acuerdo de un día en particular en el que me desperté tarde para una reunión y no había luz en mi casa, me tuve que bañar con agua fría, no pude tomar mi taza de café diaria, salí tarde, se me olvidó el celular, había mucho tráfico y al final llegué de mal humor a una reunión que tampoco terminó bien. Salí de ella sintiendo que todo mi día había sido un desastre. Hace unos años este tipo de situación me sacaba de mis casillas por horas y no hubiera sido fácil cambiar mi vibración. Me acuerdo que decía que era mejor regresar a casa a dormir, porque seguro el resto del día iba a seguir saliendo igual de mal. No tenía

consciencia ni dominio sobre mí misma como para tomar una decisión de que mi día no tenía que terminar así. Ahora, cuando me sucede algo similar, puedo reconocer ese patrón negativo desde un principio y escoger verlo de otra forma. Logro parar las situaciones que están encaminadas a convertirse en una bola de nieve de negatividad, respiro y decido tomar una decisión consciente de relajarme y no convertirlo en mi realidad actual. Me repito a mí misma: “Todo está perfecto e hice lo mejor que pude para que este día resultara bien”. Es increíble cómo las situaciones cambian cuando tomamos la decisión de verlas de una manera más ligera y con humor. A veces hasta logro bromear sobre la situación en las redes sociales y cuando lo cuento, la historia no parece tan terrible. Al final me sirve como una forma de conectarme con otras personas y de recordar que no debo tomarme la vida tan en serio. Existe una presión muy grande porque todo siempre tiene que salir bien y debemos tomar las cosas en serio. Puedes reír, disfrutar, llegar tarde a una reunión, tener un mal día, cometer un error y relajarte ante las situaciones que no salen como esperabas. Uno de los límites más grandes que tenemos a la hora de atraer una realidad más elevada es la necesidad de control sobre lo que está ocurriendo; mejor deja ir y permite que la vida te enseñe lo que tiene para ti.

LECCIÓN 11

LA CUERDA QUE ESTÁS SOSTENIENDO ES MUCHO
MÁS LARGA DE LO QUE CREES Y CUANDO LA
DEJES IR VERÁS LO ENORME QUE ES TU FUTURO.

Toma una decisión consciente de pensar y ver las cosas en positivo. Los pensamientos y las emociones de enojo, negatividad, frustración o escasez crean más situaciones o cosas de ese tipo en tu realidad y te alejan de la realidad que realmente quieres vivir. Cuando escoges emociones de amor, gratitud, inspiración y alegría, estás manteniendo la energía en la vibración de lo que deseas. Eso no solo atrae cosas y situaciones positivas a tu vida, sino que también le recuerda a tu cuerpo físico que esa nueva realidad es posible.

TOMA UNA PAUSA Y OBSERVA EL PRESENTE

Toma una pausa en este momento para observar lo que has dicho en voz alta o te has dicho a ti misma en silencio durante la última hora. ¿Qué tipo de conversaciones has tenido? ¿Han sido de cosas positivas o negativas? ¿Qué tipo de experiencias están creando estas conversaciones en tu vida? ¿Estás siendo responsable con tu energía? ¿Estás prestando atención a la realidad que estás creando o estás viviendo en automático? ¿Estás actuando con consciencia o con suerte recuerdas lo que dijiste hace tres horas? ¿Cómo te estás tratando a ti misma?

CÓMO VIBRAR MÁS ALTO

Como leíste anteriormente, todos los procesos de transformación liberan energía y abren el espacio para que el cuerpo físico pueda fluir de manera más ligera y que tú puedas vivir una vida con más paz y serenidad. Cuando utilizo el término de vibrar alto, me refiero a vivir, sentir y expresar quién eres desde un estado más cercano a tu verdadera naturaleza, que es el amor. No me refiero a un número en una frecuencia ni a algo que puedas medir. Solo tú sabrás cuándo estás feliz y sintiéndote ligera en sintonía con el amor. Tu intuición te lo dirá y te enseñará las actividades que te hacen sentir bien y las que definitivamente no.

El mejor experimento científico posible para demostrar que la vibración crea tu realidad lo puedes hacer tu misma todos los días del año, experimentando con nuevos paradigmas, prestando atención a las señales de tu cuerpo físico y del entorno, observando las consecuencias de tus pensamientos y tus emociones. Si llevas un diario de vida, rápidamente notarás los patrones de frecuencia, vibración, emociones, y pensamientos y cómo afectan la creación de tu realidad. Esta vida es un juego de energía y si sueltas la necesidad de entenderlo con la mente o de tener una explicación científica para creerlo, podrás abrirte a las posibilidades infinitas en tu vida.

La mayoría de las personas no saben cómo manipular el tiempo, subir su vibración y manifestar una nueva realidad con facilidad, porque no le han dedicado el tiempo necesario a explorarlo. El camino más sencillo es el de entregar el poder personal a las creencias, al tiempo, al dinero y a muchos otros factores externos, porque de esta forma no eres la responsable de cómo tu vida se desenvuelve. Es una lástima no aprovechar todo el poder personal que tenemos y estas herramientas para vivir una vida más

abundante y hacer del mundo un mejor lugar.

Tú ya vienes a este mundo como un ser de luz puro con todo el potencial para crear la realidad que deseas vivir. Pero el trabajo de mantener esa luz brillando a diario y tu frecuencia alta es un trabajo diario. Es bueno limpiar todo los días tu energía y trabajar en mantener su frecuencia alta. Hay muchos factores que pueden bajar tu frecuencia y hacerte olvidar la luz que eres, pueden ser desde personas tóxicas en tu entorno, hábitos que drenan tu energía, falta de conexión contigo misma o pensamientos negativos. En las siguientes páginas vamos a explorar cómo proteger tu energía y mantenerla vibrando alto. Este es un factor indispensable a la hora de atraer más abundancia, porque recuerda: atraes lo que vibras. Sin una frecuencia alta, no puedes acceder a otros estados de consciencia y despegarte lo suficiente de tu realidad actual como para imaginar que estás viviendo en una nueva realidad.



LAS EMOCIONES

INDICAN TU NIVEL DE VIBRACIÓN

Las emociones son la forma más acertada de saber si estás vibrando alto. Para darte cuenta de cómo está tu vibración, es bueno tomar una pausa para entrar al silencio interno y sentir tu cuerpo físico. El silencio interno es ese espacio de paz y tranquilidad que experimentas cuando estás presente con lo que está ocurriendo en tu cuerpo físico en este momento. El cuerpo siempre te enseñará el camino y te indicará si la situación que estás viviendo está alineada con tu corazón o no. Si sientes contracción, incomodidad o dolor en tu cuerpo físico, estás vibrando bajo. Si sientes expansión y el sentimiento de amor o felicidad, estás vibrando alto. Observa también cómo te has sentido de energía durante el día. Si sientes que estás llena de ganas de trabajar en tus proyectos, estás sintonizada con tu poder creativo y piensas en positivo, estás vibrando alto. Por otro lado, si te sientes negativa y sumergida en la queja, cansada y abrumada, es una clara señal de que hay que subir tu vibración.

LECCIÓN 12

TUS EMOCIONES VAN CREANDO Y DIBUJANDO TU VIDA, POR ESO ES TAN IMPORTANTE QUE HAGAS UNA PAUSA PARA ESCUCHARLAS.

CÓMO MANTENER LA VIBRACIÓN ALTA

A continuación te doy algunos consejos generales para mantener tu vibración alta, que son muy similares a los que siempre te doy para sentirte más plena, en paz, y aumentar tu sensación de bienestar. También son similares a todas las herramientas que tenemos para soñar en grande y abrir el canal de creatividad. Todo está relacionado, el camino para una nueva realidad también empieza cuidando de ti misma y buscando las

actividades que te hacen sentir más plena y feliz.

- **Mantente cerca de la naturaleza:** el contacto con la naturaleza es una de las formas más rápidas y sencillas de subir tu vibración. Puedes salir a caminar en un parque, bañarte en el mar, abrazar un árbol o simplemente observar las plantas en tu jardín. Si no hay espacios naturales cerca, trae a tu hogar plantas y piedras que te hagan sentir el contacto con la tierra.
- **Pasa tiempo con tu mascota:** las mascotas son unos grandes maestros en la vida. Una vez leí que las mascotas llegan para llenar un vacío que ni siquiera sabías que tenías. Así fue mi experiencia con mi perrita; ha sido un camino de amor puro incondicional. Sal a caminar con tu mascota o pasa tiempo con animales, tu vibración automáticamente aumentará y te sentirás en paz, acompañada y amada.
- **Expresa tu creatividad:** puede ser a través de la pintura, el baile, la música, la cocina, las manualidades o cualquier otro medio que a ti te guste. Entra en un espacio en el que el tiempo se vuelva irrelevante y desde el que te sea más fácil conectarte contigo misma.
- **Descansa más:** cuando mueves mucha energía, especialmente durante estos procesos de transformación, es necesario tener espacios para integrar todo y para que el cuerpo se recupere. Si no descansas, te vas a sentir muy confundida, cansada y te costará subir tu nivel de vibración energética. Busca hacer de tu tiempo de descanso una prioridad durante este proceso. Duerme más y obtén mejor calidad del sueño; te sentirás más plena, creativa, enfocada y saludable.
- **Busca espacios para cuidar de ti misma:** una de las cosas más importantes en mi vida son los espacios de tiempo que invierto en mí. Cuando estoy bien y he cuidado de mí misma, puedo aportarle algo al mundo; en cambio, si mi contenedor está vacío, no puedo cuidar de nadie más. Busca abrir espacios de relajación en tu vida, eso incluye siestas, baños, tiempo para leer o espacios para meditar.
- **Honra tus emociones y tus necesidades:** establece límites y honra lo que es importante para ti. Sé honesta con otros y contigo misma. Esto te hará sentir segura y te ayudará siempre a mantenerte alineada contigo misma, porque tu cuerpo, mente y alma estarán en coherencia.
- **Consume alimentos que provengan de la tierra:** la comida también posee una energía y los alimentos que más la tienen son las frutas y los vegetales, porque

vienen de la tierra. Por otro lado, los alimentos procesados o químicos no son naturales y su vibración es muy baja. Además, cuando comes comida chatarra o difícil de digerir, toda tu energía se concentra en la digestión y automáticamente te sientes agotada. La energía de lo que consumes también puede verse afectada por la persona que manipuló el alimento o por las situaciones que atravesó la comida antes de llegar a tu mesa.

- **Respira, realiza algún tipo de meditación y la práctica de la gratitud:** entra en el silencio interno unos minutos al día. Toma una pausa de cinco minutos al día para respirar y sentir qué está pasando en tu cuerpo físico en ese momento. Esto te ayudará a no identificarte con los pensamientos, a soltar estrés y a desapegarte de los roles con los que te puedes estar identificando. La meditación te ayuda a entrar en un estado más allá del cuerpo físico y en un lugar donde la vibración es naturalmente más alta. Imagina como si a través de la respiración y la meditación te enchufaras con un canal de electricidad que te llena automáticamente con más energía pura y que te limpia todo tu campo energético. La gratitud también te ayuda a entrar al corazón y a salir de la mente, enfocándote en las cosas buenas que hay en tu vida.
- **Mueve la energía en el cuerpo físico:** hay muchas actividades que te ayudan a mover la energía, puedes bailar, correr, hacer yoga o salir a caminar. Mantente en movimiento e intenta que estas actividades sean al aire libre, para que puedas recargarte de la energía del sol y el aire fresco.
- **Limpia tu entorno de las cosas materiales innecesarias:** cuando te deshaces de las cosas materiales innecesarias, descargas las emociones atascadas inherentes a todas esas cosas y abres espacio para que algo nuevo entre a tu vida. No acumules cosas innecesarias ni gastes tu dinero en cosas materiales que no necesitas. Cuida tu energía en todo sentido, incluyendo en las cosas materiales a tu alrededor.
- **Cuida tu entorno de energía tóxica:** una toxina es cualquier elemento nocivo para la salud, puede ser la comida, una persona, el estrés y hasta un pensamiento. Para evitar la energía tóxica, deja de hablar de situaciones negativas, evita el chisme, la comparación y la queja. Pero, por sobre todo, protege tu energía de las personas tóxicas a tu alrededor, porque es la forma más fácil en la que te puedes sentir drenada y entrar en la frecuencia de la escasez.



EJERCICIOS Y PRÁCTICAS QUE TE CONECTAN CON LA ABUNDANCIA

EL PODER DE MANTENER TU ENERGÍA

Toma unos minutos para responder las siguientes tres preguntas:

- ¿Qué hábitos diarios sientes que drenan tu energía?

- ¿Qué personas cercanas a ti drenan tu energía?

- ¿Qué pensamientos limitantes drenan tu energía?





CAPÍTULO 7

PROTEGE TU ESPACIO ENERGÉTICO

Si estás leyendo este libro, lo más probable es que ya sepas que la energía de las personas en nuestro entorno juega un papel importante en la manera en que nos sentimos y percibimos el mundo. Yo hago un esfuerzo consciente por rodearme solamente de personas que me inspiran, porque sé lo importante que es, especialmente porque soy muy sensible a la energía de mi entorno.

A diario estás expuestas a la energía de otras personas y de los espacios en los que ingresas. Todas las relaciones, interacciones o espacios emiten una frecuencia y tu campo energético interactúa con todo esto, recibiendo y entregando información. La protección energética no es más que cuidar la energía alrededor tuyo para así mantenerla vibrando alto y lo más limpia posible. Recuerda que tu campo energético te pertenece a ti, tú decides con quién compartes tu vibración, y no es tu obligación entregársela a otra persona, ni interactuar con ellos si no lo deseas. Tampoco es tu obligación quedarte en un espacio físico en el que no te sientes cómoda.

LECCIÓN 13

ESTABLECER LÍMITES ES PARTE DE PROTEGERTE FÍSICA, EMOCIONAL Y ENERGÉTICAMENTE.

Proteger tu energía es simplemente asegurarte de que no ingrese nada que tú no quieras en tu campo energético. La mejor forma de hacerlo es estar muy conectada contigo misma para poder discernir cuando un sentimiento o un pensamiento te sirve o no. Cuando te estés sintiendo confundida, triste o vibrando bajo, es importante que puedas ver si esa energía que estás cargando es tuya o es el resultado de energía que has absorbido de otra persona o de tu ambiente. Si la energía al frente tuyo es negativa, tu campo se puede contaminar y terminarás absorbiendo vibraciones que no te pertenecen. Las historias y pensamientos negativos o los miedos de otras personas contaminan tu campo energético y pueden fácilmente hacerte sentir drenada.

La energía es tan fuerte que inclusive estás expuesta a la energía de los pensamientos de otras personas, aunque ellos no los digan en voz alta, porque puedes percibir la frecuencia que emiten.

También te puedes sentir contaminada por la energía en un espacio. Por ejemplo, quizás hayas entrado a una casa en donde ha habido muchas peleas o conflictos familiares e inmediatamente te sientas incómoda allí. Esto ocurre porque tu campo energético está sintiendo la energía de ese espacio y te está enviando señales (que sientes a través de la incomodidad en tu cuerpo físico) de que hay que protegerse o irse de ahí.

Si logras observar las situaciones desde afuera, con presencia y consciencia, vas a ver que podrás ayudarles a las personas con energía negativa a liberarse sin absorberla tú misma. También podrás reconocer cuándo necesitas salir de una relación, una amistad o de un espacio físico que no te hace bien. Puedes distanciarte trayendo amor y compasión a la conversación, con respeto y manteniendo claros tus límites.

LECCIÓN 14

RECUERDA QUE NO GANAS NADA BAJANDO TU
ENERGÍA PARA ESTAR AL MISMO NIVEL QUE
OTRAS PERSONAS, TODO LO CONTRARIO, TE
AYUDAS MÁS A TI MISMA Y A LOS DEMÁS
CUANDO LOGRAS MANTENERTE VIBRANDO ALTO
EN CUALQUIER SITUACIÓN.

ESTABLECE LÍMITES ENERGÉTICOS

El cuerpo físico es uno de los indicadores más fiables para saber cómo está el campo energético alrededor tuyo. Imagina que tu cuerpo físico es como una antena que capta todas las señales alrededor. Al igual que tu computador, que capta señales que no puedes ver con los ojos físicos, como el *wifi*, tu cuerpo físico también capta cosas que no se manifiestan en el plano físico. Cuando una persona o un espacio vibra alto, te sientes

alegre, con energía y en paz. Si la carga energética es negativa, te sientes cansada, vacía, drenada o confundida. Inclusive, si pasas mucho tiempo en ambientes o con personas negativas, es muy probable que esto se transforme en un síntoma físico, como dolor de espalda o de cabeza. Cuando esto ocurre, comienzas a experimentar los efectos negativos de la energía que no te pertenece. Esto también puede ser un reflejo de algo en ti que quizás falta por sanar.

Las personas vibran según el estado de consciencia y la situación en la que están viviendo en ese momento. Todas las personas, por naturaleza, son luz, y la energía de la luz y del amor es la que posee la frecuencia más alta, porque es la energía de la creación. Cuando las personas vibran bajo es porque están cargando energía de baja vibración que tienen que transmutar y elevar. Las personas que “contaminan” tu espacio energético no son “malas”, simplemente no controlan la cantidad de energía negativa que están compartiendo con el mundo o están pasando por un mal momento y sin querer emiten esta vibración, algo que nos puede pasar a todas en algún momento. Aprende a tener compasión por ellas y entregarles amor, pero de una forma en la que cuidas tu energía en el proceso.

Cuando estableces límites energéticos y proteges tu espacio, mantienes sana tu vasija de contención de la abundancia. Una de las razones por las cuales no manifestamos una nueva realidad con facilidad es porque nuestra energía está comprometida a las opiniones y la carga energética de otros. No podrás manifestar una realidad más expansiva y a otro nivel si te rodeas de personas tóxicas que absorben tu propia energía. Te puedo garantizar que cargando con las expectativas, responsabilidades y opiniones de las personas que vibran bajo, no podrás llegar a donde quieres porque ellos se encargarán de que tus sueños se vengán abajo y de que tú vibres bajo también. Cuando te rodeas de energía tóxica, te mantienes a ti misma en esa frecuencia y apagas tu luz.

En este punto también quiero que sepas que proteger tu energía y establecer límites no necesariamente significa cortar una relación para siempre. Hay relaciones que son un reto en esta vida, como por ejemplo las familiares. Cuando estableces límites no significa que nunca más le vas a hablar a un familiar, pero sí puedes decidir no hablarle nunca más de tus sueños. Puedes mantener la conversación enfocada en algo más neutral o en un tema que tengas en común con esa persona. No hay necesidad de contarles a todos a tu alrededor, incluyendo los que tienen mala energía, lo que quieres hacer en tu vida.

LECCIÓN 15

APRENDE A DISCERNIR A QUIÉN ES SANO CONTARLE LAS COSAS Y A QUIÉN NO.

Ahora, puede ser que tu intuición te lleve a romper una relación para siempre. Eso también es una posibilidad. Mi consejo es que sigas a tu corazón y que siempre te mantengas fiel a quien eres tú y a esa versión más grande de quien quieres ser. Si lo haces así y te proteges a ti misma, todo va a salir bien. La protección de la energía es una de las lecciones más difíciles que uno tiene que aprender, pero por experiencia propia puedo decir que es una de las más liberadoras y más importantes para tener una vida más abundante.

No les des tu tiempo, tu energía y tu importancia a las personas tóxicas que no se lo merecen. Es muy difícil que ellos suban su vibración, cambien su opinión o decidan vivir una vida más sana si no quieren. El poder para cambiar su vida está en sus manos y quizás esta interacción te puede drenar. Por tu propio bien, establece límites, y si sientes que es el momento de abandonar la relación, hazlo. Esto te lo digo yo, que he ayudado a miles de mujeres a transformar su vida; si no me protejo energéticamente, terminaré enferma y desgastada. Yo no puedo obligar a otra persona a cambiar, yo le entrego mis herramientas y la acompaño en el camino, pero la decisión de cambiar siempre es de ella. No vas a salvar a nadie de su propia realidad, solamente puedes cuidar de ti misma y crear una nueva realidad para ti. Permite que tu acto de valentía inspire al otro, pero no creas que también vas a crearle a otra persona su nueva realidad, porque esa es una tarea que no te corresponde.



EJERCICIOS Y PRÁCTICAS QUE TE CONECTAN CON LA ABUNDANCIA

HERRAMIENTAS PARA PROTEGERTE DE LA ENERGÍA NEGATIVA

1. Mantente presente en todo momento

El primer consejo para protegerte de la energía tóxica es que te mantengas presente en cada interacción, de esta forma será más fácil ver cuándo alguien te está cargando con energía negativa. Recuerda que tu cuerpo físico es el mejor indicador de cómo está la energía a tu alrededor. Observa qué sientes cuando hablas con alguien y qué sientes cuando ingresas a un espacio. Si se siente “raro”, tu cuerpo físico comienza a doler o sientes un cansancio extremo, inclusive te desconectas completamente del lugar o de la conversación, esta es una clara señal de que ahí hay algo que no va contigo. Presta atención a todas estas señales y cuando esto suceda toma una decisión consciente de poner límites alrededor de tu espacio y las conversaciones. No te involucres en el drama de los otros ni bajes tu vibración, simplemente escoge otras personas con quien compartir en ese momento o quédate en silencio y envía amor. Recuerda que una de las libertades más grandes que tienes es la de escoger en dónde pones tu atención y tu energía. No es necesario discutir o interactuar voluntariamente con la energía negativa, puedes escoger ignorarla.

2. Utiliza el poder de tu palabra para protegerte

Las afirmaciones son formas poderosas para hablarte a ti misma y programar la energía en tu entorno. Tus palabras tienen una frecuencia y una vibración que pueden conducir la energía en tu entorno hacia algo. Utiliza afirmaciones como “Estoy protegida” o “Irradio luz y mi campo entero está rodeado de amor y protección”. Recuerda sentir la frase como una emoción en cada célula de tu cuerpo. Cuando pronuncias las palabras, no dudes en que así será y está hecho desde el momento en que lo pronunciaste. Hacia donde vaya tu atención y tu intención, eso es lo que crearás.

Puedes utilizar tus palabras para darle la orden a tu campo energético de que cualquier energía que no te pertenezca sea removida de tu espacio y devuelta a su dueño original. Utiliza frases como: “Doy la orden de que cualquier energía que no me pertenezca sea removida de mi espacio ahora mismo y que sea devuelta con amor a su dueño original. Mi campo energético me pertenece y yo decido con quién lo comparto”.

3. Rodéate de apoyos energéticos

Con esto me refiero a los cristales o imágenes sagradas que también te pueden apoyar en la protección energética. A mí me encantan los cristales y he visto a través de mis propias experiencias el poder que tienen para absorber energía negativa de mi entorno. Los mejores cristales para la protección energética son la turmalina negra, el cuarzo ahumado y la amatista. Cuando compres tu cristal, lo primero que te recomiendo hacer es limpiarlo. Puedes hacerlo con palo santo, incienso o bajo la luz de la luna llena. Luego, puedes programar tu cristal con una intención, por ejemplo que absorba cualquier energía negativa por ti. Puedes cargar tu cristal contigo en tu bolsillo o tenerlo en una pulsera o un collar y sujetarlo en tu mano cada vez que no te sientas segura. Inmediatamente sentirás su energía de protección.

Recuerda continuar limpiando tus cristales por lo menos una vez a la semana para mantenerlos vibrando alto. También es bueno cuidarlos, por ejemplo, es mejor que una persona que te drena de energía no toque tus cristales, y si el cristal fue un regalo de una persona que sabes que no tiene buenas intenciones contigo, mejor limpia bien el cristal o regrésalo a la tierra. No recibas regalos importantes

energéticamente, como un cristal, un objeto para tu altar o un objeto simbólico, de personas que sabes que no te desean lo mejor, porque ese objeto probablemente absorbió su energía y justamente lo que buscas es alejarte de eso.

4. Mantente conectada con la luz y recuerda la presencia de la divinidad en todo

Los ángeles y la luz divina te pueden proteger enormemente, mucho más de lo que imaginas. Solamente pide que lo hagan y confía en que así será. Las visualizaciones son mi forma favorita de conexión con ese sentimiento de luz y de protección. También me ayudan a limpiar mi campo energético de lo que no está alineado con esa vibración que quiero tener. Visualiza un baño de luz o el triángulo dorado a tu alrededor cada vez que necesites protección, y siente la emoción de estar protegida dentro de la luz. En mi libro *Soy una mujer holística* comparto algunos ejercicios que te ayudarán a conectarte con tu divinidad.

5. Purifica tu energía

Si has estado en una situación que ya te drenó de energía, es importante que apenas regreses a casa tomes un baño con sales marinas. Mientras estés duchándote, visualiza que el agua está limpiando todo tu campo energético e imagínate que la energía negativa se va con el agua. Si no tienes tina, también puedes limpiarte con sal marina y aceite de coco. Has una mezcla de estos dos y utilízala como un exfoliante en todo tu cuerpo mientras te imaginas que tu cuerpo entero se está limpiando de la energía que absorbiste. También es bueno que quemes incienso, palo santo y salvia para despejar la vieja energía y limpiar el entorno.



Las herramientas que te compartí en este capítulo te apoyan energéticamente, pero no son la respuesta para construir la realidad de tu vida. Para realmente cortar cuerdas energéticas tóxicas con otra persona, dejar ir los hábitos y las personas que te limitan y abrirte a una nueva realidad, hay que tomar la decisión consciente: “Ya no quiero seguir viviendo así”. La decisión más importante que puedes tomar es que tu vida y tu futuro te pertenezcan. Cuando decidas “no quiero esto”, es en serio, y siéntete lista para seguir adelante y crear una nueva realidad, independiente de lo que opinen los demás; serás invencible. Deja los miedos atrás y toma la decisión. No eres víctima de otras personas, ni otras personas drenaron tu energía mientras estás inocentemente sentada, ni tampoco son los culpables de tu situación actual. Eres responsable de tu realidad y si no asumes eso, estas herramientas no te van a funcionar.



EJERCICIOS Y PRÁCTICAS QUE TE CONECTAN CON LA ABUNDANCIA

EJERCICIOS PARA TU DIARIO

- ¿Inconscientemente estás culpando a alguna persona por tu realidad actual?

- ¿En qué áreas de tu vida necesitas establecer más límites?

- ¿Qué pasos podrías tomar hoy para proteger tu energía?

- Cuando lees la frase: “Ya no quiero seguir viviendo así”, ¿qué viene a tu mente? ¿Qué cambios están listos para ocurrir en tu vida? ¿Qué tienes que dejar ir para subir de nivel?





CAPÍTULO 8

LA ENERGÍA EN EL CUERPO FÍSICO

En el capítulo anterior aprendiste cuáles son los primeros pasos para utilizar la energía de potencial puro en la creación de la realidad que sueñas y que quieres crear. Leíste sobre la importancia de tener claridad alrededor de lo que quieres, cómo utilizar el poder de la intención para enfocar tu energía, cómo tener una relación sana con el tiempo y por qué hay que mantener la vibración alta durante el proceso. En este capítulo aprenderás cómo el cuerpo físico te ayuda a transformar y sostener tu sueño y cómo el trauma y el estrés afectan el proceso de crear una nueva realidad. Te enseñaré por qué conectarte con la energía del poder femenino es clave para vivir una realidad más abundante y también por qué necesitamos este poder para elevar la vibración del planeta. Finalmente, te enseñaré cómo vivir sintiendo esa conexión con la energía de creación en el cuerpo físico todos los días.

Crear una nueva realidad es un proceso integral que requiere el trabajo del cuerpo, la mente y el alma. El cambio ocurre en el momento en que estos tres están completamente alineados en la misma frecuencia. No se trata del tiempo cronológico, puede ocurrir hoy si así lo decides o tardar cinco años si es lo que necesitas. En mi experiencia personal, el proceso fue muy lento los primeros años, mientras aprendía cómo abrir mi campo energético, sentir mi cuerpo físico y sentir confianza en los procesos. El miedo siempre fue la emoción predominante en mi vida, tenía muchos traumas alojados en mi cuerpo físico. Tardé varios años en limpiar mi campo energético y abrirme a esta realidad que estoy viviendo en este momento.

Una vez que entendí y logré vivir los conceptos que te estoy transmitiendo en este libro, entendí que todo ocurrió de manera perfecta y que esos años fueron necesarios para que yo llegara a donde estoy hoy y compartiera este conocimiento de una manera digerible y sencilla para que tú lo puedas aplicar. Mi proceso de creación hoy es mucho más fluido y sencillo. Aunque siempre aparecen emociones, pensamientos y bloqueos que quizás no están alineados con quien quiero ser, ya tengo las herramientas que necesito para observarlos y cambiar su frecuencia.

Eres tan poderosa como crees que eres y hay un gran poder en honrar eso. Todas mis

enseñanzas, tanto en el libro *Soy una mujer holística* como en este, se pueden reducir a una simple verdad: eres suficiente y no necesitas la aceptación de nadie excepto de ti misma para crear una nueva realidad. Tu luz brillará tan fuerte como tú quieras, pero sin tu aceptación plena e incondicional, no lo lograrás. Hoy puedes tomar una decisión de que tu vida cambiará para siempre y lograrlo, pero esa decisión es tuya. Honra tu camino, agradece todo lo que te ha traído hasta donde estás ahora y toma las herramientas que te dejaron las dificultades del pasado. Luego, deja esa memoria atrás y quítale el poder que le entregas hoy. Entre más revives el pasado como si fuera tu realidad actual, más difícil será poder vivir desde un espacio nuevo. Es como cuando tienes una herida y estás siempre levantando la costra: la herida no puede sanar así.

LECCIÓN 16

TU PASADO SUCEDIÓ Y ES PARTE DE LA PERSONA QUE ERES HOY, PERO NO TE DEFINE Y NO DETERMINA LO QUE SERÁ TU FUTURO.

LA IMPORTANCIA DEL CUERPO FÍSICO EN LA CREACIÓN DE UNA NUEVA REALIDAD

Cambiar los pensamientos o pensar positivo no es suficiente para crear una nueva realidad y trascender quien eres para abrirte al futuro. Necesitas del cuerpo físico para vivir la experiencia humana de una manera completa. No estarías en él si no fuera necesario como parte de tu experiencia en este mundo.

El cuerpo físico te apoya en contener la nueva realidad que sueñas. La sostiene energéticamente dentro de ti por el tiempo que sea necesario para que puedas entregarla al mundo como tu nueva creación y es una pieza indispensable en todo este proceso. La energía necesita un lugar de contención en donde se pueda transformar, al igual que necesitas de un horno para cocinar un pastel; sin ese espacio seguro y cerrado que brinda el horno, el pastel no podría cocinarse. De la misma forma, necesitas de la frecuencia de tu cuerpo físico para transformar la energía de la creación y convertirla en algo tangible

y real en este mundo. Igual a cuando las mujeres albergan vida en su vientre: el cuerpo físico está sosteniendo y dando vida a un ser energético en su interior. Él se encarga de darle al bebé los nutrientes y la protección que necesita para desarrollarse de manera sana. De esta misma forma, tú también sostienes en tu interior todas las creaciones que salen al mundo. Tu cuerpo físico puede sostener energéticamente tu sueño y apoyarte en la transformación de la energía. Más adelante leerás sobre el poder de creación que tienen todas las mujeres y cómo conectarte con ese espacio de contención de tu sueño.

Tu cuerpo físico también te ayuda a darte cuenta de cuándo estás viviendo una nueva realidad, porque tus cinco sentidos percibirán algo distinto. Vives una nueva realidad cuando caminas con más firmeza sobre la tierra, cuando escuchas nuevas conversaciones en tu entorno, cuando cuestionas lo que ves y cuando tus cinco sentidos experimentan algo diferente a lo habitual. Necesitas del cuerpo físico para experimentar la realidad, de lo contrario no estás realmente viviendo algo, sino que todo estará en tu mente. Vas a experimentar la nueva realidad a través de tus cinco sentidos, porque es la manera en que los seres humanos estamos diseñados para percibir el mundo.

El cambio verdadero ocurre cuando tus cinco sentidos perciben algo distinto y cambian las señales que mandan al cerebro sobre la nueva realidad. Sabrás que eres una nueva persona cuando observes que actúas distinto, que percibes el mundo de otra manera y que tus intereses ya no son los mismos. Estarás viviendo una nueva realidad cuando ni siquiera te reconozcas a ti misma en el espejo. El cambio profundo de quién eres te llevará a ser una persona distinta desde adentro hacia afuera. Un día abrirás tus ojos y verás que estás viviendo la realidad que soñaste, porque ya eres esa nueva persona y vibras en una frecuencia distinta a la del pasado. No solo te sentirás como una nueva persona, sino que también te verás más alegre, con más vida y te sentirás más liviana. Tus células estarán en una frecuencia más cercana a quien realmente eres y más lejos de la historia que te estabas contando o las expectativas externas que estabas intentando llenar.



CAPÍTULO 9

LAS MUJERES ESTAMOS DISEÑADAS PARA CREAR

Las mujeres estamos diseñadas para crear y ser una expresión de la creación divina. Esto no necesariamente significa que hay que ser físicamente una madre de otro ser, también puedes crear nuevos proyectos, dar nuevas ideas al mundo o ayudar a sostener los sueños de las personas que amas, como tu pareja o tus hijos, para que puedan salir al mundo.

La nueva realidad que estás creando para ti es tu ofrenda al mundo. Estoy segura de que tú no estás creando esta nueva realidad solamente porque quieres más cosas materiales, la estás creando porque quieres vivir más plena, más feliz y con más abundancia. Si tienes familia o hijos, quizás tu deseo es que ellos también vivan plenos y en abundancia. Esa creación es tu regalo al mundo porque va a ayudar a que tú encuentres ese lugar en donde tu alma brilla y de donde traerá también más luz a las personas a tu alrededor.

Lo lindo de este proceso es que tu nueva realidad no necesariamente tiene que ser llena de lujos o particularmente algo “lindo”, “atractivo” o “bueno” en la opinión de otros, simplemente tiene que ser una expresión de quien eres tú. Nadie te va a juzgar por cómo luce tu nueva realidad. La vida quiere verte feliz y si tu nueva realidad te gusta a ti, entonces es perfecta.

Busca crear las cosas que te hacen feliz a ti y expresa quien eres a través de esas creaciones. Cuando abras tu canal de creación y te conectes con esa energía, vas a querer hacerlo a través de todos los medios que tienes disponibles. Quizás vas a querer pintar, bailar, mover el cuerpo físico, cantar, escribir o diseñar, y, sobre todo, vas a querer compartir esa creatividad con otros. Esa misma energía de creatividad es la que te llevará también a diseñar tu futuro a tu manera; está todo conectado y el resultado será divino.



EJERCICIOS Y PRÁCTICAS QUE TE CONECTAN CON LA ABUNDANCIA

UN EXTRATERRESTRE SOBRE LA TIERRA

Una de las visualizaciones que más me gusta hacer cuando estoy tratando de conectar con mi lado creativo es la de convertirme en un extraterrestre. Me imagino que acabo de llegar al planeta Tierra y todo es nuevo. Entonces, por ejemplo, miro los árboles y me imagino qué habría pensado un marciano al verlos en un parque. Luego, miro las nubes, los autos y los edificios y me imagino cómo los vería alguien que nunca ha estado allí. Inclusive a veces miro hasta mi propio cuerpo físico, preguntándome cómo se sentiría ser pura luz y de repente entrar en un contenedor físico.

Este ejercicio puede parecer para niños o una forma extraña de abrir la creatividad. Pero justamente cuando todo a tu alrededor se vuelve igual o monótono es cuando dejas de sorprenderte y entras en una zona de confort. Te hace dejar de ver el mundo como lo miran niños, con los ojos abiertos y sorprendidos de todo a su alrededor.



Para no basar tu futuro en tu pasado, hay que olvidar lo que conoces y ver la vida con una mente de principiante. Cuando no existen los parámetros que te indican cómo funcionan las cosas, de repente se abre el espacio completamente para crear algo nuevo. Por eso es tan importante también salir a explorar el mundo, ver culturas distintas, probar comidas nuevas, leer libros que te hagan pensar y sobre todo escuchar los puntos de vista que te incomodan. Cuando una persona está hablando con su verdad y compartiendo un punto de vista que a ti te molesta, la estás escuchando por una razón. Quédate ahí con lo que esa persona está diciendo y pregúntate por qué te molesta tanto su forma de ver el mundo, seguro descubrirás algo de ti en eso. Muchas veces lo que te molesta en otros es un reflejo de algo en ti o una lección por aprender en ese momento. No todo será un reflejo directo, es decir, si una persona roba no significa que tú eres una ladrona, pero esa situación sí puede estar enseñándote una lección sobre cómo estás respondiendo a lo que está ocurriendo. Todas las experiencias y relaciones en la vida te enseñan algo de ti y son una oportunidad de crecimiento, inclusive las que te chocan o las más difíciles.

Recuerda que si basas tu futuro en lo que aprendiste en el pasado o ves el mundo solamente de la manera en que tu tribu cercana (familia, sociedad y grupo de amigos) lo ve, estás repitiendo lo mismo. Por eso es que continuamos viviendo un mundo en donde existe la discriminación y la misma estructura económica y social, porque mientras no veamos o entendamos la realidad de otros, es muy difícil cambiar. Busca formas de ver el mundo fuera de lo preestablecido, conviértete en una extraterrestre en tu ciudad, tu trabajo, tu casa y tu cuerpo físico. Verás cómo cambia tu forma de ver el mundo y la

realidad en la que vives.

COMPARTE TU MUNDO INTERNO

Tal como hemos explorado hasta ahora, la realidad externa es un reflejo de la realidad interna. Así como puedes cambiar tu entorno y ver el mundo desde otra perspectiva, también puedes entregar al mundo algo que quieres ver y compartir tu mundo interno. Muchas personas esconden sus pasiones o lo que aman hacer por miedo a no encajar. También se dejan llevar por lo que otras personas esperan de ellos y esto los lleva a tener una definición de sí mismos basada en factores externos. Esto puede resultar en sentimientos de frustración, indecisión y falta de propósito. La búsqueda constante de validación por otras personas cambia la manera en que percibes tu realidad.

Tu luz brillará fuerte cuando estés alineada con quien eres y puedas vivir desde ese espacio. Los miedos y las inseguridades aparecen cuando te alejas de tu verdad y buscas ser o vivir como otra persona. Pero tu mundo interno es sumamente rico y especial. Está lleno de una visión del mundo que nadie más que tú puede ver y que definitivamente necesitas compartir. Todos los hombres y mujeres somos diferentes, eso es lo que hace que este mundo sea tan perfecto y lleno de riquezas en cada esquina. Date el permiso de ser real y compartir tu mundo interno con otros, de esta forma tu realidad externa cada vez se parecerá más a tu realidad interna, y viceversa.



EJERCICIOS Y PRÁCTICAS QUE TE CONECTAN CON LA ABUNDANCIA

PREGUNTAS PARA TU DIARIO

- ¿Qué es importante en mi vida?

- ¿Qué me apasiona?

- ¿Qué disfruto hacer en mi tiempo libre? ¿Cuáles son mis *hobbies*?

- ¿Qué me motiva de la vida?

- ¿En qué trabajaría gratis si tuviese todo el dinero del mundo?

- ¿En qué invierto mi dinero en este momento?

- ¿En qué sueño cuando estoy despierta?

- ¿Qué tipo de revistas o libros me gusta leer?

- ¿Qué conocimiento o historia quiero compartir con el mundo? ¿Cómo lo podría compartir?





LA ABUNDANCIA VIENE DE LA CONEXIÓN CON LA ENERGÍA FEMENINA

Vivimos en un mundo dual, en donde existen los polos opuestos que en conjunto forman un total maravilloso. Los hombres y las mujeres tenemos características distintas que juntas son el balance y el equilibrio perfecto para el mundo. En este libro escribo sobre la energía masculina y femenina; con estos términos no me refiero al género en específico, sino al tipo de energía que representan.

La energía masculina representa la energía de la acción, el análisis, el poder, la lógica, el control y la dificultad. Esta energía no es ni buena ni mala, simplemente existe como parte de este mundo. La energía femenina, por otro lado, es la energía de ser, de la presencia, de la entrega, de permitir y dejar fluir, de la creación, es la energía receptiva y de contención, la tranquila, la de la paciencia y la intuición. Esta energía tampoco es buena ni mala, es la necesaria para el balance que se necesita en el mundo. Las mujeres físicamente tenemos ambas energías, pero naturalmente hay una conexión mucho mayor con la energía femenina que con la masculina. Los hombres también tienen ambas, pero por su naturaleza tienen una conexión mayor con la masculina.

Idealmente, estas dos energías estarán siempre en balance, tanto internamente como en pareja y en la sociedad, porque la naturaleza siempre busca el balance en los opuestos. Pero la realidad es que este mundo actual tiene un desbalance enorme. La mayoría de los hombres están desconectados de su lado femenino y las mujeres han tomado más energía masculina para adaptarse a una sociedad en la que esa es la energía que predomina. Pero el mundo no puede vivir así. La falta de sintonía, tanto de los hombres como de las mujeres, con el aspecto femenino tiene consecuencias sobre la sociedad y el medio ambiente en el que vivimos. La energía femenina es la de contención, protección y compasión. Sin la presencia de estas cualidades, tenemos un desbalance que afecta el mundo en general. A pesar de que en los últimos años ha habido un despertar muy grande de la energía femenina, todavía nos falta mucho trabajo por hacer. Este trabajo no se puede hacer utilizando más energía masculina, es decir

luchando para que entre la energía femenina al mundo; todo lo contrario, se hará viviendo desde la energía femenina. Si vives en la energía femenina, no tendrás necesidad de pelear o de luchar, tu sola presencia cambiará la frecuencia de tu entorno y todas tus relaciones. Tu capacidad de fluir, de estar presente y de vivir conectada con tu intuición te abrirá todas las puertas que necesitas y te traerá todas las realidades que quieres vivir.

Las mujeres con las que trabajo a diario tienen mucha dificultad conectando con su energía femenina y en general perciben sus características como una debilidad, cuando en realidad esta energía es donde está todo el poder de creación. En mi experiencia, la mejor manera de conectarte con esa energía femenina es a través de tu pelvis, la zona del segundo chakra, que es tu centro de contención y de creación. Esa zona guarda toda tu historia, la historia de tu linaje y también todo el poder que las mujeres tienen para crear absolutamente todo lo que desean. Es en tu zona pélvica en la que podrás sostener el sueño que quieres vivir hasta que esté listo para salir al mundo. Ahí es donde se ingresa para soñar una nueva realidad. Si logras sentir tu nueva realidad en tu zona pélvica y vibrar con la emoción de que ya está contigo todo lo que desees, ese será el espacio de contención perfecto para que esa semilla crezca y pueda salir al mundo a brillar. Inclusive, cuando quieres traer más dinero a tu vida, puedes respirar y sentirlo en esa zona, hay una gran diferencia entre desear dinero con la mente y desear dinero desde tu pelvis.



EJERCICIOS Y PRÁCTICAS QUE TE CONECTAN CON LA ABUNDANCIA

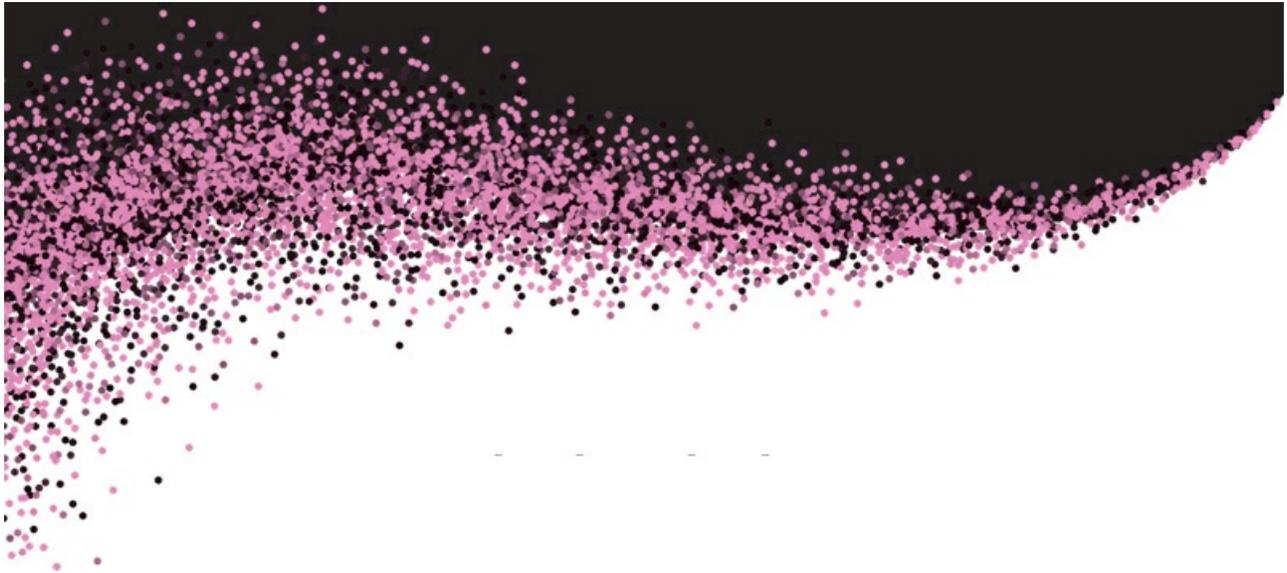
BAILE PÉLVICO

Este ejercicio es muy poderoso para ayudarte a que la energía de tu pelvis fluya y que puedas abrir esos canales de abundancia interna. Para iniciar, párate recta, de manera cómoda y relajada. Luego, pon tus dos manos sobre tu pelvis formando un triángulo, a la altura que se sienta cómoda para ti. Cierra los ojos y respira profundo en ese espacio, contando de dos a tres inhalaciones y exhalaciones profundas. Permite que esa área se llene de aire y comienza a sentir cómo se relaja con cada respiración.

Una vez que te sientas relajada, comienza a mover tu pelvis con suavidad de lado a lado. Puedes hacer círculos en cada sentido o dibujar una figura de ocho con tu pelvis. El movimiento que hagas tiene que salir de manera natural, la idea es que tu energía comience a fluir y que se vaya liberando.

Te recomiendo hacer este ejercicio todos los días, con cinco a diez minutos es suficiente para que veas resultados en tu sensación de fluidez y contención en la vida. A mí me gusta realizar este ejercicio con música, puedes buscar canciones que te conecten con tu raíz o la madre tierra.

En el programa de Certificación de Maestra de Meditación de Mujer Holística hacemos este baile. Las maestras también lo han realizado después con sus alumnas y los testimonios que he recibido de esta práctica tan sencilla han sido sorprendentes. Muchas de las alumnas sienten que salen a la superficie emociones de dolor, ganas de llorar y enojo o frustración que no ha sido procesado todavía. También la mayoría de alumnas sienten más conexión con el cuerpo físico y más consciencia de su energía femenina.





CONÉCTATE CON LA ENERGÍA DEL SEGUNDO CHAKRA

La energía se mueve en el cuerpo físico a través de los centros energéticos conocidos como chakras. Estos centros energéticos son como remolinos que se encargan de mantener la energía en constante movimiento. Hay siete chakras en el cuerpo físico y cada uno de estos simboliza un nivel del sistema energético en el cuerpo humano y también las distintas lecciones del camino espiritual.

A continuación te doy un resumen de los siete chakras relacionados con el cuerpo físico y sus características. Esta información que te comparto es una recopilación de muchos años de estudiar la energía del cuerpo con muchos maestros. Si te interesa profundizar en el tema, te recomiendo uno de los libros más completos que he leído, se llama *Anatomía del espíritu*, de la autora Caroline Myss. También te recomiendo visualizar en tus meditaciones la energía en tu cuerpo físico y ver los patrones que tiene. Tu propio cuerpo físico te dará muchas de las respuestas que estás buscando y también te abrirá el camino hacia todas las lecciones que viniste a aprender.

LECCIÓN 17

ESTABLECE UNA RELACIÓN DE DIÁLOGO CON TU
CUERPO PARA PODER MOVER MEJOR LA ENERGÍA
EN ÉL.

LA ENERGÍA DEL SEGUNDO CHAKRA

A pesar de que en el camino espiritual todos los chakras son importantes y tienen un rol en el proceso de crear una nueva realidad, es el segundo *chakra* el que tiene un poder especial en el proceso que estás viviendo ahora.

El segundo chakra es el que sostiene la energía de creación en el cuerpo físico para

que se pueda transformar. La zona de la pelvis tiene la forma de una vasija de contención y sostiene toda la energía de la creación en ella. Esa es la zona en que las mujeres pueden crear la vida. Pero al mismo tiempo que es un espacio de creación energética muy poderosa y bellísima, es también el lugar en el cuerpo físico donde más se guarda el dolor femenino que cargas de las generaciones pasadas y también de tu vida. Es un espacio sagrado que tiene un significado muy poderoso, representa las dificultades de ser mujer en esta sociedad y al mismo tiempo el acto más grande de amor, que es dar la vida. Es una energía de opuestos y de balance.

Cuando trabajas la energía del segundo *chakra*, lo haces entendiendo que todo tiene un opuesto y la energía es la suma total de las partes. A través de ella entiendes que la luz necesita de la oscuridad y la energía femenina necesita de la masculina. Ese espacio de unión es lo que permite que la energía fluya equitativamente y que se abra ese espacio de creación. El reto de esta energía está en tener relaciones sanas que apoyen tu crecimiento y en entender que todo es una transacción energética.

La energía del segundo *chakra* también te recuerda que tu relación con el dinero y la abundancia es una transacción que al final no significa nada, al menos que tú le pongas un significado. Cuando tu relación con el dinero es sana, te sientes segura y apoyada. La conexión con la energía femenina y con este *chakra* te ayudará a fluir y a recibir más abundancia, dejando ir lentamente el miedo a perderlo todo o a no tener suficiente. Recuerda que esta energía no tiene creencias ni carga negativa sobre ella, eres tú la que le adjunta tus creencias sobre la vida y le das el significado que quieres que tenga. Toma una decisión consciente de no alimentar más esas creencias y de cortar hoy mismo cualquier energía negativa que pueda estar contaminando este *chakra*.

Recuerda limpiar tu campo energético todos los días y mantén tu zona de la pelvis, tu vasija de contención de tu realidad, lo más limpia posible energéticamente y con límites claros. Si una persona no está alineada con quien eres tú o lo que es importante para ti, esa relación no es sana. La energía de este *chakra* te recuerda que todo es una transacción energética en donde entregas, pero también recibes.

Algunas preguntas que puedes hacerte para enfocarte en la energía de esta *chakra* son:

- ¿Qué relaciones quiero nutrir en mi vida y con quién quiero compartir mi energía?
- ¿Qué tan conectada estoy con mi energía femenina? ¿En qué áreas de mi vida tengo que aprender a fluir más?

- ¿Estoy conectada con mi intuición?
- ¿Siento placer en mi vida? ¿Qué actividades me hacen sentir bien?
- ¿Me considero una persona creativa? ¿Cómo puedo expresar más esa creatividad?
- ¿Cuál es mi relación con el dinero?
- ¿Qué sentí cuando hice el baile pélvico?
- ¿Cómo ha sido mi proceso de convertirme de niña a adulta? ¿Cómo fue la experiencia de mi primera menstruación? ¿Cómo fue mi primera relación sexual? ¿Hay energía en mi pelvis que tengo que sanar?



DESCUBRE TUS MÍNIMOS Y MÁXIMOS ENERGÉTICOS

Hasta ahora has leído que tu cuerpo físico tiene que poder contener física y energéticamente lo que quieres crear en esta realidad. Este contenedor se mantiene limpio, sano y fuerte con base en los límites que estableces, el cuidado propio y tu conexión con el cuerpo físico. Es muy difícil que tengas en tu realidad algo que tú no creas que puedas contener. Para poder contener tu energía, inconscientemente desarrollas mínimos y máximos energéticos en donde tu energía fluctúa entre esos dos parámetros, son como tu zona de confort en donde sabes que nunca vas a pasar debajo de un mínimo, pero tampoco vas a poder expandir tu energía y pasar a otro nivel porque el techo energético lo impide.

Los límites energéticos son sanos porque ayudan a que tu energía se mantenga limpia y a que no haya espacios por donde se te escape la energía durante el día. Por ejemplo, hay mujeres que apenas las ves inmediatamente transmiten una sensación de respeto con límites claros. La manera en que hablan y se expresan puede ser muy cariñosa y abierta, pero sus límites de cómo quieren ser tratadas están claros. Ellas protegen su energía y enseñan qué está permitido y qué no está permitido en su campo energético. En este caso, tienen los parámetros energéticos bien establecidos y funcionan porque están puestos como medida de protección energética.

Los límites son sanos cuando los estableces desde un espacio de amor y respeto. Esto lo haces naturalmente cuando te conoces bien y sabes lo que es importante para ti en la vida. Conocer te bien te permite saber cuáles son tus prioridades en la vida, qué quieres y qué no quieres en tu realidad. Las otras personas perciben esa confianza que tienes en ti misma y actúan de acuerdo a ello. También existen los límites puestos desde el miedo o la culpa. Por ejemplo, quizás te cueste compartir con una pareja por miedo a sentirte vulnerable o rechazada. Es bueno reconocer también esos límites y comenzar el proceso de dejarlos ir, para poder vivir una vida más expansiva.

En estos años de trabajar el tema de la abundancia he descubierto que puedes tener mínimos y máximos energéticos, que son límites que te pones a ti misma de cuánto es lo mínimo que ingresa de abundancia en tu vida y lo máximo que puedes imaginarte y

contener energéticamente. El mínimo energético es el monto más bajo que aceptas de algo y el máximo es tu techo de cristal, de donde generalmente no pasas.

En mi camino de la abundancia he podido ver cómo mis ingresos siempre están dentro del rango de mis mínimos y máximos energéticos. Por ejemplo, en un curso tenía siempre a treinta personas inscritas, pero nunca más de cincuenta. No importa cuánta publicidad hacía, me costaba pasar de las cincuenta inscritas. No fue hasta que trabajé en creer que era posible tener más abundancia que logré reunir más alumnas por curso. Tú quizás también tienes una serie de mínimos y máximos energéticos establecidos en tu vida que no has reconocido todavía. Estos límites puede que estén solo en tu cabeza, pero se ven reflejados en tu realidad económica sin darte cuenta. Los límites los puedes poner en muchas áreas de tu vida, por ejemplo, cómo quieres ser tratada, cuánto dinero quieres ganar o qué tipo de oportunidades llegan a tu vida.

ENCUENTRA TUS LÍMITES ENERGÉTICOS CON EL DINERO

Para explicarte mejor el concepto de mínimos y máximos energéticos, voy a utilizar el ejemplo de una clienta que llamaré Cecilia. Cecilia trabaja en el área del bienestar como coach de energía femenina y, al igual que muchas mujeres que conozco, le cuesta cobrar por sus servicios. Su meta para este año era subir el precio de sus terapias, pero no estaba segura de cuánto sería el aumento y sabía que le iba a ser difícil comunicar el alza a sus clientes, debido a sus creencias limitantes sobre el dinero. Estas creencias generan una barrera energética en que las personas sienten que no pueden cobrar más de ese monto y ese espacio se convierte en su techo energético.

Trabajando con Cecilia me di cuenta de que había un problema de mínimos energéticos y quería ayudarla a transformar esa energía. Para conocer tus mínimos y máximos energéticos, te recomiendo el ejercicio a continuación. Puedes hacerlo con el monto de tu salario, con cuánto cobras por una hora de tu trabajo o, si dictas cursos grupales, con la cantidad mínima de alumnos que recibes por grupo.

Inicié el ejercicio con Cecilia trazando una línea horizontal en el centro del papel. Marqué la línea como su mínimo energético. Le pedí a Cecilia que cerrara sus ojos, se conectara con su respiración y entrara a la energía de su pelvis. Una vez que ella estaba relajada y cómoda en el cuerpo físico, le expliqué que le daría una serie de precios para

su terapia y que con los ojos cerrados me dijera si sentía una sensación cómoda y expansiva en su cuerpo o una sensación restrictiva e incómoda cuando yo mencionara los montos. Tú puedes hacer lo mismo con tu nivel de ingreso actual y marcar cómo te sientes con distintos niveles de ingreso.

Comencé a decir distintas cifras dentro de los rangos que ella me había dado. Como referencia, ella cobra por una sesión 60 dólares. Los precios en la ciudad donde ella vive por ese tipo de terapia rondan entre los 40 y los 120 dólares, por lo que ella estaba dentro del rango de lo normal en su mercado. Le pregunté si sentía justo recibir 20 dólares a cambio de una sesión de trabajo. Ella me contestó que definitivamente no sentía que eso fuera un intercambio justo por su trabajo. Puse el monto de 20 dólares debajo de la línea de mínimo energético. Luego subí el monto a 50 dólares y ella respondió que tampoco lo sentía justo, pero que podía hacer excepciones en ciertos casos, entonces era un “tal vez”. Puse el monto de 50 debajo de la línea de mínimo energético, justo en el borde. Ese era su mínimo energético, que es el monto mínimo que ella sentía que podía recibir a cambio de sus servicios.

Luego subí a 70 dólares y ella respondió que sí se sentía cómoda cobrando eso. Entonces la puse arriba de la línea de mínimo energético. Luego aumenté a 80 y su respuesta fue que también se sentía cómoda recibiendo eso. También puse ese monto por arriba de la línea de mínimo. Luego subí a 90 dólares y su respuesta fue que sentía cosquilleo y un poco de incomodidad, que no estaba segura si podía cobrar ese monto por su sesión. Ahí llegamos al máximo energético de Cecilia. Ese era el monto máximo que en ese momento ella sentía que podía cobrar por sus servicios. Para asegurarme de que así fuera, le pregunté si cobraría 100 dólares por su sesión. Inmediatamente respondió: “No, me cuesta imaginar que podría cobrar eso”. Terminamos el ejercicio y le enseñé sus respuestas.

El mínimo energético de Cecilia era 50 dólares y su techo era 90. Ella cobraba 60 porque se sentía cómoda en ese nivel. Algo más bajo que 50 no se sentía bien, pero más alto que 90 dólares era muy alto para ella. Tomando en consideración que algunos terapeutas en su ciudad cobraban 100 o 120, ella fácilmente podría aumentar su monto mínimo si quisiera.



EJERCICIOS Y PRÁCTICAS QUE TE CONECTAN CON LA ABUNDANCIA

AUMENTA TU MÍNIMO ENERGÉTICO

Para trabajar en subir el mínimo energético podemos utilizar la respiración y la visualización. Para hacerlo, cierra los ojos e inhala profundo hasta que tu energía llegue a lo más bajo de tu abdomen, visualizando que el aire llega hasta tu segundo chakra y siguiendo con una exhalación profunda. Continúa respirando profundo y con cada inhalación trae a tu mente la frase: “Lo mínimo que puedo recibir es ____”. Siente si hay bloqueos en tu cuerpo físico al pronunciarla. Experimenta con distintos montos para ver cuáles tienen bloqueos y cuáles no. Sigue repitiendo la misma frase e inhalando y exhalando profundo hasta que sientas que el cuerpo físico se relaja y va sintiendo que hay un nuevo monto mínimo. Una vez que sientas que está relajado y lo ha aceptado, lo sellas diciendo: “Esta es mi verdad, así es y será en todas las dimensiones y a través del tiempo pasado, presente y futuro. Es así”. Luego, trabaja en tu día a día en sentir que esa es tu verdad.



Cada vez que te entren dudas, puedes dejar ir el pensamiento con amor y decidir conscientemente que tu nueva verdad es distinta. Recuerda que el cambio puede ser tan fácil o tan difícil como tú quieras que sea y puede ocurrir tan rápido o tan lento como tú quieras que suceda. Una vez que te sientas cómoda con tu mínimo, puedes comenzar a trabajar tu máximo energético. Utilizando la misma técnica de respiración, fija un monto más alto que tu techo actual, por ejemplo en el caso de Cecilia sería un monto más alto que 90 dólares. Repite la misma visualización y técnica de respiración con el nuevo monto. No pares de hacer el ejercicio hasta que tu cuerpo físico haya cedido con el monto que estás repitiendo y te sientas cómoda con él. Puedes continuar aumentando el monto hasta el punto donde te sientes cómoda por ahora y en unos meses volver a hacer el ejercicio si sientes que quieres subir tus máximos energéticos. Yo te recomiendo aumentar el monto lentamente, porque así el resultado es más fácil de integrar a tu realidad. Cuando saltas a números más altos rápidamente y no estás acostumbrada, te resultará más difícil mantenerlo en el tiempo. Este ejercicio te ayudará a sentir la energía del dinero en tu cuerpo físico y a salir de la mente, lo cual es importante para vivir desde un estado de abundancia natural.



CAPÍTULO 13

APRENDE A RECIBIR

Una de las características de la energía femenina es esta apertura para recibir. Es también una parte muy importante de la creación de la realidad, porque si no estás abierta a recibir, no se te puede entregar lo que estás intentando crear. Lo que tú desees vivir y experimentar en el mundo va a llegar de muchas formas, pero sea como sea que llegue, es bueno que estés dispuesta a recibirlo plenamente.

LECCIÓN 18

NO SE TE PUEDE ENTREGAR NADA PARA LO QUE NO ESTÉS PREPARADA.

Durante toda mi vida, siempre me había costado recibir. Me sentía incómoda recibiendo regalos, cumplidos o premios. No podía recibir ni un cumplido sobre un vestido y siempre minimizaba el comentario. Por ejemplo, si alguien me decía que mi vestido era lindo, yo respondía que era viejo y que en realidad no era muy especial. Lo peor es que si podía regalarlo, lo hacía.

Desde pequeña siempre asocié el hecho de entregar y no recibir a cambio con la aceptación. Ha sido una lección grande en mi vida y lo continúa siendo hasta el día de hoy. He aprendido que las personas importantes en mi vida me van a querer incondicionalmente, sin importar las decisiones que tome y sin que yo necesite entregar todo de mí y perderme en el camino. Tengo derecho a recibir de ellos también y soy amada y aceptada por quien soy, no por lo que entrego o lo que hago. Mi camino en la vida no ha sido fácil, siempre he pensado distinto y he tomado decisiones que van en contra de la corriente, sé que mis palabras y actos tocan varios botones de resistencia en otras personas. Desde pequeña sentí que no encajaba y por muchos años intenté adaptarme al molde, pero eso me llevó a una lucha interna por demostrar y compensar entregando más de mí misma de lo que podía, en un afán por pertenecer y sentirme cómoda en un espacio. Por eso tampoco podía recibir, porque creía que si recibía, estaba

tomando algo que no me pertenecía. Asociaba mi valor personal con la cantidad que entregaba y lo poco que recibía. Le daba al mundo y no necesitaba nada de vuelta. Esa creencia es un grave error. Encontré mi libertad cuando entendí que la única aceptación que necesito es la mía y que las personas que me aman por quien soy se mantendrán al lado mío, y que ellos también tienen derecho a entregar y yo a recibir.

Para ser una mujer realmente abundante, no solo económicamente sino en todos los aspectos de la vida, hay que aprender a recibir. Es parte de sentirte sostenida y apoyada y de mantener el flujo de energía equitativo. Cuando te cierras a recibir regalos o ayuda de otra persona, no solo estás bloqueando la energía de abundancia y la energía femenina, sino que también le estás quitando a la otra persona el derecho a entregar. Tú no eres la única con el derecho a dar, todos tenemos derecho a dar y recibir.

Cuando aprendes a recibir abiertamente, estás aceptando tu valor y enviando la señal al Universo de que mereces abundancia y ayuda. Mereces ser feliz, ser abundante y vivir la mejor vida posible. Si bloqueas esa energía de recibir, el Universo te escucha y no te enviará nada que tú no vayas a aceptar.

Si te cuesta recibir cumplidos, regalos y apoyo, te recomiendo utilizar afirmaciones, por ejemplo: “Estoy abierta a recibir” o “Me merezco la abundancia que llega a mi vida”. Mi afirmación favorita es: “La abundancia llega a mí de diferentes maneras y yo la acepto toda con gratitud”. También te recomiendo observar las áreas de tu vida en que estás bloqueando recibir, y cuando alguien te entregue un regalo o un cumplido, agrádecele por ello, mantén el flujo abierto. La vida es un flujo constante, todo lo que entra también sale y el balance está en el movimiento. Entrega amor y recíbelo con agradecimiento y verás cómo la vida te entregará cada vez más. Recuerda que no “vas a ser” una mujer que merece recibir o que recibirá toda la abundancia del mundo. Ya eres una mujer abundante y merecedora. No olvides utilizar palabras positivas y en presente cuando te lo digas a ti misma.

LOS PATRONES INCONSCIENTES, EL TRAUMA Y LA CONEXIÓN CON TU REALIDAD

Tu cuerpo físico es como la caja negra de un avión que registra y guarda todo lo que ha ocurrido en tu vida. Las conversaciones y experiencias que tienes a lo largo de tu vida se

convierten en puntos de referencia para tu mente y en patrones de comportamiento que definen la percepción que sostienes del mundo. Esos patrones y las emociones asociadas a los eventos del pasado te mantienen en un ciclo constante en el que repites el pasado una y otra vez, y das la misma respuesta ante el mundo, muchas veces sin darte cuenta.

Tu cerebro es una máquina inteligente y hábil, pero funciona basado en la información que se le ha entregado del pasado. Por ejemplo, una tribu de indígenas en una isla remota que no ha tenido nunca contacto con el mundo externo no tiene la misma percepción del mundo que tú. Quizás ellos no conocen lo que es un libro o un celular. Las decisiones del día a día están basadas en su intuición y en las habilidades que han adquirido para poder sobrevivir en su entorno. Ellos han alimentado su cerebro con las experiencias, habilidades y herramientas que necesitan para sobrevivir en su isla. Tú has alimentado tu cerebro desde pequeña para que pueda adaptarse y sobrevivir en tu realidad, que incluye tu país, tu familia, tu sociedad y tu entorno. Por eso es tan importante que explores el mundo, que abras la mente, que leas libros que te abren la perspectiva del mundo y que cuestiones todo, porque eso te ayudará a ampliar tu perspectiva y a conocer patrones distintos de comportamiento.

LECCIÓN 19

TU MENTE NECESITA INFORMACIÓN DIFERENTE PARA ABRIR NUEVOS CAMINOS NEURONALES Y RESPONDER AL MUNDO COMO LA PERSONA QUE QUIERES SER, NO COMO LA PERSONA QUE ERES.

Todo lo que ocurre en tu entorno genera una respuesta en tu cuerpo físico y una emoción en ti. Nuevamente, la respuesta ante el mundo depende de la información y los patrones que guardas en tu cuerpo físico. Las emociones, por naturaleza, son pasajeras, van y vienen, son energía en movimiento, no están diseñadas para que se queden permanentemente alojadas en el cuerpo. Cuando creas patrones en tu cuerpo físico, este automáticamente memoriza el pensamiento y la emoción asociada a esa experiencia y responderá inconscientemente cuando algo similar ocurra. Este ciclo se repite una y otra vez durante el día, generando las mismas experiencias frente al mismo estímulo,

logrando un patrón repetitivo. Para cambiar tu realidad, hay que ponerle una pausa a ese ciclo con la consciencia, observándolo y escogiendo cambiar su dirección. Esto es especialmente importante cuando el patrón viene de una situación de dolor, miedo o trauma, porque lo más probable es que la energía de baja vibración todavía esté alojada en el cuerpo físico.

Cuando las experiencias que has tenido, especialmente las negativas, están todavía alojadas de manera inconsciente en el cuerpo físico, serán tu punto de referencia ante las nuevas experiencias similares. Tu cuerpo automáticamente repetirá ese patrón y entrarás en un ciclo continuo en el que tus memorias crean las mismas emociones que luego repiten la realidad que vives. A través de tus emociones, buscas confirmación en el mundo de que eso que está ocurriendo merece esa respuesta que estás teniendo, y el mundo refleja eso de vuelta en ti, porque al final estás atrayendo lo que vibras. Tú memorizas quién eres frente a la vida y ese ciclo repetitivo es una rueda de hámster de la que no te bajarás hasta que conscientemente tomes la decisión de romper ese patrón. La mayor parte de quien eres existe en tus memorias inconscientes, que son programas que el cuerpo físico repite una y otra vez, trayendo experiencias similares de vuelta a tu realidad.

LECCIÓN 20

CAMBIAS TU VIDA CUANDO DECIDES QUE EL PASADO YA NO TE DEFINE Y ESCOGES CAMBIAR ESOS PATRONES ALOJADOS EN EL CUERPO FÍSICO.

En general, las mujeres cargan muchas emociones negativas y traumas en el cuerpo físico, especialmente en el útero. El trauma es una situación que te causó una impresión emocional intensa, por ejemplo un divorcio, un accidente, una muerte o una experiencia de abuso. Si existe un trauma que se manifiesta en el cuerpo físico, significa que hay un patrón que se está repitiendo en la realidad externa y que definirá tu sentido de pertenencia y seguridad en el mundo.

Uno de mis libros favoritos que explica cómo el cuerpo físico procesa emociones y recuerdos de eventos pasados es *El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la*

sanación del trauma. Su autor, el doctor Bessel van der Kolk, es un psiquiatra holandés conocido por su trabajo en el área de investigación del estrés post-traumático. Su trabajo en esta área inició en los años 70 y en 1984 fundó una de las primeras clínicas en Estados Unidos para estudiar y tratar el trauma en la población civil. Su trabajo se concentra no solo en el estudio del cerebro frente a un evento de trauma, sino también en terapias alternativas para procesar este trauma, como por ejemplo el yoga, el teatro, la música y el baile, entre otras.

En su trabajo, Van der Kolk explica cómo el trauma no solo cambia la manera en que una persona percibe la realidad, sino que también afecta su sentido de pertenencia en el mundo, algo indispensable para poder sentirse plena y feliz. Si el cuerpo físico no se siente seguro, la prioridad será buscar esa seguridad y ese trauma servirá como punto de referencia frente a las situaciones del mundo.

Si tienes bloqueos o traumas en el cuerpo físico, será más difícil sentir la expansión plena, la abundancia y la seguridad para compartir tus regalos con el mundo y crear una nueva realidad.

“Hemos aprendido que el trauma no es solo un acontecimiento que se produjo en algún momento del pasado; también es la huella dejada por una experiencia en la mente, el cerebro y el cuerpo. Esta huella tiene consecuencias permanentes sobre el modo en que el organismo humano logra sobrevivir en el presente. El trauma genera una reorganización fundamental del manejo de las percepciones por parte de la mente y del cerebro. Cambia no solo cómo y en qué pensamos, sino también nuestra propia capacidad de pensar. Hemos descubierto que ayudar a las víctimas de traumas a encontrar las palabras para describir lo que les ha ocurrido es profundamente significativo, pero a menudo no es suficiente. El acto de contar la historia no altera necesariamente las respuestas físicas y hormonales de un cuerpo que permanece hipervigilante, preparado para ser asaltado o violado en cualquier momento. Para que se produzca un cambio real, el cuerpo debe aprender que el peligro ya pasó y a vivir en la realidad del presente. Nuestra investigación para comprender el trauma nos ha llevado a pensar de modo diferente no solo sobre la estructura de la mente, sino también sobre el proceso mediante el cual se cura”¹.

El estudio del trauma fue muy importante en mi proceso de sanación, especialmente el

análisis de muchas historias y traumas de mi infancia o de generaciones pasadas que cargaba conmigo. En tu campo energético guardas la memoria de lo que ocurrió en generaciones pasadas, y esto también afecta la manera en que percibes el mundo actualmente. Por ejemplo, una de mis misiones de vida es limpiar el dolor de las mujeres en mi familia. Esto lo hago a través de mi propio crecimiento personal y buscando la conexión conmigo misma. Las prácticas como la meditación rompen esos patrones de dolor y los transforman en amor. De esta forma, cambio mi realidad y en el proceso también sano el dolor de las mujeres de mi pasado. Recuerda que la energía no tiene límites y tampoco existe el tiempo ni el espacio, por lo que puedes sanar dolor de personas que nunca conociste y traer amor a cualquier situación en el tiempo. Todo este trabajo te ayuda a vivir una realidad más expansiva en el presente.

El cuerpo físico y la mente tienen que trabajar en conjunto hacia el futuro y la nueva realidad que quieres crear. Cuando tu cuerpo físico vibra en una frecuencia que responde a patrones del pasado, lo hace en una dirección contraria a la mente, que está vibrando en la frecuencia de lo que quieres crear. El único lugar en el que ambos se encuentran y puede ocurrir un verdadero cambio es en el presente. Si tomas una inhalación profunda y te conectas con la respiración, puedes sentir lo que es vivir en el aquí y el ahora. La llave para que todas las herramientas de creación de la realidad funcionen está en tu corazón y en la conexión con tu cuerpo físico.

Tu cuerpo físico tiene que poder ser un canal de contención limpio y la energía tiene que poder fluir para que logres crear una nueva realidad. Hay muchas herramientas y técnicas para trabajar el trauma en el cuerpo físico, como el yoga, la danza, el teatro, la técnica de liberación emocional (EFT) y la respiración consciente. Si crees que tu cuerpo físico guarda trauma, te recomiendo que trabajes esto con especialistas que te puedan apoyar en transformar ese trauma y también que busques formas de mover la energía bloqueada. Tu realidad no va a cambiar hasta que tu cuerpo físico no entienda que está seguro y deje ir aquellas cosas que lo limitan. En la medida en que tu cuerpo físico siga viviendo en el pasado, tú también vivirás en ese pasado. El libro del doctor Van der Kolk tiene recursos adicionales que te serán de gran ayuda si quieres trabajar este tema a profundidad.

1 Kolk, Bessel Van Der. *El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la sanación del trauma*. Barcelona: Eleftheria, 2005.



EL ESTRÉS CRÓNICO

El estrés crónico es otra de las razones por las cuales te puedes desconectar de la energía de la abundancia. El estrés es una respuesta natural del cuerpo físico a una situación de amenaza. Cuando estás en una situación de estrés, el cuerpo reacciona preparándote para luchar en contra de esa amenaza o para huir de ella. Al hacer esto, ocurren una serie de reacciones en el cuerpo físico, por ejemplo un aumento en los niveles de adrenalina y el ritmo cardíaco, la respiración se vuelve más superficial y se paraliza la digestión. Hay también una contracción a nivel energético y en las emociones. La energía de la situación de peligro queda atrapada en el cuerpo físico hasta que la situación termine y este pueda regresar a su estado natural de tranquilidad. Este es el ciclo natural y sano frente a una situación de peligro, es normal mientras que esta amenaza sea temporal y no constante. El problema es que, hoy en día, la mayoría de las personas vive con un estrés crónico por exceso de actividades, preocupaciones o trabajo. Cuando el estrés está permanentemente en el cuerpo físico, la salud se ve muy afectada y hay un desgaste energético enorme.

El ciclo del estrés se completa cuando bajas los niveles de alerta y permites que la energía pueda moverse y procesarse, para ser transformada en algo distinto. Hay que desactivar esas señales de alerta y liberar la tensión que quedó atrapada para regresar el cuerpo a su estado de seguridad y poder. Por ejemplo, los animales, después de un episodio de estrés, muchas veces se sacuden y sueltan la energía de rabia, miedo o alerta. Así, ellos naturalmente completan el ciclo del estrés y sacan de su memoria física las emociones de ese episodio. Los seres humanos tienden en general a congelarse frente al estrés o a no expresar las emociones.

Por ejemplo, quizás en algún momento has sentido que después de una discusión o un episodio de mucho estrés como un accidente, tiendes a salir de la situación con el cuerpo físico hecho un “nudo”, con los músculos contraídos y con dolor de cabeza, de estómago o una dolencia similar. En mi caso, se manifiesta con dolores fuertes de cabeza y de estómago. Si la situación fue fuerte, este dolor puede continuar por muchos días. Mi cuerpo físico guardó la emoción de lo ocurrido y no supe cómo regresarlo a una

situación de tranquilidad y seguridad.

Hay muchas maneras en las que puedes completar el ciclo del estrés, por ejemplo bailar, mover el cuerpo físico, correr, sacudirte, gritar, pegarle a un cojín o llorar. Es bueno intentar no juzgar ni analizar lo que está ocurriendo en el momento en que estás dejando ir las emociones, más bien permitir que el cuerpo se exprese libremente. A mí me gusta mover el cuerpo físico y cuando tengo que soltar bloqueos energéticos me permito que el cuerpo exprese lo que quiere expresar. A veces este proceso puede parecer extraño porque involucra saltar, temblar, gritar y moverme sin sentido. Puedes hacer este proceso de liberación en un lugar privado, permitiendo que tu cuerpo exprese ese instinto animal y que libere la energía de la manera en que él quiere. Tu propio proceso también te indicará si quieres hablar con una persona cercana sobre lo ocurrido o recurrir a la ayuda de un profesional en el tema si sientes que lo necesitas. Escucha tu intuición, pues ella te llevará al balance interno que estás buscando.

Cuando logres que esa energía fluya, tu cuerpo regresará a su estado natural y podrás abrir los caminos de una nueva percepción de la realidad más segura, expansiva y abundante. Si sufres de estrés crónico, te recomiendo que saques espacios de relajación para ti misma y que nutras tu cuerpo físico con alimentos saludables. A veces los días en que tienes más estrés y compromisos son aquellos en que más necesitas espacios de relajación, por ejemplo para meditar o escribir en tu diario. Esos pequeños momentos contigo misma te traerán mayor claridad y evitarán que el estrés aumente más.

PROTEGE TU SISTEMA NERVIOSO

La primera vez que trabajé profundamente el tema de la abundancia y que abrí un portal para dar un salto a una nueva realidad en mi vida fue hace unos años en un proceso de transición. Fue el momento en el que inicié mi vida de nómada y comencé a viajar por el mundo. Los primeros meses de ese camino fueron un reto enorme, pero también me hicieron sentir una libertad única. Era muy fácil para mí manifestar lo que deseaba, mis ingresos se multiplicaron por diez en menos de seis meses y aparecieron todo tipo de experiencias y coincidencias increíbles en mi vida. Estaba adicta a la energía de expansión, a buscar romper patrones antiguos, crear cosas nuevas y atraer más abundancia a mi vida. Fue la primera vez que abrí portales a otras realidades y que pude

experimentarlos en el momento. Pasé de pensar que mi vida era limitada a creer que todo era posible. Entendí muchas de las verdades universales sobre el dinero, la abundancia y la creación de la realidad que cambiaron mi forma de ver el mundo y que ahora te comparto en este libro.

Hice todos estos experimentos explorando con mi propia mente y energía; nunca he utilizado ningún tipo de planta medicinal o drogas sintéticas, todo ha sido explorando y conociendo mi propia energía. La frecuencia en la que vibraba en ese momento era muy alta y me encantaba sentirme así. Pero no me daba cuenta de que mi nivel de energía había alcanzado proporciones que yo no sabía cómo manejar físicamente. No había asegurado mi contenedor físico y energético y no estaba cuidando bien de él. Comencé a tener síntomas que me asustaban mucho, como por ejemplo cosquilleos en el cuerpo y falta de seguridad en el mundo, sentía que estaba viviendo desde afuera y no aquí. Tenía una ansiedad muy fuerte, taquicardia, fiebre intermitente y siempre me sentía mareada. Necesitaba tomar agua todo el día y lo que más me molestaba era estar rodeada de muchas personas, eso me daba una ansiedad terrible, no podía manejar la energía de los demás. Las cosas eléctricas a mi alrededor también fallaban de manera muy extraña, por ejemplo cuando me enojaba se partía la pantalla del celular sin que yo la tocara. Todo lo que me ocurría me causaba miedo y no sabía cómo manejarlo.

Yo estaba viviendo sola en Bali cuando estos síntomas comenzaron. Luego empeoraron hasta el punto que no tenía energía para moverme de la cama y pasaba días sin comer. Mi familia balinesa me llevaba a médicos locales, pero ellos solo me decían que tenía que descansar, una respuesta que no era suficiente para mí en ese momento. No me atrevía a llamar a mi familia y contarle lo que estaba sucediendo porque no lo podía explicar y creía que no me iban a entender. Yo soy una persona muy cautelosa y responsable en general conmigo misma, esto que sucedía no me hacía sentir segura. Sentía un miedo permanente de que me podía pasar algo peor, y si me pasaba en la calle, nadie ni siquiera sabía mi nombre. Me hice una promesa a mí misma que apenas mejoraran los síntomas regresaría a Costa Rica para tener compañía. Después de diez días logré aumentar mi energía lo suficiente como para hacerle frente a las treinta y dos horas de viaje entre Indonesia y Costa Rica.

Una vez en mi país, fui a más de cinco especialistas distintos que me hicieron todo tipo de pruebas, buscando virus y bacterias comunes y también otras que eran desconocidas en mi país. Los resultados confirmaron que no tenía nada, mi salud estaba

perfecta. Los doctores bromeaban y decían que me hacía bien estar en Bali porque tenía una salud perfecta, que quizás todo estaba en mi mente. Yo sabía que no estaba en mi mente, en realidad sabía lo que había ocurrido y lo que estaba haciendo, pero no quería aceptarlo: estaba cediendo mi poder personal y retrocediendo en mi camino espiritual por miedo a lo desconocido. Tenía un miedo profundo al cambio, a abrir mi mente y conocer la verdad de lo desconocido. Además, estaba explorando con todas estas técnicas sin proteger mi sistema nervioso, que es como si enchufaras el cuerpo físico a la electricidad. Tu sistema nervioso se puede alterar rápidamente y llevarte a estados de agotamiento crónico.

Con el tiempo entendí que físicamente tenía un cansancio extremo y un sistema nervioso débil, y mi cuerpo físico no se había adaptado al cambio de frecuencia al que lo estaba sometiendo. Además, en ese momento no solo tenía cambios internos fuertes, sino que también tenía cambios de alimentación y de horarios porque estaba viajando alrededor del mundo constantemente. Mi vida iba muy rápido y además estaba lidiando con aeropuertos, *jet lag* y viviendo de mi maleta. Cada país tiene su propia frecuencia y para una persona sensible a la energía, como yo, tanto cambio es un choque para el sistema nervioso. Mi cuerpo físico se quedó atrás en todo el proceso y yo iba demasiado rápido como para escuchar las señales que me envió en el camino. No soy la única “nómada digital” (término utilizado para las personas que viajan alrededor del mundo sin un domicilio fijo y trabajan en línea) a quien le ha ocurrido esto, tengo varios amigos que en algún momento han experimentado algo similar.

La vida de viajar alrededor del mundo es maravillosa, expansiva y enriquecedora, pero también desgasta y requiere de mucho tiempo de descanso. El estilo de vida que llevaba, junto con todos los experimentos energéticos que estaba haciendo y la información que llegaba a mí, colapsaron mi cuerpo físico. En ese momento hubiera deseado tener muchas de las herramientas que hoy te comparto en este libro, en esa época yo no sabía nada de energía femenina de contención, de protección energética o de autocuidado, ni sabía cómo encontrar la conexión con la tierra, una práctica muy común hoy en día, más conocida como *grounding*. Hoy ya entiendo que no se puede volar para siempre, es necesario aterrizar y hacer prácticas que involucren estar en el cuerpo físico, no solo en la mente. Gracias a esa experiencia aprendí mucho más sobre la energía, especialmente la conexión con el chakra de la raíz, con la madre tierra y con el útero de contención.

No todo en este camino de crear una nueva realidad ocurre en la mente y en la

conexión con la espiritualidad. Necesitas encontrar ese balance entre la conexión con el cielo y con la tierra. Estás aquí teniendo esta experiencia en tu cuerpo físico porque la necesitas, y al igual que tu trabajo es conocerte mejor, también hay que conocer bien el cuerpo físico y cuidar de él.



EJERCICIOS Y PRÁCTICAS QUE TE CONECTAN CON LA ABUNDANCIA

CONSEJOS PARA EQUILIBRAR TU SISTEMA NERVIOSO

A continuación te comparto algunos consejos que me han ayudado en los momentos de transición a mantener mi sistema nervioso saludable y en balance:

- **Descansa lo suficiente y duérmete a más tardar a las 10 p.m.:** el sistema nervioso necesita descanso para recuperarse. Está demostrado que cuando no duermes, tus niveles de estrés aumentan y tu sistema nervioso se mantiene en alerta constante.
- **Mantén una rutina de alimentación fija:** las rutinas son importantes porque crean confianza y te ayudan a mantener un balance. Cuando comes a deshoras, el cuerpo no sabe cuándo va a recibir su próxima comida y eso causa estrés y desbalances en los niveles de azúcar.
- **Escucha las señales del cuerpo:** tu cuerpo físico es muy sabio y te avisará cuándo quiere descansar, cuándo siente hambre y cuándo no puede sostener

tu frecuencia. Es importante darle descanso al cuerpo físico cuando lo pide. Honra tu cuerpo y sus necesidades, este proceso no es una carrera.

- **Hidrata tu cuerpo y evita el exceso de café:** es importante mantener el cuerpo bien hidratado para que todos los órganos puedan funcionar bien, incluyendo el sistema nervioso. Evita el exceso de cafeína porque esta tiende a generar más ansiedad y acelerar el cuerpo, que es justamente lo contrario a lo que buscamos para relajar el sistema nervioso.
- **Prueba la acupuntura y las terapias alternativas:** te recomiendo trabajar con una persona especialista en balance de la energía en el cuerpo. Busca alguien de confianza para ti y que entienda por lo que estás pasando. También me han funcionado muy bien las flores de Bach y los aceites esenciales, por ejemplo el de lavanda, para relajar el sistema nervioso y dormir mejor.
- **Prueba la terapia musical:** la vibración de la música, en especial la música con mantras, es maravillosa para calmar el sistema nervioso y regresarlo a un balance natural. Al final del libro te doy recomendaciones de la música que a mí me gusta y algunas listas de reproducción que puedes escuchar.
- **Toma tiempo para relajarte y para el autocuidado:** es fundamental tomar tiempo para relajarte, no pienses que solamente puedes hacerlo cuando estás de vacaciones, todo lo contrario. Saca espacios durante el día para meditar o acostarte un rato y simplemente hacer nada. Cuida de ti misma con actividades que te hagan sentir bien.
- **Conéctate con la tierra:** conectarte con la tierra es importante para traer balance, desintoxicar y soltar el exceso de energía que cargas, especialmente si haces trabajo energético. Puedes salir a caminar descalza, meterte al mar o abrazar un árbol, todas son formas de conectarte con la tierra y sentir su protección y seguridad.
- **Busca hábitos que te hagan sentir segura:** yo tengo una serie de hábitos que son importantes porque me hacen sentir anclada en el momento presente. Por ejemplo, busco desconectarme de la tecnología y salir a caminar o contemplar la naturaleza todos los días. Como viajo mucho, es importante para mí crear espacios en donde me siento como en casa. Cuando llego a un hotel, siempre desempaco toda mi maleta y organizo mis cosas, como si estuviera en casa. Esto me ayuda a sentirme cómoda y le da un sentido de

orden a mi vida. También busco comer saludable todos los días y descansar lo suficiente.



SIENTE PLACER POR LA VIDA

La belleza y la abundancia se experimentan a través del cuerpo físico y de los cinco sentidos. Las sensaciones agradables son buenas y hacen parte de disfrutar plenamente de esta experiencia humana. Cuando sientes placer, te conectas con tu cuerpo físico y también con tu energía femenina. Puedes experimentar placer a través de tus sentidos en tus actividades diarias, en como vives y también en tu cuerpo físico. Muchas veces se asocia el placer solamente con lo sexual, pero también puedes sentirlo en actividades como un masaje o un baño de tina, bailar o comer comida nutritiva, o usar ropa que te hace sentir atractiva; todas son formas de disfrutar de tus sentidos y experimentar una sensación agradable.

La vida está diseñada para disfrutarla y no para sufrir. Si existe la creencia de que la vida es difícil, se vuelve más difícil disfrutar plenamente de ella y establecer una conexión segura en el cuerpo físico. No necesitas mucho dinero para disfrutar de actividades placenteras, solamente tienes que buscar hacerlas una prioridad todos los días.



ROMPE LAS CREENCIAS

LIMITANTES

En los capítulos anteriores establecimos las bases para una nueva realidad. Definiste cómo se siente la abundancia en tu cuerpo físico y te conectaste con la emoción de plenitud y de tener todas las posibilidades para crear una nueva vida. Luego, pudiste entender cómo utilizar la energía en potencial puro y dirigirla hacia lo que quieres crear. También exploramos el concepto de la manipulación del tiempo y cómo encontrar esos espacios donde sientes fluidez y que las cosas suceden naturalmente. En el último capítulo establecimos la importancia de trabajar los bloqueos en el cuerpo físico y de vivir en conexión con tu energía femenina para manifestar desde un punto de abundancia plena y no desde la rigidez o la fuerza. Una vez que vives desde esa energía de contención, tu cuerpo físico puede integrar todo y vibrar en la misma frecuencia que tus pensamientos. Todo este trabajo en la mente y el cuerpo es la base para dar un salto cuántico en tu vida y crear algo completamente nuevo a lo que conoces. Puedes utilizar aspectos de tu vida actual y cambiar aquellos que desearías que fueran distintos. Estas bases están casi completas, pero falta un solo frente de trabajo diario: las creencias y un cambio de mentalidad.

En este capítulo te ayudaré a romper muchas creencias que te limitan e impiden que brilles y logres ese salto grande de realidad. Exploraremos la historia que te cuentas a ti misma sobre tu vida y veremos cuál es el sistema de creencias que sostiene tu realidad actual. También te explicaré por qué tu visión de qué tan fácil o difícil es el cambio depende de tu relación con el tiempo y tu capacidad de utilizar tu poder personal, y no de cuánto tiempo requiere el cambio. El trabajo que harás en tu mentalidad se fortalece con los hábitos diarios que verás más adelante en el próximo capítulo. Con esta última parte, ya habrás logrado un cambio integral en tu vida que te abrirá rápidamente la puerta a una nueva realidad mucho más abundante. Será más fácil traer dinero y cosas materiales a tu vida y también te sentirás más libre y plena. Si tú cambias desde adentro, es imposible que tu nueva realidad externa no refleje ese cambio interno.

LA HISTORIA QUE TE CUENTAS A TI MISMA SOBRE TU REALIDAD

El recorrido de conocerse mejor tiene sus momentos altos y bajos, de claridad y también de confusión. Probablemente habrá momentos de muchas lágrimas y de un dolor profundo, y también sentirás momentos de alegría y amor infinito. A veces, el trabajo interno puede sentirse como una historia sin fin. Al final, todos los retos y el recorrido de la vida tienen como objetivo ayudarte a conocerte mejor, por eso el trabajo nunca termina.

LECCIÓN 21

CONOCERTE A TI MISMA ES EL DESTINO FINAL.

El propósito de la vida es llegar a un punto de aceptación completa de tu recorrido tal cual es y entender que no siempre vas a tener todas las respuestas y que, al final, todo es una ilusión. Aprenderás a ser tú misma en tu máxima versión y a pertenecer plenamente en este mundo con aceptación completa de quién eres. La vida es un juego maravilloso y si aprendes a jugarlo, podrás disfrutarla al máximo.

Siempre recibo preguntas sobre este proceso de cambio por parte de las alumnas del Curso de Abundancia de 40 días (que puedes encontrar en mi página web). Algunas preguntas frecuentes son: ¿por qué cuando creo que ya un tema está resuelto, siguen apareciendo lecciones conectadas con él?, ¿por qué continúo con ansiedad o miedo a pesar de tener una práctica constante?, ¿por qué me cuesta tanto quebrar patrones? o ¿por qué no puedo dejar ir y soltar ciertas cosas en mi vida? A veces la mente tiende a sobreanalizar todo y puede crear confusión con respecto a dónde estás realmente. Cuando leo los correos, generalmente noto que hay una historia creada por la mente que confirma la creencia que hay detrás de esa pregunta y que impide que se pueda ver con claridad la situación. En otras palabras, lo que duele o confunde no es tanto la situación en sí, sino la historia y la descripción sobre ella. La mente puede confundir mucho una situación y lograr que la veas desde una perspectiva que quizás no es la del amor o la compasión.

Todas las situaciones que enfrentamos en la vida generan una emoción en ti y algún tipo de respuesta a esa emoción por parte del cuerpo físico. La emoción está ahí para

ayudarte a profundizar y conocerte mejor, es energía en movimiento que fluye a través de ti en ese momento. Pero la mente es muy astuta y puede adjuntarle a esa emoción una gran historia. Entonces, tu mente convierte una situación que en realidad es sencilla si la miras objetivamente –por ejemplo sentir dolor, alegría, esperanza o tristeza frente a algo que ocurrió– en una historia compleja que generalmente drena tu energía vital y te impide ver las cosas con una visión más amplia. La historia que te cuentas es la manera en que tú viviste esa situación, por lo tanto, es completamente válida y es tu verdad en ese momento, porque así lo viviste. Pero esa historia no es la verdad de tu alma y de tu existencia. Eres mucho más que los pensamientos en tu mente y las historias de tu realidad o de lo que ocurre en tu vida. Cuando logras observar esos pensamientos, es más fácil darte cuenta de esa historia y reconocer cómo afecta el cuerpo físico mientras la estás contando.

Más de una vez en mi vida he estado en una situación en la que me enojo y mi mente no puede soltar lo que pasó. Le doy vueltas a lo que ocurrió y puedo pasar horas enojada por eso. Luego, cuando le cuento la historia a una amiga, de repente me doy cuenta de que quizás estoy exagerando mi respuesta o que los hechos sucedieron muy distinto a como yo los estoy contando horas después. Me aferro a mi historia por horas hasta que se convierte en algo cada vez más grande e importante para mí, pero cuando traigo consciencia sobre ella me doy cuenta de que en realidad no era tan grande como yo creía. Esa historia estaba ocupando todo el espacio en mi mente, no me permitía ver la situación de otra manera y me impedía abrirme a algo nuevo y ver las bendiciones en la situación.

El apego a la historia en la mente te mantiene atada e impide que puedas crecer y contarte una nueva historia sobre tu realidad. Cuando vives muy aferrada a las historias de la mente, repitiendo una y otra vez quién eres basada en el pasado, te estás desconectando de tu poder personal y de la energía de creación pura. La habilidad de parar y observar los pensamientos requiere de mucha presencia, pero es lo que realmente te liberará de ese patrón. Por ejemplo, si tu país está atravesando una crisis económica, es normal que afecte tu vida y que te sientas preocupado. Pero si utilizas esto como un pretexto para quejarte constantemente, inviertes gran parte de tu tiempo viendo las noticias y vibras en el miedo, estarás apegándote a la historia y mantendrás viva esa situación en tu realidad, por lo que continuarás creando más de lo mismo.

A veces los patrones y las creencias están muy arraigados en la persona que eres y son

dificiles de observar. Generalmente, cuando esa creencia o patrón se mantiene vivo, es porque no incomoda lo suficiente como para dejarlo ir. Cuando el cuerpo y la mente están muy cómodos sosteniendo una realidad por muchos años, es porque la energía que se requiere para cambiar es más grande que la energía que se requiere para sostener la realidad actual. La historia que te cuentas protege una realidad que incomoda menos que el riesgo de soltarla. Entonces caes una vez más en el mismo patrón de siempre y continúas viviendo la misma realidad una y otra vez y nada cambia. En la medida en que continúes basando el futuro en el pasado, el futuro será idéntico; tendrá distintas caras, distintas historias, pero el mismo patrón.

Nada va a cambiar hasta que trabajes el miedo a dejar ir tu realidad actual y entiendas que, aunque no hay garantías, hay que confiar en que el cambio te llevará a un lugar mejor. Luego, si sientes que aunque cambias, todo siempre se mantiene igual, que las historias se repiten o que te cuesta soltar, quiero que sepas que no estás de vuelta en el punto cero en donde empezaste, ni estás estancada. Si has trabajado en ti misma, eres una persona distinta a la que eras hace un tiempo, y la situación, por mucho que parezca igual, no lo es. Subiste a otro estado de consciencia y ahora puedes reconocer también lo que está ocurriendo con los ojos más abiertos que nunca y puedes tomar una decisión distinta. Sea lo que sea que estás viviendo que te limita, está aquí como una oportunidad para crecer y te ayudará a reconocer los juegos de la mente y cómo esta controla tu vida. Hay una nueva posibilidad de vida esperándote para que la vivas al máximo, esa vida tiene tu nombre y apellido y solo tú puedes decidir aceptarla. El camino está abierto, pero hay que tomar la decisión de dejar ir la historia que te cuentas sobre tu vida porque detiene el flujo de energía de creación. Es difícil vivir una nueva realidad siendo la misma persona, y muchas veces las historias que te cuentas son una excusa que justifica los patrones de comportamientos y creencias que mantienen viva la realidad actual. Cuando existe el miedo a un futuro desconocido, es más fácil continuar creyendo lo mismo sobre la vida y rechazar el cambio. Pero esta dinámica es un desgaste energético muy grande y te drena de energía vital. Una gran parte de la energía de creación se va en sostener esa historia del pasado y eso bloquea tu creatividad, tu pasión por la vida y tu habilidad de atraer más dinero. Puedes pasar años invirtiendo tu energía en algo que ya no existe, en tu realidad antigua, o puedes escoger invertir esa energía en una nueva historia.

Yo desearía que cuando leas estas palabras decidas vivir una nueva realidad más

abundante, pero, al mismo tiempo, yo también debo aprender a dejar ir las expectativas de que el resultado será como yo quiero que sea. Mi trabajo es iluminar y enseñarte aspectos tuyos que quizás están en la oscuridad, para que los puedas ver y decidas por ti misma si quieres traer luz a ellos. Eres la creadora de la realidad que estás viviendo, no eres víctima ni del mundo, ni de otras personas y tampoco de la mente. Este es tu momento para crecer y decidir tomar un nuevo camino. Nadie más que tú puede tomar esa decisión. Puedes pasar años analizando tu historia y por qué tu vida no cambia, o puedes decidir que ya has vivido esta vida por suficiente tiempo y no es lo que quieres para ti. Estás en todo tu derecho de decidir cambiar, dejar ir, soltar los miedos, dejar atrás lo que te limita, soltar las historias de la mente y relajarte en la verdad de quien eres. Las otras personas te pueden decir que eso tarda muchos años o que no es tan sencillo. Ellos pueden creer lo que quieran sobre el cambio y tu vida. Pero solo tú sostienes la verdad de tu vida en tus manos y si escoges creer algo más, estás en todo tu derecho. Todo va a estar bien, estás segura y no te va a pasar nada malo si decides vivir tu vida plenamente. Estás segura en tu visión del mundo. Las opiniones de otras personas están basadas en la historia que ellas se cuentan a sí mismas sobre su vida, no son tu historia.

Creo profundamente que el cambio de realidad ocurre en el momento en el que logras habitar plenamente tu cuerpo físico, cuando te sientes segura de ti misma y en aceptación completa del presente tal cual está ocurriendo, sin darle poder a la historia en la mente. Para llegar a ese estado de seguridad, es importante que realices las prácticas que apoyan la conexión en el cuerpo físico, porque son un ancla al presente y una manera de entrar al cuerpo físico, y también que practiques la meditación.

La meditación, y en especial el *mindfulness*, es una de las mejores herramientas para ayudarte a reconocer la historia que te estás contando sobre tu vida y de vivir en el presente. El *mindfulness* o la presencia plena es estar aquí y ahora en aceptación completa del momento presente, sin juzgar, analizar ni querer cambiar nada, simplemente abierta a lo que es. Esta herramienta te ayuda a observar ese espacio entre los pensamientos y tu respuesta a ellos. Ese es tu espacio sagrado, el lugar desde donde puedes observar tu vida sin análisis ni juicio. Ahí puedes reconocer tus pensamientos por lo que son: energía transitoria sin significado. Puedes tomar la decisión de dejarlos pasar y enfocarte en lo que necesita de ti el momento presente en conexión con tu corazón. La presencia plena en el momento presente te permite retomar tu poder personal y escuchar

tu corazón.

La mejor manera de conectarte con ese espacio de presencia y potencial puro es a través de la respiración. Toma la decisión consciente de observar todo durante tu día con completa presencia y de respirar profundo antes de responder. Respira visualizando que el aire llega hasta tu segundo chakra y te ancla en el presente. No respondas sin antes tomar unos segundos de pausa para respirar y preguntarte: ¿qué necesita este momento de mí? Una vez que estás presente en tu cuerpo físico, la respuesta llegará por sí sola y lo hará desde la persona que eres ahora, no desde quien eras antes. Estas herramientas son muy sencillas de aplicar, no necesitas nada distinto a lo que ya tienes en este momento, solo necesitas presencia y hacerlas con consciencia.

PREGUNTAS PARA TU DIARIO PERSONAL

- ¿Te permites ser feliz en todas las áreas de tu vida?
- ¿En qué áreas de tu vida necesitas más fluidez y energía femenina?
- ¿Estás alimentando la historia falsa que te cuentas a ti misma de quién eres o por qué estás en una situación específica?
- ¿Tu mente te domina y respondes de manera inconsciente a la vida?
- ¿Qué tipo de pensamientos cruzan por tu mente durante el día?

Describe la historia que te cuentas a ti misma de quién eres y por qué no puedes dejar ir el rol que juegas. Cuéntate a ti misma, como si fueras otra persona, por qué tú no puedes cambiar tu realidad actual. Escribe todo lo que viene a la mente, luego léelo en voz alta y observa cómo te describes a ti misma y la historia de tu realidad. Pregúntate si estás 100% segura de que estos son los hechos y no tu percepción de ellos. Luego, vuelve a escribir esa historia buscando cambiarla a algo más positivo.

Cuando te aferras a una identidad, a un rol y a una historia de vida que no es real, la única manera en que puedes soltarla es observándola, trayendo consciencia plena y compasión por tu recorrido. En mi experiencia, siempre he tenido en mis manos las respuestas y las herramientas que necesito para cambiar mi vida, solamente tengo que confiar en que son las correctas y en que mi vida mejorará si escojo utilizarlas.

A lo largo de los años, he notado que uno de los pasos más difíciles para las alumnas

del Curso de Abundancia de Mujer Holística es observar las creencias limitantes con una mente abierta y dispuestas a hacer un cambio. Como te decía anteriormente, observar las creencias sin adjuntar una historia y sin justificarlas es la clave para liberarte de ellas. En el proceso de la observación puede salir a la superficie mucha resistencia y no todas las personas que se enfrentan a ella logran vencerla. He visto muchos procesos de cambio a través de mi trabajo en Mujer Holística y he podido observar cómo la resistencia se convierte en un colador. No todas las personas están dispuestas a hacer el cambio que se requiere para crear una nueva realidad. En un principio me frustraba y no entendía por qué ocurría esto, pero a lo largo del tiempo he aprendido que no todas las personas están abiertas a vivir una nueva vida, aunque así parezca. El cambio es un trabajo que requiere mucha disciplina, amor por uno mismo y práctica diaria de observación de los pensamientos. Puedes decidir romper esos bloqueos que te impiden manifestar la vida que deseas o puedes quedarte en donde estás y vivir para siempre con las cosas que te hacen infeliz. Todas las decisiones en la vida vienen con bendiciones y también tienen un costo de oportunidad. Si decides cambiar, estás dejando ir mucho de lo que era tu vida y tu sentido de seguridad. Si decides quedarte en donde estás, cargarás con el dolor de la situación actual y quizás el arrepentimiento de nunca haberlo intentado.

Las creencias limitantes te roban de la verdad de quién eres y te impiden ver los momentos en los que cediste tu poder personal. Cuando las destapas y reconoces su existencia, también hay que tomar responsabilidad por haber aceptado su presencia por tanto tiempo. Sé que a través de este libro te has abierto a que lleguen cosas nuevas e increíbles a tu vida. Eres un ser de luz único y mereces una vida llena de placer, dinero, amor, oportunidades, viajes y gozo. Esa realidad está aquí, es tuya y te pertenece desde que naciste. Llegó la hora de tomar las riendas de tu futuro y crear una realidad diseñada a tu gusto. A continuación te comparto el ejercicio que yo hago para revisar mis creencias limitantes. Te recomiendo que lo hagas todos los días en tu diario de vida y que te observes durante el día, prestando atención a tu comportamiento y a tus pensamientos.

PASOS PARA REVISAR TUS CREENCIAS LIMITANTES

PASO UNO

TOMA UNA PAUSA, CONECTA CON LA RESPIRACIÓN Y OBSERVA LA SITUACIÓN

Es más fácil observar y detectar las creencias limitantes detrás de tus pensamientos y actos cuando estás viviendo en el presente, en plena aceptación del momento tal cual está ocurriendo. Cuando vives en modo automático, es más fácil reaccionar a las situaciones sin pensar ni darte cuenta de lo que dices o haces. Esta falta de consciencia se vuelve un patrón difícil de observar sin la pausa. Sin embargo, cuando logras detenerte y crear esa distancia entre tus pensamientos y como respondes a la situación, crearás suficiente espacio para poder tomar una decisión distinta.

El primer paso para lograrlo es pausar durante unos segundos y respirar profundo. Observa la situación como si te estuvieras viendo desde una ventana leer este libro. Conviértete en la observadora consciente de tu propia experiencia. Al principio esto puede ser difícil, pero con la práctica podrás tomar la pausa y observarte a ti misma con mayor facilidad hasta que se convierta en algo que puedas hacer de manera automática.

PASO 2

CUESTIONA TUS PENSAMIENTOS

Una vez que tengas esa pausa en el momento presente, observa tus pensamientos o creencias sobre la vida y cuestionálas. Pregúntate si eso que estás pensando está alineado con la persona que quieres ser. Cuando cuestionas, encuentras tu propia verdad y te sales de los esquemas tradicionales de pensamiento. Cuestiona tus creencias y tu forma de ver la vida, pregúntate cómo esa creencia te ha frenado hasta el momento y cómo se ve reflejada en tu realidad actual. Intenta no juzgar ni analizar tus pensamientos, solamente obsérvalos y di: “Qué interesante esto que estoy pensando”. Imagina que esos pensamientos están flotando en el aire y pasaron al frente tuyo para que tú los miraras. No son tuyos y no tienes por qué identificarte con ellos.

PASO 3

OBSERVA CÓMO TE HABLAS A TI MISMA

¿Cómo te tratas a ti misma y qué te dices cuando observas tus creencias? Presta atención

a ciertas palabras o frases claves que indican que además de la creencia limitante, estás creando un diálogo interno que te quita poder. Por ejemplo:

- Yo puedo / no puedo
- Yo hago / no hago
- Yo debería / no debería
- Yo soy / no soy
- Esto funciona / no funciona
- Ellos hacen / no hacen
- Ellos deberían / no deberían

Yo tenía muchas creencias limitantes relacionadas con mi trabajo cuando comencé a dictar cursos en línea en Mujer Holística. Mi mente me decía que las personas no querían hacer un curso a través de su computadora y que el curso virtual no valía tanto como el presencial. Cuando yo observaba esos pensamientos, en lugar de escoger pensamientos que me empoderaran, me decía a mí misma, “Otras personas sí lo pueden hacer porque son más famosas que yo” o “Quizás no debería cobrar tanto”. Cuando tenía que promocionar mis cursos lo hacía justificando el precio, y luego daba mucho más de mi tiempo y más material del que el curso requería, en un afán por justificar el hecho de que las personas pagaban por un curso virtual. Yo podía reconocer mis creencias limitantes, pero en lugar de buscar una manera de sentirme empoderada, terminaba creando un diálogo interno que me quitaba más poder. Tardé varios años en cambiar ese patrón y entender que mi conocimiento tiene un valor, independiente del medio por el que decida compartirlo.

Presta atención especial a la frase “Yo soy _____”. Cómo te describes a ti misma tiene mucho poder sobre tu realidad actual. Cuando cambias la manera en que te hablas a ti misma, puedes ver un cambio en la realidad casi automáticamente. Observa todas las capas de creencias que tienes sobre la manera en que actúas y comienza poco a poco a cambiarlas por creencias que te hagan sentir empoderada.

PASO 4

ESCOGE UNA CREENCIA POSITIVA PARA REEMPLAZAR ESA CREENCIA LIMITANTE

Idealmente, esta creencia nueva se hace como una afirmación que reemplaza tu creencia antigua. La frase debe ser en positivo y describir tu situación en el presente. Las afirmaciones son una forma muy poderosa de romper creencias limitantes, pero solamente en la medida en que tú creas en la posibilidad de lo que dices. Busca una nueva creencia que esté alineada con quien quieres ser en este momento y practícala en voz alta para que tu cuerpo físico y energético la crean de verdad. Utiliza tu imaginación para sentir quién serías en esa nueva realidad y cómo es tu vida una vez aceptes esa nueva creencia como una realidad.

PASO 5

VIVE HOY COMO LA PERSONA DEL FUTURO

Lo que define cómo vas a actuar ahora es tu versión del futuro. Ya tienes una nueva percepción de la vida y la capacidad de tomar decisiones alineadas con tu nueva verdad. En mi caso, vivir como la persona del futuro ha significado atreverme a cambiar y tener fe en que el cambio ocurrirá de manera fluida y que lo disfrutaré. Me ha ayudado a tener una visión más clara de hacia dónde quiero ir y quién quiero ser. He logrado entender que no todas las personas estarán de acuerdo con mi forma de vivir y que tengo que aprender a no basar la aceptación de mí misma en factores externos. También me ha ayudado a entender mejor cuál es mi propósito en la vida y la importancia de mantenerme siempre enfocada en lo que es importante para mí. Mi visión del futuro me ha ayudado a sentir confianza en la vida y a no perder esa conexión interna con mis sueños. Recuerda:

- Tú no eres tus creencias; estas son pasajeras y no son quien realmente eres. Eres mucho más que eso que crees sobre ti o el mundo.
- Tienes derecho a cambiar lo que crees. Nada es permanente, puedes desarrollar tus propios sistemas de creencias sobre la vida y cambiarlos si ya no te sirven. Tienes derecho a evolucionar y cambiar.
- Sana la raíz de la creencia o la herida que hay detrás de ella, pero no te quedes en ese espacio del pasado para siempre. Puedes pasar una vida entera analizando por qué crees algo o de dónde viene esa creencia y tu energía continúa allí, en el

pasado y en esa creencia. El sobreanálisis puede convertirse en otra forma de resistencia al cambio que impide que crezcas o que hagas lo que realmente quieres hacer. Es fácil caer en la trampa de reemplazar esa creencia por el análisis de la creencia y terminar en el mismo lugar. Busca avanzar y crecer, poniendo tu energía en el futuro que quieres ver.

- Mereces lo que estás recibiendo. No hay que sacrificar la felicidad, dejar ir tus valores personales o sentir culpa por recibir más. Está bien recibir abundancia y te lo mereces solamente por el simple hecho de que existes. Recuerda que tu certeza, seguridad y confianza siempre van a venir de tu relación contigo misma, no de los factores o las opiniones externas. Puedes aceptar lo que la vida quiere entregarte y disfrutar de ello.



CAPÍTULO 16

TU RELACIÓN CON EL CAMBIO

La relación con el cambio en tu vida puede ser tan fácil o tan difícil como tú quieras que sea. Cuando decidas crear una nueva realidad desde el corazón y con confianza en la vida, te darás cuenta de que todas las áreas importantes de tu vida cambian para bien. Se vuelven más profundas las relaciones de mutuo respeto y amor que mantienes. Las relaciones que no son así encuentran una forma de distanciarse. Logras traer más abundancia económica a tu vida y disfrutas de las cosas materiales y las experiencias que llaman a tu corazón. Tu vida fluirá con más facilidad y sentirás una presencia completa en todo momento. El cambio no tiene por qué ser difícil o engorroso, ni significa que hay que cortar todas las relaciones en tu vida y dejar a tus seres queridos atrás, puede ser una experiencia bellísima. Quizás decidas hacer el cambio solo en un área, o quizás quieres una revolución completa de tu vida. Tú puedes decidir qué tipo de cambios quieres hacer y cómo quieres sentirte en todo el proceso.

La manera en que el cambio se desenvuelve en tu vida depende de tu percepción sobre él. Tu relación con el cambio es como cualquier otra, es una energía en movimiento y tú le adjuntas a ella tus creencias para darle forma. Si tú crees que el cambio es difícil y lento, así será. Si crees que el cambio es fácil y rápido, así será. Recuerda que puedes decidir cómo quieres vivir y qué quieres ver en tu realidad. ¿Por qué no creer que el cambio es positivo y ocurre rápidamente con amor?

Cuando pidas que algo cambie en tu vida, especialmente una relación, solicita que el cambio llegue con facilidad y que ocurra con amor y compasión para todas las partes. Puedes pedir que el cambio ocurra como tú quieres y, si lo haces con fe, amor y un compromiso verdadero por ser la mejor persona que puedes llegar a ser para el mundo entero, ocurrirá como tú lo pides. Haz las cosas con amor y con el deseo de que todas las partes involucradas estén mejor después del cambio, y verás cómo la vida te abrirá el camino más lindo posible.

Yo vivo en una realidad que está cambiando constantemente. En tres años mi carrera ha crecido exponencialmente y mi mentalidad tuvo que cambiar completamente para poder sostener ese cambio en mi vida. Mis ingresos también aumentaron y tuve que

cambiar mi mentalidad alrededor del dinero para poder sostener el cambio energético. Lo hice utilizando las herramientas que te he enseñado en este libro, en especial aquella de mínimos y máximos energéticos. Todos los meses estoy en una o varias ciudades distintas, mis comidas y rutinas cambian dependiendo del lugar en donde estoy, y siempre me mantengo abierta a nuevas experiencias porque me encanta explorar el mundo. El cambio es parte de mi vida porque estoy siempre en movimiento y mi entorno siempre es distinto. Cambiar de país una o varias veces al mes no es fácil, pero tengo mis prácticas personales y los rituales que me mantienen centrada en mis valores y en mi paz interna y me recuerdan lo que es importante para mí. Para poder mantener mi estilo de vida con tanto cambio, las actividades que me hacen sentir bien, el de autocuidado y los límites se han vuelto una prioridad no negociable. Muchas de mis prioridades hoy en día hace unos años no hubieran sido importantes para mí. Tengo muy claro cuáles son mis necesidades personales y me aseguro de que esas necesidades estén cubiertas, no importa en dónde esté en el mundo. También cuido mucho de mi espacio energético y siempre estoy buscando rodearme de inspiración. Las prácticas de respiración y de conexión con el cuerpo físico han sido muy importantes para manejar el cambio constante de rutinas y de zonas horarias.

Hace muchos años decidí que el cambio no detendría mi crecimiento ni bloquearía mi sueño de viajar alrededor del mundo. Son más grandes mis ganas de lograr mis metas y cumplir mis sueños que el miedo al cambio. Te invito a explorar cuál es el precio del cambio en tu vida y si estás dispuesta a pagarlo a cambio de recibir la nueva realidad que quieres vivir.

Finalmente, te comparto un consejo basado en mi experiencia que espero que te sea de ayuda. Tu manera de relacionarte con el cambio es tu decisión personal. Cuando una persona me dice que no se puede cambiar un patrón o una forma de vivir con tanta facilidad, en mi mente respondo: “Esa es su opinión sobre el cambio, yo escojo creer distinto”. No le doy espacio a su creencia en mi campo energético, porque esa es su historia, no la mía. Tampoco discuto con esa persona, porque sería poner mi energía en un espacio de resistencia, en lugar de invertirla en mi realidad.

PREGUNTAS PARA TU DIARIO

- ¿Cómo es tu relación con el cambio?
- ¿Crees que el cambio es fácil o difícil?
- ¿Qué piensas si te digo que el cambio es fácil?
- Si el cambio fuera fácil, ¿qué áreas de tu vida cambiarías hoy mismo?
- Si todo cambiara en tu vida, ¿quién serías y qué pensarías sobre el cambio?
- ¿Cuál es el precio que estás pagando actualmente en tu vida por no cambiar?
- Cuando decides hacer un cambio en tu vida, ¿tiendes a pedir las opiniones de los demás?
- ¿Buscas aprobación de otros antes de cambiar?
- ¿Hay alguna persona a quien le cedes tu poder y no te atreves a hacer algo distinto a lo que él o ella opinan?
- Cuando recibes un consejo, ¿te sientas con él para sentir si es tu verdad o sientes que es una obligación seguirlo?
- ¿Qué contratos energéticos sostienes con otras personas que te llevan a sentirte responsable por cumplir con sus expectativas o a no cambiar por lealtad a ellos?



CAPÍTULO 17

TRABAJA TU MENTE

TODOS LOS DÍAS

El proceso de crear una nueva realidad no está limitado solamente a la mente, incluye también tus emociones y el cuerpo físico. Sin embargo, para dar el primer paso es necesario tomar el control de la mente. Ella tiene que ser tu aliada en este proceso para poder cambiar tu percepción del mundo. Las personas verdaderamente abundantes entienden la importancia de entrenar la mente todos los días e invierten mucho tiempo y energía en el entrenamiento. Al final, una mente enfocada te ayudará a acelerar la energía de creación. Además, una mentalidad fuerte y abundante te ayudará a mantenerte positiva frente a las situaciones negativas o los retos en el camino.

El trabajo diario de tener una mentalidad positiva también te ayudará a ver con mayor claridad cómo tu mente está condicionada a pensar de cierta manera. La sociedad en la que vivimos ejerce una presión muy fuerte sobre los individuos y premia pertenecer y pensar de forma similar a la mayoría. Si tú no entrenas tu mente a diario, otros terminarán haciéndolo por ti. Vivimos en una sociedad diseñada para que no cuestionemos la realidad que vives y sigas los parámetros que están indicados por la sociedad y el gobierno. Los medios de telecomunicación, la prensa, el gobierno y toda la publicidad está diseñada para que mires el mundo desde un filtro ficticio en donde parece que todo está hecho para el beneficio general de la población, cuando muchas veces no es así. Cuestiona todo lo que está a tu alrededor y pregúntate a quién beneficia lo que estás mirando. No lograrás vivir plenamente tu propósito de vida si no logras quitarte los lentes que distorsionan la realidad. Cuando permites que otros tomen decisiones por ti, por miedo a equivocarte o a ir en contra del pensamiento de la mayoría, estás cediendo lo más importante que tienes, que es tu poder personal y tu capacidad de dirigir tu vida hacia donde tú quieres. El control de tu vida lo tienes tú, no los demás.

LECCIÓN 22

ERES CAPAZ DE TOMAR TUS PROPIAS DECISIONES
DE VIDA Y DE DEFINIR TU FUTURO.

El trabajo que yo hago a diario en mi mente me abre todos los días los ojos a una nueva posibilidad de vida y me ha traído más abundancia de la que jamás pude haber imaginado. Pero también tengo que advertirte que el cambio de mentalidad tiene un costo. Cuando comienzas a trabajar en tu forma de ver el mundo, automáticamente cuestionas y rechazas mucho de lo establecido por la sociedad y encuentras otros caminos no tradicionales. En los caminos menos tradicionales hay menos personas y la visión del mundo es completamente distinta. Puedes seguir caminando por tu propio camino o perderte en el de los demás. No puedes escoger recorrer los dos caminos al mismo tiempo, es imposible ser libre y actuar esperando la aprobación de otros. Si vives en ambos mundos, estás viviendo en una frecuencia distorsionada de la realidad de quién eres y te costará avanzar porque no habrá coherencia entre lo que quieres, lo que piensas y lo que haces. El camino de los otros estará lleno de amor y aprobación, pero siempre será condicional. Te sentirás acompañada, pero también te sentirás limitada y será difícil encontrar ese lugar pleno de pertenencia, porque cada persona es diferente y los patrones no funcionan para todos por igual.

En mi vida, el camino de ser la niña buena que aceptaba todo lo que ocurría a su alrededor me trajo mucha seguridad, pero no era el que yo realmente quería seguir. Mi camino me lleva a cuestionar todo y a ayudarte a romper patrones para que puedas vivir una vida más abundante y expansiva. Esto muchas veces significa decir las cosas que a otros no les gusta escuchar. En mi caso, no ha sido fácil exponerme a miles de personas en las redes sociales. En los últimos años he recibido muchos mensajes negativos e hirientes que me han hecho cuestionar si quiero continuar por este camino. A medida que Mujer Holística crece, se ha vuelto más difícil compartir conocimientos y experiencias sin ser el blanco de críticas mal intencionadas. También me he distanciado de muchas amistades porque ya no vibro en la misma frecuencia o porque no encuentro que tengamos cosas en común. Mis relaciones han cambiado y mi manera de ver el mundo también. Pero, como te dije al principio de este libro, he aprendido que tengo que aceptarme a mí misma como soy y vibrar en el amor, aunque esto signifique que no todas las personas se queden cerca de mí.

En el camino de la libertad podrás vivir momentos de soledad, pero también sabrás que estás siempre rodeada por amor incondicional y completa aceptación. La aceptación completa de esa soledad es el principio del amor incondicional. El precio que pagas por

escoger un camino distinto a los otros es el de aprobación e inclusión en tu tribu.

Si hay una sola cosa que yo te pudiera transmitir en este libro y que desearía que nunca olvidaras, es que tienes que estar dispuesta a caminar sola, aunque estés acompañada. El proceso de crear una nueva realidad lo haces por ti misma, no para que otros lo aprueben, ni por miedo a estar sola o por demostrar algo a otros. Tu prioridad por encima de todo es tu vida y tu bienestar. Cuando renuncies a la necesidad de aprobación de las otras personas y cuando estés lista para caminar sola, te encontrarás con toda la libertad y felicidad del mundo. Con esto no quiero decir que te vas a quedar para siempre sola o que necesariamente te vas a distanciar de las personas que amas. Significa que vas a dejar de tomar decisiones basadas en el miedo a que eso ocurra. No tendrás miedo a escoger el camino de la libertad por el miedo a no pertenecer. La energía de una tribu es condicional y es una de las cadenas más fuertes y difíciles de romper. Estos lazos energéticos y contratos emocionales te mantienen atada al pasado porque se relacionan con tu sentido de supervivencia en el mundo. Cuando eras pequeña necesitabas de tu tribu y de otros para sobrevivir, pero ahora de adulta puedes sobrevivir sin ellos. No tienes que ser fiel a un patrón antiguo que no te sirve, puedes abrirte a otra manera de vivir. Eres libre y te acompañarán quienes realmente quieren caminar a tu lado, y los que no encontrarán otro camino. Mi deseo es que siempre puedas caminar acompañada y rodeada de amor, pero también quiero que sepas que si llegaras a estar sola, igual estarás bien. Sola también eres invencible. Sola también puedes ser feliz. Sola también eres amada y aceptada. No siempre vas a tener la respuesta que esperas de otros ni los harás felices. Tampoco vas a sentir que siempre perteneces en un solo lugar. Pero sí te tendrás a ti misma en todo momento.

LECCIÓN 23

EL CAMINO DE LA LIBERTAD REQUIERE LA ACEPTACIÓN COMPLETA DE QUIEN ERES TÚ, SIN LA APROBACIÓN DE OTROS.

Los grandes líderes que han transformado el mundo han tenido que enfrentarse al rechazo, a la crítica y a veces a la resistencia de su familia y de millones de personas, y

aun así han logrado vivir una vida plena con propósito. Su pasión y convicción eran más grandes que la resistencia que enfrentaron. Tú también puedes encontrar tu camino y una tribu de pertenencia que vibre en tu misma frecuencia. Tu nueva realidad puede estar rodeada de amor de personas que te aceptan tal cual eres y que quieren caminar a tu lado.

NO ABRAS ESPACIO EN TU VIDA PARA LA NEGATIVIDAD

La persona que yo era hace unos años discutía mucho con las personas a su alrededor y se preocupaba mucho por la opinión de los demás sobre su vida. La persona que soy hoy no tiene tiempo ni energía para discutir. Amo la vida que he creado y no hay espacio para la negatividad en mi campo energético. Cada persona tiene su historia y sus creencias sobre la vida y si yo permito que toda la energía de todas las personas a mi alrededor entren en mi campo, crearé confusión en mi mente y no lograré escuchar mi verdad interna.

Esto es especialmente importante para ti si estás en contacto con la energía de muchas personas en tu día a día. Si tienes una profesión que involucra mucho contacto con las personas, por ejemplo eres enfermera, trabajas en servicio al cliente o inclusive si estás muy activa en las redes sociales y tienes muchos seguidores, la protección de tu energía es vital. Es bueno cuidar con quién compartes los detalles íntimos de tu vida y cuánto poder le das a la opinión de otros.

Poner límites y no escuchar la opinión de todas las personas a tu alrededor no significa que no recibes consejos o que no escuchas a las personas que son importantes para ti, más bien significa que cuando pides un consejo o escuchas a alguien cuya opinión aprecias, lo haces completamente abierta y con presencia plena. Si un consejo viene de una persona a quien yo amo y respeto, ese consejo vale mucho y definitivamente lo tomo en cuenta a la hora de decidir qué camino tomar. Pero ya no defino mi vida basada en la historia de otros y la opinión de personas que no conozco. Establecer límites y decidir no creer la historia de vida que otros creen no es lo mismo que estar cerrada a las opiniones y los consejos bien intencionados. Abre tu camino con seguridad y confianza en ti misma y verás cómo todo fluye con facilidad.

ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR TU MENTALIDAD DE ABUNDANCIA

Mantener tu mente positiva y enfocada en la abundancia es una tarea diaria. Es normal que sientas que hay días en que estás más conectada con la sensación de abundancia y otros días en que sientes que ingresa el miedo y la mentalidad de escasez. Al igual que tener una práctica diaria de espiritualidad, también es bueno tener una práctica diaria de entrenar la mente. Esto es especialmente importante si estás en un ambiente en el que sientes que es difícil tener opiniones distintas o en que sientes mucha presión por encajar.

En mi camino personal, el trabajo diario que hago para no permitir que mis pensamientos limitantes o negativos tomen control de mi vida ha sido quizás el hábito más importante que he adquirido. Así como una casa se va ensuciando todos los días con el polvo que ingresa, igual la mente se va ensuciando con pensamientos y creencias del mundo externo que quizás no te pertenecen. Como te he comentado antes, la meditación es una herramienta muy poderosa para entrenar la mente, pero también hay otras que me han ayudado. Por mucho tiempo sentí la presión de que tenía que meditar todos los días en silencio y que mi práctica espiritual tenía que ser solamente de devoción. Hoy incluyo un hábito flexible que fluye con la forma en que me siento ese día en particular y que se adapta a mi forma de ser. Normalmente me levanto y nombro tres cosas por las cuales estoy agradecida. Luego, me gusta escribir en mi diario personal, en él trabajo mi mentalidad y mi percepción del mundo. En las tardes o las noches medito durante unos minutos y durante el día practico la presencia plena, observando mi vida y la manera en la que respondo a las situaciones. Me conecto todo el día con el sentimiento de amor y me repito a mí misma: “Es posible experimentar hoy mismo la abundancia plena y tenerlo todo”.



EJERCICIOS Y PRÁCTICAS QUE TE CONECTAN CON LA ABUNDANCIA

CONSEJOS PARA ALINEAR TU MENTE CON EL CAMBIO QUE QUIERES LOGRAR

A continuación te comparto mi práctica diaria de cambio de mentalidad:

1. **Cuido la manera en que hablo sobre la abundancia y el dinero:** las palabras son decretos que dirigen la energía de creación a donde tú quieras que vaya. Esta práctica de cambiar la manera en que me hablo a mí misma la realizo todos los días y en todo momento. Por ejemplo, a veces me entra el miedo que en unos años quizás no tenga la misma estabilidad económica. Inmediatamente observo que ese miedo sale a la superficie, me digo a mí misma: “Tienes talento y eres inteligente, si en un futuro no tienes trabajo, seguro encontrarás algo que puedas hacer”. Otra frase que utilizo cuando alguien me habla negativamente sobre el dinero es: “Esa es la realidad de él o ella y escojo que no sea la mía”.

Durante el día puedes prestar atención a lo que pronuncias, por ejemplo: ¿Te quejas de tu situación económica? ¿Siempre le cuentas a otras personas que no tienes dinero? ¿El dinero impide que disfrutes plenamente de tus experiencias? ¿Estás evitando gastar por miedo a no tener más en el futuro?

2. **Escribo en un diario de vida:** la mayoría de los ejercicios en este libro están diseñados para que los respondas en tu diario de vida, pues creo enormemente en el poder del papel y lápiz para cambiar tu realidad. Cuando escribes en un diario lo que deseas y también lo que te impide realizar tu sueño, logras crear una distancia frente a tus pensamientos que te ayuda a ver la realidad de una manera más objetiva. Te distancia suficiente para que puedas traer consciencia sobre ellos y decidir cambiarlos. La práctica de escribir en un diario es poderosa y tiene la capacidad de transformar tu vida.

Estas son algunas de las preguntas que desarrollo en mi diario de vida:

- ¿Qué está funcionando en mi vida y por qué estoy agradecida?
- ¿Qué podría mejorar?
- ¿Qué creencias están saliendo a la superficie que tengo que trabajar?
- ¿Qué está necesitando mi niña interior?
- ¿Qué estoy sintiendo en este momento?
- ¿Qué metas tengo para los próximos meses?

También hago la práctica de describir mi realidad futura con mucho detalle, como si ya estuviera ahí.

1. **Observo mis patrones de compra:** este ejercicio fue muy revelador cuando comencé a hacerlo y me ayudó a ver lo distorsionada que era mi relación con el dinero. Tus patrones de compras dicen mucho sobre tu relación con el dinero. Observa en qué áreas de tu vida no gastas dinero y en qué otras quizás gastas dinero de más. Hace muchos años yo no tenía la misma relación con el dinero que tengo ahora y tomaba decisiones a veces muy irracionales, por ejemplo había dos carreteras para llegar a mi casa, una era una autopista con un peaje de 50 centavos de dólar, la otra era una carretera más pequeña y gratuita pero con más tránsito, así que tardaba veinte minutos más en llegar a casa por esa carretera que por la autopista. En ese entonces, yo prefería pasar ese tiempo más en el auto (consumiendo gasolina y tiempo) en lugar de pagar el peaje, porque en mi mente era gastar dinero innecesariamente. En realidad, mi tiempo, calidad de vida y también la gasolina consumida valían más que

esos 50 centavos de dólar. Así de irracional era mi patrón con el dinero y lo veía reflejado en pequeñas decisiones de mi día a día, como por ejemplo lo que decidía comprar en el supermercado. Observa tus patrones de compra, porque son una clave enorme que te ayudará a mejorar tu relación con el dinero y la abundancia.

2. **Visualizo mi futuro durante el día:** la visualización es otra de las herramientas que ha transformado enormemente mi vida. Verte en una realidad futura y sentir las emociones de estar ahí te ayudará a conectar con las emociones positivas y en términos de vibraciones te conviertes en un imán de lo que quieres atraer. Al final de este capítulo te compartiré una de mis visualizaciones favoritas para atraer el éxito y la abundancia. Yo visualizo varias veces al día la realidad que quiero vivir y siempre me pregunto qué decisiones tomaría sobre la vida mi “yo” futura.
3. **Afirmaciones:** las afirmaciones son frases positivas que repites con el fin de entrenar la mente para que piense que algo es verdad. A mí me han funcionado las afirmaciones cuando las utilizo en conjunto con otras herramientas, como el diario de vida, la visualización y la respiración consciente. Es más fácil para mi mente creer que la afirmación es su nueva realidad cuando el cuerpo físico está también en la misma sintonía. A mí me encantan las afirmaciones: “Recibo toda la abundancia del mundo” y “Estoy alineada con la energía de la abundancia y atraigo solo cosas positivas en mi vida”.
4. **Todos los días me rodeo de inspiración:** no hay un solo día en mi vida en que no esté rodeada de libros, audios y personas que me inspiran a crecer. Creo que esta ha sido la clave más importante para llegar hasta donde estoy. He invertido mucho dinero en estos años en aprender de las mejores personas en mi industria y en mentores que me ayuden a ver mis patrones y abrirme a nuevas oportunidades.



LECCIÓN 24

EL DINERO QUE INVIERTES EN TU TRABAJO
PERSONAL Y EN NUEVAS EXPERIENCIAS TE DARÁ
FRUTOS TODA TU VIDA.



EJERCICIOS Y PRÁCTICAS QUE TE CONECTAN CON LA ABUNDANCIA

VISUALIZACIÓN: ESCALERAS AL ÉXITO

Esta visualización te ayudará a ver cada uno de los pasos que tienes que tomar para llegar a donde quieres estar y sentir la emoción de que esa sea tu realidad.

Siéntate cómodamente y cierra tus ojos. Respira profundo y trae a tu mente la imagen de una montaña al frente tuyo. En la parte de arriba de esa montaña está tu sueño y para llegar a él tienes que subir unas escaleras altas. Imagina que comienzas a subir cada escalón, uno por uno. En cada uno de ellos, nombra el paso que tienes que tomar para acercarte a tu sueño. Por ejemplo, si tu sueño es libertad financiera, imagina que el primer paso es observar tu relación con el dinero. El segundo paso puede ser hacer un presupuesto. Continúa imaginándote cada paso que te llevará a tu sueño y luego imagínate ya arriba. Una vez que estás arriba, mira hacia abajo. ¿Cómo se siente haber realizado todos los pasos y lograr tu meta? ¿Cómo se siente estar ahí arriba? ¿Cómo ha cambiado tu forma de ver el mundo después de ese recorrido?

Te invito a terminar la visualización y luego escribir en tu diario todo lo que viste y sentiste en ella. Imagina que cada paso te acerca a tu meta y mueve la energía de cambio. Todo lo que estás haciendo a nivel de crecimiento personal te está acercando a quien quieres ser. Escribe los pasos y regresa a este ejercicio cada vez que sea necesario.



ACTUAR CON FLUIDEZ

Para que tu nueva realidad pueda tomar forma, también tienes que tomar decisiones que te acercarán a donde quieres ir y actuar. El poder del Universo es enorme, pero también requiere trabajo de tu parte. Cuando estás conectada con la emoción de tu sueño y actúas con consciencia, te abres a ver las oportunidades y las señales del camino. Estarás actuando conectada con tu intuición, que siempre te guiará por el mejor camino.

La vida te pondrá muchas señales en el camino para avisarte si las oportunidades que surgen están alineadas con quien quieres ser y adonde quieres ir, o no. Presta atención a las señales, pueden ser una corazonada, una palabra de aliento, una pluma, un corazón, un sentimiento de calor, mariposas en el estómago o una oportunidad que llegó “de la nada”, eso que llamamos “coincidencias divinas”. Mantén los ojos abiertos a esas oportunidades para actuar siguiendo tu corazón; como decimos en *Mujer Holística*: atenta a las señales en el camino.

Cuando vives atenta a las señales, permites que la divinidad y tu intuición te muestren el camino. No estás forzando y deseando que las cosas ocurran solamente como tú las quieres. Más bien, te abres a recibir cada vez más bendiciones en el camino y podrás actuar conectada con el corazón.

FINALMENTE, DÉJALO IR

El último paso para crear una realidad más abundante, que también es muy importante, es dejar ir la necesidad de controlar el proceso. Este paso es quizás el más confuso y siempre recibo la pregunta: “Pero, ¿cómo tengo que actuar y dejar ir al mismo tiempo?”. La respuesta está en dejar ir el apego a que las cosas resulten como tú quieres, actuando con fluidez y con una profunda conexión con la intuición.

Imagina que tu sueño es la semilla que plantaste cuando hiciste el ejercicio de la intención. Tú te encargaste de plantar la semilla en suelo fértil, nutrirla y darle amor. Pero ahora te toca dejarla ir para que haga lo que naturalmente hace: crecer en

expansión. Si intentas controlar su crecimiento, sacar las hojas antes de que estén listas o escarbar la tierra para ver cómo está creciendo, esa planta morirá. Ocurre lo mismo con tus sueños: aunque quieres que todo salga bien, no puedes controlar que se cumplan tal como lo tienes planeado. Tú puedes desear algo y trabajar por ello, pero la vida a veces tiene otros planes que, aunque son distintos, igual son perfectos. Puedes estar segura de que si lo intentaste y lo hiciste de corazón, el resultado es mejor de lo que creías. Todas las experiencias que vives son una bendición, inclusive las que son difíciles o no te gustan. A veces tienes que dejar ir para que la vida te muestre algo más grande. Si no dejas ir el apego al resultado, no sabrás nunca el tamaño al que tu sueño pudo haber llegado. Si sientes miedo o incertidumbre, lo puedes reemplazar por confianza en que ya está hecho por ti. El secreto de la vida está en dejar ir, dejar fluir y permitirte ser un instrumento de la divinidad.

Cuando el resultado no es el que deseas, regresa a tus bases y revisa bien todas las premisas. Asegúrate de estar actuando desde el amor, no desde el miedo, y de que tus actos beneficien a todas las personas involucradas. El Universo tiene un balance natural y este siempre se cumple. Los deseos que no están alineados con el amor no se van a cumplir, porque son del ego y no de la divinidad. Hay un balance perfecto que ocurre en la naturaleza en todo momento, incluyendo en tus actos.

Finalmente, te recuerdo que tienes que creer y no soltar nunca la creencia de que mereces lo mejor. Aférrate a esa versión más alta de ti misma y trabaja todos los días por hacerla tu realidad. Cuando el camino se vuelva difícil, tienes que creer en que todo es perfecto y continuar teniendo fe en el camino.





CAPÍTULO 19

RITUALES Y HÁBITOS DIARIOS

Mucho de lo que has leído hasta ahora es la teoría detrás de una nueva realidad. Ya aprendiste sobre la importancia de unir el cuerpo y la mente en este proceso y de mantenerte enfocada en lo que deseas crear. Pero todos estos conceptos no se pueden dejar en papel, porque el verdadero cambio se vive implementando lo aprendido. Yo sé que a veces es más fácil hablar que actuar, especialmente cuando la nueva realidad se ve tan distante de la vida actual. A mí me ocurre a menudo que me cuesta mantenerme motivada cuando las tareas del día a día consumen mi tiempo y al final me termino desconectando de la visión de lo que quiero crear. Esto hace que el proceso de creación se vuelva lento y se sienta inalcanzable. El cuerpo físico no puede vibrar en la frecuencia de algo que no reconoce, y cuando estás consumida en tus tareas diarias y viviendo tu vida en modo acelerado, estás vibrando en una frecuencia más baja que la de la creación. No puedes dejar desatendido tu futuro ni postergarlo para otro día. Todos los días estás creando una nueva realidad con cada decisión que tomas, y esta es un resultado de cómo actúas y piensas en este momento.

Cuando logras traer consciencia y actuar de manera distinta a como estás acostumbrada, estás rompiendo los patrones antiguos y creando una emoción nueva en el cuerpo físico. Esa emoción tiene una vibración distinta que también cambia quién eres frente al mundo en ese momento. Pero no puedes actuar distinto sin antes observar cómo estás actuando ahora y luego tomar una decisión consciente de cambiar de hábitos diarios.

Los hábitos diarios te ayudan a reforzar los patrones positivos y a crear el estado de alta vibración que se requiere para todo proceso de creación. También te mantienen enfocada en lo que quieres lograr y te ayudan a crear coherencia entre lo que piensas, lo que dices y lo que haces. Cualquier hábito que haces todos los días se puede volver un ritual si pones tus intenciones sagradas en él. Cuando estás incorporando rituales nuevos en tu vida con amor, estás creando nuevos caminos neuronales y enseñándole a tu cuerpo que hay otra manera de vivir. Tú puedes cambiar tu realidad y puedes enseñarle a tu sistema que existen la paz, la seguridad y la plenitud.

Los rituales no tienen que ser complejos, pueden ser muy sencillos, y tampoco requieren de mucho tiempo. En realidad, entre más sencillo sea un ritual, mayor es la probabilidad de que lo empieces a hacer de manera automática todos los días y se convierta en un hábito. A mí me gustan los rituales fáciles de incorporar en mi vida, no soy buena siguiendo aquellos que requieren de mucho tiempo de mi día o que son excesivamente complejos, especialmente porque viajo mucho y es difícil establecer rutinas diarias. Los rituales y hábitos que te daré a continuación son los que yo hago todos los días de manera automática y los que sé que tienen el poder de transformar tu vida. Algunos rituales y hábitos te pueden parecer muy sencillos, pero recuerda que la clave de la vida está en la fluidez y la facilidad, no en lo rígido y complicado. Lo importante es entrenar la mente todos los días y no permitir que un patrón antiguo domine tu respuesta ante la vida.

1. PAUSA PARA AGRADECER POR LO QUE YA TIENES Y LO QUE ESTÁ POR VENIR

Si leíste mi libro anterior, *Soy una mujer holística*, seguro ya conoces los múltiples beneficios de tener una práctica de agradecimiento. El agradecimiento es una de las formas más poderosas para conectarte con la energía del amor y vibrar más alto. Te ayuda a mantenerte en el presente, que es el único espacio en el que puedes crear una nueva realidad. Además, te ayuda a enfocarte en lo positivo de la vida y a darte cuenta de que ya tienes mucho más de lo que crees. El agradecimiento expande lo bueno en la vida.

Una de las cosas que he notado en mi camino de abundancia es que a medida que voy viviendo mis sueños y consiguiendo lo que deseo, estos se vuelven una parte normal de mi nueva realidad y me acostumbro a ellos, es decir normalizo lo que antes eran sueños. ¿Te acuerdas del concepto de los mínimos energéticos? Bueno, he notado que las cosas que antes deseaba hoy se han convertido en algo básico en mi vida. Mis mínimos energéticos cambiaron y ahora tengo otros puntos de referencia para mis sueños. Por ejemplo, al igual que ahora, cuando era más joven también me encantaba viajar. Pero mi presupuesto era más limitado e iba acorde a mis ingresos del momento. Cuando compraba pasaje y hotel buscaba el más barato y más de una vez pasé la noche en una

silla en un aeropuerto esperando un vuelo de conexión en la mañana, porque pagar la noche en el hotel del aeropuerto no estaba en mi presupuesto. Hoy mis viajes son muy distintos y tengo unos mínimos energéticos mucho más altos. Mi prioridad ahora es mi bienestar y comodidad y pasar una noche en una silla en el aeropuerto no es una opción para mí. Ahora puedo escoger los pasajes según la cantidad mínima de horas de vuelo y no el precio. Hace unos años pagar tanto dinero por pasajes hubiera sido impensable, pero ahora simplemente es parte de mi forma de viajar. Mi comodidad se ha vuelto una prioridad porque yo no viajo solamente por placer, sino que también trabajo desde mi computadora entre aviones y aeropuertos. Si quiero entregar el máximo de mí en Mujer Holística y estar presente en mi negocio, tengo que hacer de mi bienestar una prioridad. Pero a veces olvido parar para agradecer lo que hoy tengo y reconocer que mi realidad era muy distinta antes. Así como tengo que hacer un esfuerzo consciente por agradecer las cosas pequeñas, como el acceso a internet, la electricidad o la comida diaria, así también debo hacer un esfuerzo por agradecer lo que hace solo un par de años no tenía.

Te recomiendo que dediques unos minutos durante el día para agradecer todo a tu alrededor. Si te es difícil recordar hacer esta pausa, puedes poner una alarma en el celular o pegar un papel en tu computadora, en tu auto o en el espejo de tu baño. Agradece todo lo que tienes, desde lo más pequeño hasta el aire que respiras. Con esta práctica te vas a dar cuenta de que tienes muchas cosas en tu vida por las cuales agradecer, estás rodeada de bendiciones. Presta atención en especial a aquello que no tenías hace un par de meses o años, que era tu sueño vivir y que hoy tienes. Por ejemplo, yo agradezco a diario por mi trabajo en Mujer Holística, algo que hace cinco años no tenía y que deseaba con toda mi alma. Tu nueva realidad muy pronto se va a volver tu día a día normal y la práctica de la gratitud te servirá de recordatorio de lo que ayer pedías.

Finalmente, agradece por tu nueva realidad del futuro como si ya hubiera sucedido. Da las gracias por eso que deseas, porque ya está afuera en el Universo y tú solamente tienes que alinearte con él. Eso que quieres ya está aquí para que lo disfrutes, ya se te entregó y tienes permiso para recibirlo.

Para tu diario de vida: Anota y agradece por cinco cosas que hace unos años pedías y que hoy tienes. Luego, da las gracias por lo que deseas atraer a tu vida como si ya lo tuvieras aquí.

2. REGISTRA TODOS TUS INGRESOS Y DA LAS GRACIAS POR ELLOS

Al igual que con la práctica diaria de agradecimiento, la práctica de agradecer por tus ingresos te ayudará a traer la atención y energía al dinero que entra para que este pueda crecer. Recuerda que donde pones tu atención, eso crecerá. En lugar de poner tu atención y preocuparte por las deudas o cuentas por pagar (seguro que no quieres que crezcan), escoge poner tu atención en los ingresos. Abre una hoja de notas en tu celular y anota cada vez que recibes algo, puede ser un ingreso económico o algo que te regalaron, como por ejemplo un café o una cena. Cada vez que anotes algo, agradece por ello y pide que se te multiplique a ti y a la persona que te lo entregó. Esto mantiene abierto el flujo de la abundancia para todas las personas.

Por ejemplo, yo tengo activadas las notificaciones en el celular para que me avise cuando ingresa un pago en Mujer Holística. En la pantalla aparece el nombre de la persona que realizó la compra y el monto. Cada vez que entra una notificación, tomo unos segundos para agradecerle a la persona por su compra y su confianza en mí. Esta práctica no requiere más que unos segundos de mi tiempo y me ha ayudado como un recordatorio de que cada cliente confía en mi trabajo y que el dinero que ingresa es un reflejo de lo que yo entrego.

También puedes agradecer cuando pagues una cuenta. Por ejemplo, cuando pagues la cuenta de teléfono e internet, agradece por todas las bendiciones que las comunicaciones traen a tu vida y la oportunidad de mantenerte conectada con personas alrededor del mundo.

Mantén esta práctica de anotar tus ingresos diarios y observa cómo tus ingresos (o regalos) van a ir aumentando cada vez más. Anota tus egresos también como una bendición, ya que te trajeron algo a cambio de ese pago.

3. DESCONÉCTATE DEL CELULAR, LAS REDES SOCIALES Y LA TELEVISIÓN

Yo amo las redes sociales porque me han permitido tener un negocio en línea y han

facilitado el camino para que mi mensaje pueda llegar a muchas más personas. Pero las redes sociales también son una trampa para la comparación y te pueden drenar de energía vital, eventualmente causando un desbalance enorme en el sistema energético. Puedes verlos de esta forma: si estás en las redes sociales por horas observando la vida de otras personas, estás poniendo tu energía en la vida de ellos y estás perdiendo tu energía vital en el proceso. Además, estás viviendo en un presente que no es el tuyo, por lo que tu percepción de tu realidad actual cambia y también tu capacidad de contener tus sueños. Es como si estuvieras viviendo en una realidad paralela que le pertenece a otra persona. Además de todo esto, los celulares emiten una cantidad enorme de radiación que afecta tu campo energético y puede causar muchas enfermedades, incluyendo el cáncer.

Como si todo esto no fuera suficiente, el exceso de información que hay en internet puede causar confusión y una falta de claridad con respecto a lo que quieres. Cuando tienes un exceso de opciones de dónde escoger o de opiniones sobre cómo vivir la vida, es muy difícil tomar una decisión o sentir que tomaste la decisión correcta, porque siempre parecerá que pudiste haber escogido algo mejor o que otra persona lo está haciendo mejor. Toda esta conexión virtual está causando que cada persona esté completamente desconectada de sí misma. La vida se vive en el presente con presencia plena en el cuerpo físico. No se vive a través de una pantalla ni en la realidad de otra persona. Toma unos minutos para descansar de las redes sociales y la televisión durante el día, en especial antes de irte a dormir, que es un momento tan importante para conectarte con tus sueños.

Reemplaza el tiempo que pasas en la pantalla por un buen libro y música que te anime. Nota cómo cambia tu día con esta práctica y se bajan tus niveles de estrés. También te recomiendo buscar espacios de silencio y realizar prácticas de enraizar en la tierra, por ejemplo visualizando que salen raíces de tus pies y te conectan con la madre tierra. También puedes hacer el baile pélvico y las visualizaciones que te he compartido en este libro.

Finalmente, observa si a través de tu celular estás viviendo bajo la agenda de otra persona. Recuerda que no tienes que contestar inmediatamente el teléfono apenas suena, ni tienes que responder ese mismo día todos los correos que entran, ni responder rápidamente todos los mensajes del celular. Lo más importante es tu bienestar y tu balance. Lo demás, si no es una emergencia, puede esperar.

Tarea: Reserva quince minutos en la mañana y quince minutos en la tarde para las redes sociales. Evita ingresar por el resto del día. Nota la diferencia en tus niveles de concentración y en tu creatividad.

4. ENTRENA LA MENTE UNA HORA AL DÍA

Este es mi hábito favorito y el que más impacto ha tenido en mi vida. Todos los días reservo una hora para entrenar mi mente a pensar positivo y subir mi vibración energética. Hay muchas herramientas para hacer esto, a mí me gusta escuchar audios, hacer visualizaciones y escribir en un diario de vida. Escucho música todas las mañanas y tengo una lista de reproducción de música para subir la energía y conectarme con la vibración de la abundancia. Me gusta dedicar unas horas a la semana para ver videos de personas que admiro y que me motivan a crecer. También me conecto mucho con los libros e intento leer unas páginas de un texto que me inspire antes de dormir.

En internet hay mucha información y energía que ayuda a subir la vibración. Te invito a crear tu propia lista de videos, audios y música que te inspira y que la escuches una hora al día. Puedes poner tu lista de canciones y audios de fondo mientras te duchas, haces ejercicio, manejas o caminas. Aprovecha los espacios en que tienes que esperar o en los que utilizas las redes sociales como momentos para trabajar en tu mentalidad. La idea detrás de esto es que no se convierta en una tarea más en tu lista de tareas por hacer, sino que sea algo que siempre te acompaña; imagina que es como la música de fondo de tu vida.

Trabajar mi mente es una prioridad en mi vida. Yo tiendo a ser una persona muy acelerada y ansiosa, siempre he sido de pensamientos muy existenciales y a veces me siento triste sin razón. Durante muchos años sufrí de depresión y exceso de ansiedad, pero hoy entiendo que esas emociones y estados son transitorios y tengo suficientes herramientas para observarlos y escoger sentirme agradecida y en paz. Pero no puedo permitir que mi mente quede desatendida durante el día, porque puede caer fácilmente en la negatividad, el miedo o en patrones inconscientes que no apoyan la vida que quiero vivir. A mí me gusta ser una persona positiva, alegre y que se enfoca en lo bueno de todas las situaciones, pero reconozco que para ser así tengo que trabajar mi mentalidad todos los días. La gratitud o el positivismo no me vienen naturalmente, pero los cultivo

todos los días y he visto los resultados en mi vida. Recuerda que este camino no se trata de estar siempre sonriendo y pretendiendo que todo está perfecto. Este camino se basa en ser real, auténtica y hacer un esfuerzo consciente por vivir la mejor vida posible.

Tarea: Haz una lista de audios, videos y música que te inspire y escúchala una hora al día.

5. CUIDA TUS PALABRAS

Absolutamente todo emite una frecuencia, esto incluye los pensamientos y también las palabras que pronuncias. Lo que te dices a ti misma y a otros crea una vibración en tu cuerpo físico que refleja eso de vuelta en tu vida. Tus palabras también afectan la vibración del entorno y la de otras personas. Estoy segura de que en algún momento de tu vida has sentido amor por las palabras de otra persona hacia ti y también has sentido dolor. Las palabras tienen suficiente poder como para lograr que el mundo entero sea un lugar de más paz y compasión. Procura que las palabras que pronuncias estén siempre cargadas de amor y que tengan buena intención. Trae consciencia y observa cómo te hablas a ti misma y a otros. La herramienta del *mindfulness* te ayudará a ser consciente de esas palabras y creará una fracción de segundos de distancia entre lo que piensas y lo que dices, suficiente como para que puedas decidir si esas son las palabras que quieres pronunciar o no.

La respuesta consciente frente a las situaciones que estás viviendo puede transformar la energía del momento y también tu vida. Los seis pasos para responder con consciencia se pueden hacer casi automáticamente y una vez que se conviertan en un hábito no tendrás que pensar antes de hacerlos:

1. Para.
2. Respira profundo.
3. Observa la situación y cómo te estás sintiendo en el cuerpo físico.
4. Pregúntate qué necesita esta situación de ti: por ejemplo amor, compasión, silencio, entendimiento.
5. Conecta con el sentimiento de amor y el corazón.
6. Responde a la situación siendo la mejor versión de ti misma.

Las palabras también son una parte importante del proceso de creación. Cuando pronuncias algo, estás dando órdenes claras y directas al universo de lo que quieres crear en tu vida. Gracias a la ley de la atracción, el Universo te responderá con algo que vibra en esa misma frecuencia y tu cuerpo físico también responderá a tus palabras. En su libro *Mensajes del agua*, el doctor Masaru Emoto comparte los experimentos que hizo sobre partículas de agua. Él demuestra cómo las palabras, oraciones, sonidos y pensamientos dirigidos hacia un volumen de agua influyen sobre la forma de los cristales de hielo. Según el doctor Emoto, la apariencia estética de los cristales depende de si las palabras o pensamientos son positivos o negativos. Su trabajo confirma el poder que tienen las palabras sobre el agua. Ahora, imagínate el poder que tienen sobre tu cuerpo físico si más del 60% está compuesto de agua. Con cada palabra que pronuncias, estás creando tu realidad y afectando el bienestar de tu cuerpo físico. Observa la manera en que hablas e intenta que siempre haya coherencia entre lo que piensas, lo que dices y lo que haces.

6. REDUCE LA VELOCIDAD

La creatividad, la fluidez y el placer necesitan espacio para poder expresarse a través tuyo. Es importante reservar tiempo para ti misma, porque es en esos espacios de conexión en los que puedes soñar, visualizar y crear una nueva realidad. Para mí es importante ir a retiros y tomar días de descanso cada cierto tiempo para poder crear y traer al mundo todo lo que deseo. Esos días de descanso permiten que mi creatividad fluya y que encuentre un balance en medio de una vida muy ocupada de viajes y actividades.

El exceso de estrés, la vida acelerada y la falta de conexión con la espiritualidad bloquean la energía de creación y te impiden conectarte con tu energía femenina, con tu intuición y el placer. El mundo actual está lleno de exceso de estimulación y va a una velocidad muy rápida, es necesario poner una pausa para disfrutar más de la vida y de todos los regalos que la vida te entrega. Las pausas te permiten fluir, amar plenamente, disfrutar de la vida, sonreír con placer, abrazar y simplemente Ser. La pausa es indispensable para vivir bien. La necesitas para que tu cuerpo físico se renueve y funcione óptimamente y para la conexión con el alma.

Baja la velocidad y abre más espacios en tu vida para disfrutar. Apenas despiertes, toma unos minutos para estar contigo misma antes de compartir con el mundo. Puedes hacer ejercicios de respiración, yoga o escribir en tu diario de vida.

Tarea: Haz un inventario de todo lo que sientes en este momento que te impide sentir paz y tranquilidad. Incluye lo que sientes que son las obligaciones del momento, lo que te estimula mucho, con quién te estás comparando, con qué estás luchando constantemente, qué te mantiene despierta en las noches o ansiosa y lo que sientes que no está fluyendo en tu vida y que no puedes dejar ir.

Una vez tengas la lista, decide conscientemente tomar una pausa y dejarlo ir. Puedes quemar la lista o escribir en la parte de abajo: “Dejo ir estas preocupaciones y pido a la luz divina que me ayude a liberarlas de mi campo energético”.

Luego, busca crear más espacios de pausa y ocio en tu día. Por ejemplo, puede ser que en lugar de planear cinco citas en un día, incluyas solamente tres y te permitas disfrutar de un almuerzo más tranquila o de un paseo por el parque. Quizás puedes abrir más espacios en tu día comprando lo que necesitas por internet y pidiendo un envío a casa. Hoy en día hay muchas facilidades y los comercios han simplificado cada vez más los procesos de compras. Aprovecha todo esto para sacar más tiempo para ti misma y cuando tengas el tiempo, disfrútalo. También puedes preguntarte: “¿Hay alguien más que pueda hacer esto por mí? ¿Cómo puedo pedir ayuda? ¿Cuál es el valor de mi tiempo y lo puedo invertir en esta actividad?”.

7. TOMA DECISIONES Y ACTÚA DESDE TU YO FUTURA

Ya hemos trabajado varios ejercicios de visualización en los que imaginas cómo sería tu futuro y quién quieres ser. Esto es importante porque aterrizas todas esas ideas, deseos y sueños en algo que para tu mente podría ser real. La energía se enfoca en un solo lugar y puedes trabajar con tu intención en hacer que eso se convierta en una realidad. Además, estás viviendo en tu mente, por lo que tu cuerpo también lo cree y lo está viviendo.

Las visualizaciones funcionan muy bien y son una de mis herramientas favoritas, de hecho la mayoría de las meditaciones que hago en Mujer Holística son de visualización. Cuando imaginas tu futuro, estás cambiando tu perspectiva del mundo y tomando decisiones distintas. Puedes visualizar tu futuro de manera consciente cerrando los ojos

durante cinco a diez minutos e imaginando tu vida futura. También puedes hacer visualizaciones activas durante el día, imaginándote que estás viviendo como si ya tuvieras todo lo que deseas y actuando desde esa posición. Pretende que aquello que deseas ya es tuyo y siente en tu cuerpo físico la emoción de saber que tu futuro ya es hoy una realidad. Recuerda que si estás viviendo siempre en el pasado, estás poniendo tu energía en algo que ya no existe y estás entregando tu poder de creación. Estarás repitiendo los patrones del pasado y el futuro que crearás será el mismo.

La visualización de “Mi yo futura” es mi favorita y una que aplico en todas las áreas de mi vida, incluyendo en los negocios. Cuando tengo que tomar una decisión importante, me imagino que estoy frente a esa persona que soy en el futuro y que ella me indica qué tengo que decir y cómo tengo que actuar. Por ejemplo, si recién iniciaste en tu camino de emprendedora, pregúntate cómo actuaría una persona que ya tiene un negocio exitoso y visualízate a ti en ese espacio. ¿Qué decisiones tomarías si fueras esa persona millonaria y muy exitosa? ¿Qué límites establecerías? ¿Cómo actuarías? ¿A qué le dirías que sí y qué rechazarías? Cuando te conectas con el futuro desde el presente lleno de amor, las respuestas llegarán a ti con mayor facilidad y puedes confiar en que si vienen del corazón, te están enseñando el camino correcto.

Ejercicio: Descarga la meditación “Mi yo futura” en www.mujerholistica.com/unanuevarealidad. Escucha ese audio todos los días y confía en los mensajes y la guía que te entrega tu yo futura.

8. CREA ANCLAS Y RECORDATORIOS DIARIOS

Yo soy una persona que ama hacer listas de pendientes. Si algo no está en mi lista, lo más probable es que lo olvidé y no lo haga. Las listas me sirven de recordatorios para que mi mente no tenga que repetir constantemente lo que tengo que hacer en el día o el mes.

Hay muchos tipos de recordatorios y los positivos te ayudan a regresar a tu centro y a enfocarte en la vida que quieres vivir, son como anclas que no permiten que tu sueño se escape. Cualquier cosa puede funcionar como un ancla si le pones tu intención y el propósito de que así sea. Por ejemplo, una pulsera puede ser un ancla si cuando te la

pones te dices a ti misma que servirá como un recordatorio de tu intención. También puedes hacer un ancla de un hábito diario, como por ejemplo lavarte los dientes. Cada vez que te laves los dientes, te acordarás de la importancia de pensar positivo y enfocarte en lo que deseas visualizar.

Las anclas no tienen que ser solamente objetos sagrados, cualquier objeto puede tener un significado para ti, si así lo escoges y le pones la intención. Seguro que en algún momento de tu vida has recibido un regalo de alguien que amas y cuando miras ese objeto, te recuerda a la persona o al momento. Un objeto se puede cargar de energía y servirte de recordatorio de algo importante también.

Hay muchos tipos de recordatorio que puedes crear, por ejemplo:

- Pon afirmaciones o escribe en un papel tus sueños y pégalos en el espejo de tu baño o en tu auto.
- Cambia la contraseña de tu correo electrónico para que sea una palabra clave de algo que quieres manifestar.
- Agrega las fechas claves de tu sueño en tu planificador, por ejemplo anota la fecha en que inicia el viaje que tanto anhelas por hacer.
- Pon una alarma en el celular varias veces al día con un recordatorio de conectarte con la emoción de tus sueños.
- Cambia el protector de pantalla de tu celular o computadora para que sea una imagen de algo que deseas crear en tu vida.
- Utiliza joyería con afirmaciones o cristales que te recuerden tu sueño cada vez que los mires.

9. UTILIZA LAS AFIRMACIONES COMO ANCLAS DIARIAS

Las afirmaciones son frases positivas que te dices con la intención de que tu mente y cuerpo crean esa nueva realidad. Estas frases pueden ser también un recordatorio diario de lo que quieres crear. Algunas afirmaciones que puedes utilizar en este proceso de crear tu nueva realidad son:

TENGO EN MIS
MANOS EL PODER
PARA CREAR MI
REALIDAD.

MIS PENSAMIENTOS
DE AMOR ESTÁN
CREANDO UNA
REALIDAD EXPANSIVA
Y LLENA DE
ABUNDANCIA

ESTOY ABIERTA
A RECIBIR
ABUNDANCIA.

CREO MI
REALIDAD CON
FACILIDAD.

MIS DESEOS
LLEGAN A MÍ
CON FACILIDAD.

VIVO UNA
VIDA LLENA DE
ABUNDANCIA.

SOY SUFICIENTE
Y TENGO
TODO LO QUE
NECESITO PARA
BRILLAR.

YO SOY UNA
MUJER QUE CREA
FÁCILMENTE SU
NUEVA REALIDAD.



Escribe la afirmación en una hoja de papel (o ponla en tu celular como fondo de pantalla) y llévala contigo, para que puedas mirarla y recordarla varias veces al día. Eso

te recordará la emoción de sentir que ya tienes lo que deseas y te ayudará a mantenerte enfocada, especialmente si tienes muchas actividades en tu día y se te olvidan tus intenciones.

10. UTILIZA CRISTALES Y OBJETOS SAGRADOS

Los cristales más comunes para atraer más abundancia son el citrino, el cuarzo rosado, el jade y el cuarzo transparente. Estos cristales funcionan como amplificadores de la energía positiva de creación y también absorben energía negativa en el entorno. Te ayudan a que tu intención se manifieste con mayor facilidad en el mundo y te protegen energéticamente de personas, situaciones o pensamientos que puedan distorsionar tu campo energético. Se dice que cuando pones tu intención en un cristal, este trabaja en distintas dimensiones para apoyarte en cumplir tu propósito.

Yo he trabajado por muchos años con los cristales y he podido experimentar su poder en distintas ocasiones. Me han apoyado físicamente y también me han ofrecido protección cuando estoy frente a energía negativa. Cuando dicto una conferencia o hago una transmisión en vivo en redes sociales, siempre utilizo cristales y más de una vez la piedra se ha quebrado en el lugar, una clara señal de que está absorbiendo energía negativa en mi entorno. Los cristales están trabajando por ti en todo momento, especialmente si los sellaste con tu intención.

Hay muchos cristales con los que puedes trabajar, no solamente los que mencioné arriba. Para escoger cuál es el cristal que necesitas en este momento, te recomiendo que busques una tienda especializada en cristales y saques los que más llamen tu atención. Luego, pon tu mano encima de ellos y conéctate con tu intuición. ¿Cuál de todos los que tocaste te llamó más la atención? ¿Cuál se siente poderoso en tus manos? ¿Cuáles son las propiedades de ese cristal? Llévate a casa el cristal, puede ser en un collar una pulsera o la piedra sola. Puedes cargarlos siempre en tu bolsillo y sujetarlos en tu mano cada vez que no te sientas segura o que quieras reforzar tu intención.

Puedes conocer cómo limpiar tus cristales y sellarlos con tu intención en: www.mujerholistica.com/unanuevarealidad.

11. CREA UN MAPA DE VISIÓN

Los mapas de visiones son descripciones visuales de tu sueño sobre un pedazo de papel. Generalmente se hacen en hojas grandes de papel y con recortes de revistas o imágenes impresas. Los mapas de visión funcionan muy bien porque te dan una representación visual real de dónde quieres ir y de tu futuro. En un mapa de visión puedes poner imágenes que representen tus metas, sueños, deseos y palabras que te inspiren.

Doña Elia me enseñó el poder de los mapas de visiones cuando yo tenía 26 años y estaba pasando por una etapa de mucha confusión y ansiedad en mi vida. Doña Elia trabajó toda su vida como maestra de una escuela pública en el campo y paralelamente hacía masajes de relajación y reiki en su casa. Cuando yo la conocí, doña Elia tenía cerca de 70 años y ya estaba pensionada. Pasar tiempo con ella era muy reconfortante y me encantaba sentarme a escucharla. Doña Elia me aconsejaba y me tomó bajo sus brazos como si fuera su hija. Yo iba todas las semanas a que me hiciera un masaje y luego me quedaba horas hablando y tomando té en su cocina. Me encantaba su energía maternal y su visión del mundo. Era una mujer fuerte que logró sacar adelante a su familia con mucho esfuerzo; quedó viuda cuando sus hijos eran adolescentes y con su trabajo de maestra y los masajes que ofrecía logró todas sus metas. Con sus dos trabajos logró pagar la universidad de sus hijos, invertir en dos casas y además viajar por el mundo.

Un día le conté a doña Elia que me sentía triste y confundida sobre mi futuro, y me ella dijo que tenía algo que quería compartir conmigo que creía que me podía ayudar. Fue a su habitación y trajo de vuelta un álbum de fotos. Era el álbum más lindo que he visto en mi vida, estaba decorado todo con encajes, flores y dibujos. Por dentro el álbum estaba lleno de recortes de revista, dibujos y escritos a mano. El mundo entero estaba en ese álbum. Cada página tenía un sueño, desde su futura casa, la graduación de sus hijos de la universidad y hasta un viaje a París. Ella me contó que cuando sus hijos eran jóvenes y salían el fin de semana con los amigos, ella se dedicaba a hacer ese álbum. Las imágenes de los viajes tenían frases que decían, por ejemplo: “Mírame aquí en París disfrutando de la Torre Eiffel, las luces iluminan todo a mi alrededor y estoy feliz contemplándola. Agradezco que la vida me trajo a París”. El álbum completo de doña Elia estaba escrito en positivo, agradeciendo por todo lo que la vida le había entregado.

Doña Elia no viene de una familia privilegiada, ni tuvo apoyo de otra persona en su camino. Ella armó ese álbum lleno de recortes y sueños mientras estaba sentada en la

sala de su casa. En ese momento viajar no estaba dentro de sus posibilidades, su prioridad era sacar adelante a su familia. Pero su fe era inquebrantable y admirable. Ese álbum estaba lleno de amor y la manera en que describía su realidad era como si ya estuviera ahí. Siento amor y orgullo cuando recuerdo lo que fue ver su mapa de visiones y escuchar su historia. Años después, con mucho esfuerzo, doña Elia logró hacer y tener todo lo que puso en ese álbum. Ha recorrido el mundo entero, sus hijos son profesionales y la casa que pegó en el álbum se parece a su casa actual. Ella fue una gran inspiración para mí en ese momento y me demostró que cualquiera puede crear una nueva realidad sin importar en qué situación esté. He sido muy afortunada de ver su recorrido en la vida y aprender que la mentalidad es lo más importante para crear una vida de verdadera abundancia.

Para hacer un mapa de visión necesitas un álbum de fotos o un pliego de cartulina grande, puede ser en una hoja grande o en una pequeña, tú decides cómo lo quieres. Para las imágenes puedes utilizar revistas de viajes, de moda, de salud, de finanzas o de ejercicio, y también puedes imprimir imágenes de internet. Puedes incluir todas las áreas de tu vida o enfocarte solo en un área específica.

Algunas áreas de tu vida que puedes incluir:

- **Las relaciones:** puedes describir cómo quieres que funcione la relación con tu pareja, o si estás soltera puedes poner imágenes y frases de lo que gustaría ver en tu pareja ideal y cómo te sentirías con él o ella.
- **El trabajo:** describe tu trabajo ideal, cómo te sentirías en él y cómo sería tu vida si tuvieras ese trabajo ideal.
- **Los viajes:** pon imágenes de todos los lugares que te gustaría conocer y cómo te sentirías viajando a ellos.
- **Tu casa:** describe el lugar donde te gustaría vivir, cómo es tu habitación, cómo es la cocina, la vista, qué tipo de pisos tiene tu casa, qué decoración tiene y cómo te gustaría sentirte en ella.
- **Las finanzas:** describe con imágenes cómo sería tu situación económica ideal, lo que comprarías, lo que harías con el dinero que vas a ganar y cómo te sentirías con tu libertad económica.
- **Tus metas de cuerpo y salud:** describe cómo desearías tener tu cuerpo físico en un año o cómo te verías físicamente. Si estás enferma puedes describir cómo te

sentirías si estuvieras viviendo completamente saludable. También puedes poner ejemplos de comida saludable y todas las actividades que nutren tu cuerpo físico.

Te recomiendo que hagas un ritual junto con el diseño del mapa de visiones. Puedes poner música que te inspire y aceites esenciales en el ambiente. También puedes hacer el mapa en conjunto con tus amigas cercanas. Hay mucho poder en hacer este proceso en grupo porque te sentirás más inspirada y además tus amigas te podrán ayudar a ver si hay lugares en tu mapa donde tienes que poner más detalle o quizás algo que se te estaba olvidando. Pero recuerda que este mapa es personal y al final lo que pones en él depende de ti

CÓMO UTILIZAR TU MAPA DE VISIONES

El mapa de visiones te sirve como un recordatorio visual de tus sueños. A mí me gusta ponerlo en la pared de mi clóset o detrás de la puerta de mi habitación, porque son dos lugares en donde sé que yo lo puedo ver pero no está visible para los invitados. El mapa de visiones es algo muy personal y te recomiendo compartirlo solamente con personas con las que te sientes segura. Todas las mañanas y en la noches antes de dormir mira tu mapa de visiones. Observa cada área con detalle, quédate unos segundos en cada imagen, sintiendo las emociones cuando imaginas que eso ya es parte de tu realidad. Luego, cierra tus ojos y da las gracias porque todo lo que está ahí ya es parte de tu realidad. Duérmete con el sentimiento de que tu futuro está aquí y se te dará todo lo que desees.

A medida que pasa el tiempo y tus sueños comienzan a volverse parte de tu realidad, mira esas imágenes que representan todo lo que has logrado y siente gratitud por la forma en que están sucediendo las cosas y cómo todo se te está entregando. Reconoce que está funcionando y da las gracias por ello. Recuerda que tienes que tener fe en el proceso. Si en algún momento dudas de que puedes lograr lo que está en tu mapa, regresa a la fe y confía en que ya está aquí. El ejemplo de doña Elia y muchos otros más son prueba de que puedes cambiar tu realidad y vivir todo lo que has deseado, pero tienes que creerlo, de lo contrario no se te dará.

El mapa de visiones puede ir evolucionando con el tiempo, puedes ir agregando más cosas e inclusive ir haciendo mapas nuevos y más específicos para cada área de tu vida.

Una vez que consigas todo lo que está en un mapa, guárdalo como un recordatorio de lo que ya has atraído deliberadamente a tu vida. Es bueno que escribas la fecha en que creaste el mapa, ya que a medida que continúas creciendo y evolucionando, tus sueños también lo harán, y a veces uno olvida lo que antes pedía. Tu mapa va a ser una representación de tus sueños, tu crecimiento y tus logros a lo largo de los años. Además, si tienes hijos o nietos, es un lindo recuerdo para ellos y también les muestra quién eres tú y lo que deseabas vivir. Es una gran inspiración para cualquier persona a tu alrededor.

12. LLEVA UN DIARIO DE VIDA

Escribir en un diario de vida es mi ritual favorito y creo que tiene un poder enorme para ayudarte a ascender a otro nivel en tu vida. Yo amo los cuadernos en blanco, tengo uno para sueños de Mujer Holística y otro para mis sueños personales. Siempre cargo varios cuadernos en mi maleta y los considero mi gran tesoro. Cuando me siento inspirada escribo en uno de ellos todos los días o a veces escribo una o dos veces a la semana, depende mucho de cómo me estoy sintiendo en ese momento. Creo que es importante que los rituales diarios se ajusten a cómo te estás sintiendo y que respetes los ciclos de creación y los momentos en que quieres descansar. Recuerda que así como la naturaleza tiene estaciones, tú también tienes momentos para crear y otros para descansar.

Hoy miro hacia atrás y puedo ver que todo lo que escribí con fe y convicción hace tres años se cumplió. Además, es interesante ver la evolución de cómo a veces las cosas han ido saliendo distinto a como lo describí, pero igual han salido de manera perfecta. Cuando leo las entradas de años pasados, puedo ver en dónde me faltó más detalle cuando describía algo o los sueños en los que no era clara. Generalmente, los sueños en los que no tenía mucha claridad o de los que yo no estaba segura no se cumplieron.

Escribir tus sueños es una herramienta muy poderosa porque te ayuda a sentir lo que deseas manifestar mientras lo escribes y a expandir tu creatividad. Yo te invito a que escribas todo lo que sientes, lo que deseas, lo que estás viviendo y tus emociones. No hay límite en lo que escribes, el papel aguanta todos tus sueños.

Te comparto algunas ideas que puedes desarrollar en tu diario de vida:

- Descripciones de tu vida. Recuerda utilizar el lenguaje en presente.

- Describe tu vida en seis meses.
 - Describe cuánto dinero quieres ganar y cómo te sentirías cuando llegues a esa meta.
 - Describe cómo te quieres sentir internamente y la persona que quieres ser.
 - Describe tu relación ideal.
-
- Escribe los pensamientos y emociones que sentiste durante el día.

Cuando describes lo que ocurrió durante tu día o cómo te sentiste, estás sacando la historia de tu mente y la estás poniendo sobre el papel. Este acto es muy poderoso porque te separa de la historia y te permite verla desde un espacio sin juicio. Puedes leer todo lo que escribiste y preguntarte cómo puedes ver esa situación de manera distinta. Luego, toma una decisión consciente de tomar las herramientas que aprendiste de esa situación y utilizarlas para crecer.

Te puedes hacer preguntas como:

- ¿Qué me dio más energía hoy?
- ¿Qué me drenó de energía?
- ¿Qué me hizo sentir bien?
- ¿En qué momento sentí incomodidad?

13. VIVE CON PROPÓSITO Y ENTREGA TUS REGALOS AL MUNDO

La verdadera abundancia se encuentra cuando vives una vida con pasión, que es la verdadera expresión de tu alma. Cuando entregas tus regalos al mundo con honestidad, amor y pasión, la vida te entrega de vuelta toda la abundancia que desees. Sigue tus pasiones y tendrás todo lo que necesitas para ser feliz, porque la felicidad nacerá de tu interior. El dinero y la abundancia material responderán a quién eres y a toda la abundancia interna que ya llevas dentro de ti.

Vive una vida con propósito, dedícate a algo más grande que tú y trabaja por las causas que son importantes para ti. Encuentra causas que son cercanas a tu corazón y apóyalas. Puedes dar de tu tiempo, tu dinero, tu cariño o tu ayuda. Asistir a otros más

necesitados te ayuda a darte cuenta de toda la abundancia que ya tienes y es una forma de entregar de vuelta a un mundo que te ha entregado tanto a ti. Entrega sin esperar nada a cambio, solamente por el hecho de dar, y verás cómo tu vida se llena de bendiciones. Te recomiendo entregar un porcentaje fijo de tus ingresos a una causa que sea importante para ti o a una persona cercana que lo necesite. Este hábito es quizás uno de los que más puede transformar tu relación con la abundancia porque te enseñará que hay suficiente para que puedas vivir y también ayudar al mundo.

14. TRABAJA EN TU RELACIÓN CON EL DINERO, CONOCE TUS NÚMEROS Y AHORRA PARA EL FUTURO

Tu relación con el dinero es un reflejo de tu relación con la abundancia en tu vida. El dinero es un flujo energético, como cualquier otro, que a través de los años ha recibido una serie de creencias y patrones que como sociedad asociamos a su valor. Pero en realidad el dinero es energía pura de creación, es neutra e ilimitada, hay suficiente dinero para todas las personas en el mundo. Hoy en día el dinero es números en una computadora, nada más que eso. Son tus creencias, experiencias y relación con él lo que lo sacan de esa realidad y lo convierten en algo con un significado distinto. Por eso es tan importante observar qué estás creyendo en todo momento sobre el dinero y la abundancia. Observa tus pensamientos, tus palabras y tus emociones. Si en un momento algo no se siente bien, quédate con esa emoción y obsérvala. Hay una lección en esa incomodidad.

El dinero y la abundancia están aquí para traerte libertad. Te permiten hacer las cosas que desees y te ayudan a tener mayor bienestar. Vivir una vida cómoda y abundante no tiene nada de malo, todo lo contrario, ojalá todos los seres humanos pudieran vivir una vida abundante. Pero, para poder lograrlo, es necesario trabajar la relación con el dinero y limpiar las creencias negativas en torno a él. Hay suficiente abundancia, dinero, alimentos y oportunidades para todos los seres humanos en el mundo. Si hay un problema de desigualdad en el mundo y mal uso de nuestros recursos, no es por culpa del dinero. El dinero no es el responsable de la sociedad en la que vivimos, es la falta de valores, de conexión con la espiritualidad y de compasión lo que ha creado el mundo en el que vivimos.

Observa las creencias que tienes sobre el dinero. ¿Son positivas o negativas? ¿Le reclamas algo al dinero? ¿Cuidas de él o lo gastas sin darte cuenta a dónde va? ¿Hablas mal de él?

Imagínate si tuvieras una relación sentimental en donde criticas a tu pareja todo el día, te rehúsas a invertir tiempo en la relación y le reclamas que por su culpa hay sufrimiento en el mundo. ¿Qué tipo de relación tendrías? Muy probablemente una tóxica en la que te sentirías infeliz. Este es el tipo de relación que muchas personas tienen con el dinero. La relación con el dinero es como cualquier otra relación en la vida, requiere de tiempo, amor y dedicación. Si inviertes tu energía en esa relación, esta crecerá y vivirás una vida más abundante. Ama el dinero y verás cómo te ama de vuelta.

Una relación sana con el dinero también incluye conocer tus números y saber cuánto dinero ingresa a tu cuenta y cuánto gastas. Al menos una vez a la semana, saca tiempo para mirar tus cuentas bancarias y ver en qué gastaste dinero que podrías ahorrar. Cuando te familiarizas con tus cuentas, te es más fácil decidir en el momento si la compra que vas a hacer es prudente en este momento o no. Si estás con un presupuesto limitado y te cuesta llegar a final de mes con tus gastos, entonces busca una forma de tener ingresos adicionales paralelos a tu trabajo o aprende a vivir con un presupuesto más limitado.

También te recomiendo que tengas un plan de ahorro para el futuro. Así como las mujeres tenemos momentos de mayor productividad durante el mes y somos cíclicas, también la vida tiene sus momentos de productividad y de descanso. Cuando eras pequeña no podías generar dinero para mantenerte, luego viene la etapa productiva en donde puedes trabajar y ahorrar y luego vendrá tu etapa para descansar o en la que podrás darte el lujo de trabajar menos. Hay ciclos para todo e idealmente se debe planificar para los momentos en los que no se es tan productivo.

Yo no tenía la creencia de que debía planificar para mi vejez y no fue hasta hace unos años que decidí invertir y hacer de mi plan de pensión una prioridad. Dedicué horas a estudiar sobre el dinero y las inversiones para tomar la mejor decisión para mi vida y asegurar mi futuro. Soy emprendedora y eso significa que hay un riesgo asociado a mi negocio. Mi trabajo depende de mí, si hoy no puedo trabajar, dejo de recibir un ingreso. Además, si por alguna razón mañana mi negocio quiebra o enfrenta dificultades, yo no tengo un salario asegurado. El riesgo de emprender un negocio es que el salario del mes no está garantizado y el futuro tampoco. La decisión de invertir en mi futuro me ha

traído mucha paz mental y una sensación enorme de seguridad que me permite también tomar más riesgos hoy, porque sé que hay una parte de mi dinero que está invertida de manera segura. No tienes que tener grandes cantidades de dinero para ahorrar, invertir y planificar tu futuro. Puedes iniciar con cualquier monto y luego poco a poco trabajar para que ese monto crezca. Ver que mis ahorros crecen ha sido una gran motivación para seguir ahorrando e invertir a largo plazo. Ser responsable con el dinero y planificar para el futuro te asegurará abundancia por muchos años y un mayor bienestar en el futuro. Te recomiendo que saques tiempo para asesorarte bien sobre cómo manejar tu dinero y conocer cómo puedes invertir y asegurarte libertad financiera en el futuro.

Tarea: dedica tiempo a planificar tu futuro. Es importante hacerlo hoy, especialmente si estás en una etapa productiva de tu vida. Si eres joven, aprovecha para iniciar desde ahora tu plan de retiro. Cuando menos te des cuenta tendrás tu futuro asegurado y sentirás una gran tranquilidad de saber que si por alguna razón no puedes seguir trabajando, igual tienes algo seguro.

LISTA DE HÁBITOS DIARIOS PARA ATRAER MÁS ABUNDANCIA

Todas las herramientas en este capítulo te ayudarán a traer más abundancia a tu vida y a cuestionar tu realidad actual para que puedas crear una nueva realidad. Si tuviera que resumir lo más importante de este capítulo, lo que definitivamente no puede faltar en tu día, sería:

- Meditar diez minutos diarios.
- Practicar el *mindfulness* (presencia plena) activamente durante el día.
- Hacer entre treinta minutos y una hora de programación de la mente.
- Escribir de diez a veinte minutos todos los días en tu diario de vida.
- Anotar tus ingresos diarios o los regalos que recibes.
- Practicar la gratitud.
- Bajar la velocidad y crear espacio para relajarte y disfrutar de la vida.
- Actuar y tomar decisiones desde tu “yo futura”.



CUARTA
PARTE



PREGUNTAS FRECUENTES

A pesar de que entiendo todos los conceptos de crear una nueva realidad, me cuesta imaginar lo que quiero crear y siento que tiene que ser algo enorme, pero no se me ocurre qué puede ser. ¿Cómo puedo soñar e imaginar una vida distinta y más grande?

Esta pregunta es muy frecuente entre las alumnas del Curso de Abundancia de Mujer Holística y es muy cercana a mi corazón, porque he estado en esa posición de incertidumbre más de una vez en mi vida. La vida tiene distintas etapas y, como has leído hasta ahora, es cíclica, por lo que habrá momentos en que es más fácil soñar y otros en que no lograrás conectarte con lo que deseas. Estos cambios y momentos de incertidumbre son normales y no son estados permanentes.

Es fácil mantenerte en una zona de confort en tu situación actual, aunque esta no sea la ideal, por miedo al cambio. Si te cuesta imaginar que vives una vida plenamente abundante, te invito a revisar cada área de tu vida con detalle y enfocarte en los pequeños momentos del día, en lugar de la foto postal de una vida perfecta. Las rutinas y tareas diarias se pueden volver monótonas; al hacerlas repetidamente el cuerpo físico y la mente se acostumbran a esa realidad y es difícil ver la situación desde otra perspectiva. Cuando haces el esfuerzo por hacer pequeños cambios en tu rutina, la tarea de crear una nueva realidad se vuelve más real.

Muy similar a cuando estás caminando por un bosque, puedes enfocarte en el árbol individual y también ver el bosque completo. Los árboles individuales son los que componen la imagen completa, y en la vida son esos pequeños momentos diarios los que también van formando el resumen de lo que será tu vida entera. Si te cuesta soñar o imaginarte una vida distinta, quizás es porque crees que tienes que imaginar algo grande e inalcanzable, un bosque completo, pero en realidad no es así. Si regresas a las bases de tu vida y vas buscando maneras de mejorar cada área individualmente, un paso a la vez, verás que la suma completa de todas las partes forma una nueva realidad.

Por ejemplo, puedes iniciar en el área de relaciones e imaginarte cómo podrías mejorar la relación con tu pareja actual o, si estás soltera, el tipo de pareja que quieres

atraer. Imagina también cómo puedes traer más alegría y diversión a las actividades diarias. Pregúntate qué cursos o seminarios podrías tomar hoy que te ayudarán a vivir con más propósito y disfrutar más de tu situación actual. Inclusive, quizás podrías iniciar un nuevo *hobby* o practicar más un deporte que siempre te ha gustado.

La vida está compuesta de la suma de los pequeños momentos. Puedes llegar a tu meta final tan rápido como quieras, puede ser tomando el ascensor o subiendo las escaleras un paso a la vez. No hay correctos o incorrectos a la hora de soñar y crear tu realidad, busca lo que te hace sentir bien y toma tu tiempo. Soñar es una habilidad que se desarrolla y entre más la practicas, más fácil se vuelve el proceso y cada vez podrás avanzar más rápido.

Al final del proceso de crear una nueva realidad, dices que hay que dejar ir lo que deseamos. ¿Significa que no debo actuar? ¿Cómo puedo dejar ir si estoy repitiendo mi intención y visualización a diario?

Este último paso del proceso de creación tiende a causar un poco de confusión porque hay que hacer ambas cosas, dejar ir y mantener la intención y la imagen de tus sueños en la mente. Esto significa que tienes que actuar como si ya tuvieras lo que deseas y sentir las emociones en el cuerpo físico, pero no preocuparte por el “cómo va a ocurrir”.

Tu trabajo no es preocuparte por cómo las cosas van a ocurrir, tu trabajo es actuar como si ya estuviera aquí todo lo que deseas y tomar los pasos que te acercarán a tu meta. Cuando actúas como si no hubiera otra alternativa más que la que tú quieres que suceda, el Universo responde a ello.

Por ejemplo, ¿cómo actúas cuando compras un pasaje de avión para un viaje? Una vez que el pasaje está comprado, seguro no te preguntas cómo el avión va a llegar a tu destino final. Es responsabilidad de la línea aérea tener un avión adecuado, hacer los trámites aeroportuarios en cada país, contratar el personal y asegurarse de que tu avión salga y llegue a tiempo. No puedes controlar lo que hace la línea aérea y tampoco es tu responsabilidad hacerlo. Tu trabajo es prepararte para el viaje, llegar a tiempo al aeropuerto y tener tu pasaporte al día. Cuando compras un pasaje, actúas como si el viaje fuera a ocurrir porque ya lo tienes asegurado con tu tiquete. Ocurre lo mismo cuando pides algo al Universo, tienes que actuar como si tu tiquete ya estuviera emitido y solamente tienes que prepararte para ello haciendo lo que te corresponde a ti. Pero no te

preocupes por los pequeños detalles que están fuera de tus manos.

El proceso de dejar ir está compuesto de dos partes:

1. **Soltar el control de los resultados:** una de las claves de los sueños es que no puedes amarrarlos y esperar a que ocurran como tú deseas. Si los amarras, los limitas a tu percepción actual del mundo y a lo que en tu mente crees que es posible crear en este momento, que muchas veces es más pequeño de lo que puede llegar a ser. Para realmente dejar ir y permitir que la nueva realidad sea más grande y expansiva, debes soltar la necesidad de controlar el proceso. No todo va a ocurrir como deseas y en el momento perfecto para ti. A veces la vida sorprende y las cosas resultan en el momento perfecto, cuando no parecía que así fuera. El sufrimiento viene cuando te aferras a la visión estática y rígida de lo que deseas, porque en la vida todo cambia y fluye. No te puedes aferrar a algo que un segundo después ya no existe. Fluye y permite que la vida te entregue tu sueño de la manera menos pensada.
2. **Estar atenta a las señales:** cuando fijas tu intención, tu trabajo no es preguntarte cómo va a ocurrir eso que deseas, sino tomar pasos que te acerquen a lo que deseas. Mantente siempre atenta a las señales en el camino y escuchando tu intuición. La vida tiene tantas vueltas, sincronías y movimientos, que siempre te sorprenderá cómo las cosas resultan al final. Cuando tengas tu intención clara aparecerán los textos, los maestros, las palabras, las coincidencias y las oportunidades que necesitas para que todo ocurra a la perfección. Observa cómo estás actuando en este momento y escucha tu intuición, sigue a tu corazón. Vas a ver que el camino se te irá abriendo y todo poco a poco caerá en su lugar. No te preocupes por cómo van a suceder las cosas, preocúpate por quién eres en el proceso de que suceda.

Hago todo lo posible por crear una nueva realidad, pero no importa cuánto lo intento, no lo logro. ¿Qué puedo hacer?

No te des por vencida. Yo sé que a veces la vida es difícil y todo parece que va cuesta arriba, créeme que lo sé y que me he sentido sin esperanza muchas veces en mi vida y sé cómo es pasar por eso. La fe es creer que todo va a estar bien, inclusive cuando las cosas no van como tú quieres. A veces solamente tienes que creer y seguir creyendo. Mantén

tu práctica diaria de devoción, reza o medita y conéctate con el sentimiento de amor durante el día. Disfruta de todas las bendiciones que sí tienes en este momento. No le prestes atención a los pensamientos negativos y déjalos ir, pídele a una fuerza superior que te apoye cuando estás sintiendo frustración o desesperación. No te des por vencida, algo lindo resultará al final del camino.

Mi infancia fue difícil y eso ha causado que tome malas decisiones en mi vida. Siento que lo que ocurrió me define y me cuesta imaginar un futuro sin mi pasado.

El pasado fue una parte importante de tu vida que te ayudó a llegar a donde estás hoy, pero no te define. Cuando trabajas los traumas en el cuerpo físico o sueltas las creencias limitantes, no estás negando tu pasado o evitando verlo, estás decidiendo avanzar con tu vida. Cuando aceptas con amor lo sucedido, estás tomando una decisión consciente de poner tu energía y tu amor en la vida que sí quieres crear, soltando la carga energética que el pasado tiene sobre ti. Entre más veces regreses a eso que ocurrió en el pasado, más energía le estás dando al pasado y menos al futuro. La historia que ocurrió en el pasado ya no es tu realidad y tienes el permiso de liberarte de ella. Puedes trabajar tus traumas e historias del pasado en un espacio seguro con una persona que te apoye para liberar esa energía y dejarla ir. También puedes preguntarte de qué manera te está beneficiando vivir atada al pasado. Le puedes ir quitando poco a poco la energía que entregaste al pasado para recuperar tu poder de creación en el presente.

No tengo disciplina para hacer todos los días los ejercicios que me conecten con mi cuerpo físico y mis deseos. Intento hacerlo y después de una semana ya me doy por vencida. ¿Qué puedo hacer?

Hay varias razones por las cuales te puede costar hacer los ejercicios diarios que te recomendé en la sección de hábitos diarios. La primera es que quizás estás intentando hacer muchos cambios al principio. No tienes que implementar todos los ejercicios para que esto funcione, a veces con un pequeño cambio ya puedes ver grandes resultados. Inicia con una o dos herramientas, por ejemplo la práctica de gratitud y tu diario de vida. Si logras implementar por lo menos una herramienta, ya notarás un cambio grande en tu vida.

La segunda razón muy común para no poder continuar con los ejercicios es que el cuerpo físico y los patrones inconscientes están tan acostumbrados a tu rutina actual y tu manera de pensar que te dominan sin que te des cuenta y te mantienen en una zona cómoda. Recuerda que la mayor parte de las cosas que haces son patrones inconscientes y están tan profundo en ti que no piensas en ellos antes de actuar. Esos patrones inconscientes te mantienen dentro de tu zona de confort y son a veces los más difíciles de quebrar, requieren mucha autoobservación para poder detectarlos en el momento y cambiarlos. Una forma de vencer la resistencia en tu cuerpo físico o en la mente es recordando por qué estás haciendo esto y visualizando el resultado final que deseas. Puedes preguntarte: “¿Qué podría cambiar en mi vida en un año si logro hacer este trabajo diario y vencer la resistencia?”. Y si no logras vencer esta resistencia, ¿qué se mantendría igual? Trabaja la consciencia sobre ti misma para poder reconocer los patrones y romperlos en el momento en que ves que están ahí.

La última razón por la cual se te puede dificultar hacer los ejercicios diarios es porque no estás conectada con esa visión más grande de ti misma. El motor de tu cambio es tu claridad alrededor de quién quieres ser y por qué quieres este cambio en tu vida. Cuando quieres conseguir algo con todo tu ser, no hay nada que te pueda impedir que lo logres. Pero si no lo tienes claro o realmente no estás segura de que quieres algo, va a ser muy difícil mantenerte motivada a seguir haciendo el trabajo que se requiere a diario.

Para estar clara y segura con la visión de quién quieres ser, te recomiendo escribir una declaración de tus intenciones. Esta declaración debe indicar qué deseas ver en tu vida y cómo te sientes teniéndolo, pero en el momento presente. La puedes hacer tan general o específica como quieras, y léela todos los días para que te recuerde por qué estás haciendo este trabajo. Inclusive puedes ponerla de fondo de pantalla de tu celular o en el espejo de tu baño. Este es un ejemplo de declaración de intención con la carrera:

Tengo el trabajo de mis sueños. Soy coach de vida y ayudo a las personas a conectarse con su poder personal. Mi trabajo como coach me ha llevado a más de cinco países y he sido entrevistada por múltiples medios, incluyendo la radio y la televisión local. Sin esfuerzo atraigo a clientes con energía positiva, agradecidos y deseosos de trabajar conmigo y mejorar su vida. Mis cursos se llenan con facilidad y rapidez. He ganado premios por mi trabajo como coach y me llena de ilusión saber que he impactado la vida de miles de personas. Mi trabajo también me

permite trabajar desde casa, teniendo flexibilidad de tiempo y horario para poder dedicarme más a mis hijos. Atraigo abundancia a mi vida sin esfuerzo alguno, el dinero naturalmente llega a mí de distintas fuentes y vivo el estilo de vida que deseo. Estoy rodeada de todo lo que deseo y agradecida del negocio que he creado.

Mi pareja no cree que sea posible cambiar la realidad y tiene una mentalidad de escasez muy grande. Me es difícil mantenerme positiva y vibrando alto cuando todo el día escucho cosas negativas sobre el dinero y nuestra situación económica. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo a cambiar su mentalidad para ser más positiva?

Si te estás haciendo esta pregunta, quiero que sepas que no estás sola en este sentimiento. La dificultad en las relaciones en torno a la abundancia es muy común y la manera en que te relacionas con otros puede ser uno de los grandes retos a la hora de crear una nueva realidad, especialmente cuando las personas a tu alrededor están vibrando en otra frecuencia.

Primero, es interesante notar que la energía del segundo chakra, que es la de la creación y el dinero, es también la de las relaciones. Es a través de las relaciones que aprenderás a conocerte mejor y lograrás acceder a ese conocimiento interno que te permitirá traer al mundo lo que desees. Las relaciones vienen a enseñarte lo que te hace falta, lo que podrías cambiar en ti o los patrones que estás repitiendo. Son un gran espejo que refleja de vuelta aspectos tuyos que tienes que trabajar o resolver. Como dice el autor y guía espiritual Ram Dass: “Si crees que estás iluminada, vete a pasar una semana con tu familia”. Las relaciones con otros, sean amigos, colegas, familiares, hijos o pareja, siempre van a traer las lecciones que viniste a este mundo a aprender. Observa bien el comportamiento con tu pareja y pregúntate: ¿qué despiertan sus palabras en ti? ¿Por qué te afectan tanto? ¿Qué podrías aprender o sanar de esta experiencia? ¿Cómo podrías crecer de esto? Recuerda que no puedes controlar la manera en que otra persona piensa o actúa, pero sí puedes controlar tu respuesta ante ello.

Otro error común a la hora de crear una nueva realidad es intentar cambiar a otra persona o querer que esa persona vea el mundo de la manera en que tú la ves. Tu trabajo no es cambiar a la otra persona, tu trabajo es sanar tu historia y cambiar tu realidad. Luego, tu proceso va a inspirar a tu pareja y juntos van a poder dar un salto a otra realidad. Pero tu pareja tiene que hacer ese cambio interno por sí misma. No puedes

entrar en su cuerpo físico para cambiar su manera de ver el mundo, tiene que venir de un cambio interno personal. Ahora, si en algún momento sientes que estás perdiendo o disminuyendo tu luz debido a la relación, entonces quizás es el momento de preguntar si el camino con esta persona es para ti. Sé el faro de luz que ilumina el camino de las otras personas, pero no pierdas nunca tu centro y tu luz, porque es lo más importante que tienes.

Todo suena muy interesante, pero mi caso es distinto al tuyo. Yo tengo hijos y responsabilidades, no tengo la libertad ni el tiempo que tienes tú para viajar por el mundo.

Las redes sociales han enriquecido y transformado la manera en que las personas se relacionan, y han revolucionado la sociedad. Me considero muy afortunada de estar viviendo en esta época en que podemos conectarnos globalmente y trabajar desde cualquier lugar en el mundo. Pero las redes sociales también tienen cosas negativas, por ejemplo se prestan para la comparación con otras personas. La comparación te roba de la verdad de quién eres y crea separación, cuando en realidad toda la energía está conectada. Esta sensación de que las personas están separadas te impide ver que lo que tiene otra persona es algo que ya tienes o que podrías tener en tu vida si quisieras también. Por ejemplo, si no tuvieras en ti la libertad, no la reconocerías en la vida de otra persona.

Un día compartí un viaje en una publicación en mis redes sociales y hubo un comentario que decía: “Eso les pasa a personas privilegiadas, los demás tenemos que trabajar para vivir”. Qué pasaría si reemplazáramos estas creencias por preguntas como: “¿Cómo podría yo lograr eso? ¿Qué me inspira de esta foto?”. Por ejemplo, hay muchas parejas con niños pequeños que se dedican a viajar por el mundo. Sigo varias de esas cuentas en las redes sociales y me han abierto a un mundo nuevo, a creer que si tengo hijos no tengo por qué dejar mi vida actual de viajera. La vida no tiene que ser siempre excluyente, se puede tener más de una cosa a la vez.

Parte de crear una nueva realidad es creer que todo es posible. Si crees que otros lo tienen siempre mejor, tu vida nunca va a ser suficientemente buena. Si una publicación, un comentario o la manera de vivir de una persona te hace sentir incómoda, pregúntate por qué te hace sentir de esa manera. Generalmente detrás de los bloqueos y los “yo no

puedo hacer esto” hay una emoción que no te estás permitiendo sentir o una vida que no te estás permitiendo vivir. Si mi forma de vivir o ver el mundo despierta resistencia en ti, quédate ahí un momento sintiendo esa emoción en el cuerpo físico. En este momento yo soy un espejo de esa emoción dentro de ti, permite que fluya y que ceda para que puedas ver con claridad el mensaje que trae para ti. Luego, cuestionate cómo podrías traer más libertad a tu vida o cómo podrías explorar más el mundo encontrando eso que ves en mí, pero a tu propia manera. Ábrete a que lleguen nuevas posibilidades de vida a través de la vida de otros.

También recuerda que todas las personas tienen un camino distinto, cada uno es especial, y así como es bello, también tendrá sus dificultades. No conoces los detalles de la vida de otra persona que quizás aparenta tener la vida perfecta en redes sociales. Yo te puedo decir que la vida de viajera tampoco es siempre divina y fácil, tiene también muchas dificultades y retos en el camino. Todos los caminos son perfectos para enseñarte algo y puedes aprender de cada uno si buscas siempre guiarte por tu felicidad interna.

Quiero ganar más dinero y tener una vida abundante desde un espacio de facilidad y fluidez. Pero cuando pienso en mis familiares me siento culpable porque hay una creencia en mi familia de que el dinero se gana con esfuerzo y dificultad y siento lealtad a ellos. No me creo merecedora de dinero que llega con facilidad. ¿Cómo puedo sanar la culpa que siento de recibir dinero con facilidad?

Hay muchas formas en las que puedes bloquear la abundancia en tu vida, una de ellas es a través del sentimiento de culpa. La culpa es un sentimiento que se aprende, tiene que ver con las expectativas que tienen otros de ti y tu aceptación de ti misma.

Una de las emociones más difíciles de enfrentar en mi camino ha sido la de no pertenecer por pensar o actuar distinto a otros. Las creencias adquiridas de la sociedad y la cultura en las que nací me hacían sentir incómoda, y yo misma me presionaba para encajar en ese molde en el que creía que sería aceptada. Yo también luché por mucho tiempo con la culpa de que el dinero llega a mi vida con facilidad, pero no es así para otras personas a mi alrededor. Romper esos patrones de incomodidad y culpa ha sido un proceso largo y ha requerido que me aferre a mi fe.

Si estás sintiendo culpa por recibir dinero, quiero que sepas que esa emoción no te

pertenece y es aún más destructiva que las creencias de la sociedad que te hacen sentir limitada. La culpa es una emoción paralizante que te roba de tu energía vital y te amarra a una realidad que no te pertenece. Yo miro la culpa como un sentimiento gris y oscuro que no te beneficia ni a ti, ni al mundo.

Yo puedo decirte una y otra vez que dejes la culpa, que es un sentimiento que no te pertenece y que podrías deshacerte de él si quisieras. Pero a veces la mente necesita más argumentos para poder dejarlo ir. Aquí te comparto unas reflexiones que espero que te apoyen para liberarte de esa energía en tu vida:

1. El hecho que tú recibas abundancia no le quita a tu familia. Hay suficiente abundancia, dinero, alimentos y oportunidades para todos en el mundo. Que tú recibas abundancia no le quita a otras personas su derecho natural a recibirla también. Recuerda que cuando bajas tu vibración para estar al nivel de otra persona, el resultado son dos personas con vibración baja. Tu capacidad de vibrar alto y recibir abundancia plenamente inspirará a las personas cercanas a ti para que ellas también reciban más. Al principio, puede que la relación sea incómoda o tenga sus dificultades, pero poco a poco lograrás inspirar a tu familia a elevar su nivel de vida y también liberarse de creencias que inclusive pueden venir de generaciones pasadas.

2. No eres culpable de la situación económica de otras personas. Nadie debería cargar con la culpa de una estructura económica en la que nació, situaciones familiares o cualquier otra situación en la que sienta que no merece recibir porque otros no tienen. Si bien puedes hacer mucho para hacer del mundo un mejor lugar, no lo puedes hacer desde el sentimiento de culpa. La culpa tiene una vibración sumamente baja que disminuye también tu frecuencia. Creer que si cargas con ella vas a poder redimir la situación por la cual sientes injusticia o dolor es erróneo. Te recomiendo trabajar mucho el amor hacia ti misma y otros. Puedes practicar una meditación enviando amor al mundo y a tu familia y también pedir a la divinidad que te ayude a aliviar tu dolor. Puedes ayudar mucho más al mundo si eres abundante que si vives en escasez y sintiéndote culpable por recibir bendiciones en tu vida.

3. Recibir más abundancia no te hará egoísta ni poco humilde. Hay creencias en la sociedad que asocian recibir mucha abundancia con no ser humildes o ser egoístas. Por

ejemplo, durante el lanzamiento de mi primer libro recibí varios correos y mensajes de seguidoras de Mujer Holística que me pedían que no dejara de ser humilde a pesar del éxito que estaba teniendo. Fue interesante leer esos mensajes ya que jamás creí que tener una plataforma más grande o ser exitosa con mi libro significara dejar de ser humilde o ser egoísta. Para muchas personas, recibir y crecer significa dejar la humildad de lado o perder valores importantes, y no tiene que ser así. Las personas con más abundancia o dinero no son necesariamente egoístas ni creídas.

Puedes dejar ir la creencia de que tienes que renunciar a algo importante para recibir abundancia. El mundo no tiene por qué ser excluyente, puedes ser abundante y también feliz, generosa y simpática. Es posible tener todo lo que deseas y además vivir tranquila.

4. Mereces lo que estás recibiendo. Es tu derecho natural. No tienes que sacrificar tu felicidad, dejar ir tus valores personales o sentir culpa. Está bien recibir abundancia, te la mereces solamente por el simple hecho de existir. No tienes que sufrir, ni limitarte ni sentirte mal por cumplir tus sueños. Recuerda que tu certeza, seguridad y confianza siempre van a venir de tu relación contigo misma, no de los factores u opiniones externos. Date el permiso de recibir plenamente y disfrutar de las bendiciones en tu vida. No tienes que vivir una vida condicionada a la opinión de otras personas. Mereces ser abundante y feliz.

5. No tienes que sostener contratos emocionales que no te apoyan. A veces se adquieren contratos emocionales con la familia que requieren que actúes o pienses de cierta manera por lealtad a tu tribu. Estos contratos muchas veces se hacen inconscientemente y son una manera de protegerte y encajar en un lugar que para ti es seguro. Firmas contratos a cambio de la aceptación de tu tribu, pero en detrimento de tu libertad. No le debes lealtad a otras personas de tu tribu si eso significa ir en contra de tu corazón. Por muy doloroso y difícil que sea el proceso de romper esos contratos, es mejor hacerlo y buscar una nueva forma de relacionarte con esas personas.

Yo creo que el dinero es el responsable del sufrimiento en el mundo. ¿Cómo puedo reconciliarme con esa energía cuando hay personas que no tienen comida ni oportunidades en la vida?

El dinero es una energía limpia y neutra que ha sido tenida con las creencias de una sociedad que ha perdido sus valores. El hecho de que tú recibas abundancia o hagas realidad tus sueños no le quita a otros su derecho a recibir también. Además, si te mantienes con una mentalidad de escasez, tampoco estás ayudando a enriquecer la vida de otras personas menos necesitadas. Estás cargando con una culpa que no está ayudando al mundo. Hay suficiente abundancia, dinero, alimentos y oportunidades para todos los seres humanos en el mundo. Lo que no hay es suficientes oportunidades y un buen manejo de los recursos, pero eso no significa que no hay suficiente para todos. El dinero no es el responsable del sufrimiento en el mundo, el mundo en el que vivimos está así por una falta de valores y porque no hay suficiente compasión por las personas que están sufriendo.

Una de las mejores formas de sentir que otros reciben cuando tú también recibes es entregando de vuelta. Entrega tiempo, amor, oportunidades y dinero para que otras personas tengan más oportunidades también. Utiliza tu voz y tu voto en las causas que son importantes para ti. Involúcrate en tu sociedad, en tu gobierno, en la escuela de tus hijos, en la política, en organizaciones sin fines de lucro o en cualquier otro proyecto que sientas que está haciendo de este mundo un mejor lugar. No eres una ciudadana pasiva del mundo, eres una ciudadana activa que influye en él. Si crees que tu gobierno local es corrupto o no es efectivo, ¿qué puedes hacer para cambiar esa situación? Si te quedas callada ante las cosas que sientes que son injustas, estás aceptando una situación. Dedícate a ayudar al prójimo y verás cómo la vida te recompensará con más abundancia de la que pudiste haber imaginado y así podrás repartir más.

Finalmente, recuerda que no puedes entregar si tu contenedor está vacío. Entre más energía, tiempo y dinero tienes, más puedes entregar a otros. Pero tienes que cuidar de ti misma también. Si realmente quieres que otros sean abundantes, trabaja las creencias sobre la abundancia y verás cómo con tu vasija llena podrás repartir y ayudar mucho más.

Te invito a responder las siguientes preguntas en tu diario de vida: Si tuvieras diez millones de dólares libres en tu cuenta bancaria para ayudar a otros, ¿qué harías con ese dinero? ¿A quién ayudarías? ¿A qué organizaciones apoyarías?

Luego, te invito a apoyar a esas organizaciones hoy mismo, aunque sea con una pequeña contribución al mes. Los pequeños actos sí pueden hacer una gran diferencia en el mundo y te ayudarán a abrir ese flujo de la abundancia.

Por mucho que intento, no puedo imaginar tener mucho dinero. ¿Qué puedo hacer para imaginar que logro tener más dinero?

Uno de los ejercicios del Curso de Abundancia de Mujer Holística es imaginar que tienes la cantidad de dinero que deseas en tus manos y sentir la emoción de ello. Este ejercicio es quizás el más difícil para la mayoría de las alumnas. Ellas han expresado que sienten mucho rechazo cuando piensan en una cierta cantidad de dinero, especialmente cuando ese monto es muy distante a sus ingresos actuales. La mente inmediatamente piensa que ese monto jamás va a ocurrir o el cuerpo físico no se conecta. Si te cuesta conectarte con un monto más alto de dinero, estas son mis recomendaciones:

1. Comienza imaginando montos con incrementos más pequeños. Imagina que tu ingreso aumenta en un 10% y siente ese monto en tu cuerpo físico. Luego, continúa aumentando esa cifra hasta que te sientas cómoda. Aumenta tus mínimos energéticos y comienza a sentir cómo el nuevo monto se vuelve cada vez más cómodo para ti.

2. Solamente tú puedes hacer este trabajo, nadie lo puede hacer por ti. Yo recibo muchas preguntas a diario sobre la abundancia y cómo salir de situaciones de escasez. A veces las preguntas vienen acompañadas por una afirmación de posición de víctima o con un tono desesperanzado. En el fondo y de manera inconsciente, las preguntas están acompañadas por una creencia de que la situación no puede cambiar. Es muy difícil para mí compartir una herramienta o inspirar, si de antemano la persona no cree que es posible que su realidad cambie. Mi trabajo no se trata de convencerte de que creas algo, yo comparto mi camino con el deseo de inspirarte a que cuestiones el tuyo. Absolutamente todas las respuestas que tú necesitas ya están en tu interior, incluyendo todas las respuestas para crear una nueva realidad. No esperes a que otros te entreguen la abundancia en una bandeja de oro, porque te la tienes que entregar tú misma.

3. No te estás mintiendo cuando te dices a ti misma que eres abundante. Frecuentemente las alumnas del Curso de Abundancia me dicen: “Siento que cuando digo que soy millonaria, me estoy mintiendo”. En realidad, ya lo estás haciendo al creer que no puedes tener esa cantidad de dinero, porque sí lo puedes tener. Siempre hay una

creencia detrás de todo lo que piensas, y si te dices que no puedes tener algo, te estás convenciendo a ti misma de algo que no es verdad. Tu estado natural es abundante y puedes crear una vida llena de abundancias si así lo deseas. No le creas a los pensamientos negativos, no te están diciendo la verdad.

¿Crees que una mujer puede encontrar equilibrio viajando alrededor del mundo y sin tener una base o una familia?

Hay dos preguntas sobre mi vida que recibo muy a menudo. La primera es sobre por qué no tengo hijos ni estoy casada. Más que una pregunta, generalmente es una afirmación, y dice algo como “Ya llegará el momento en el que encuentres el equilibrio y logres casarte y tener hijos.” También he escuchado: “Ya llegará una familia que te ayudará a encontrar esa estabilidad que buscas”. La segunda pregunta muy común que recibo, muy similar a la anterior, es si yo estoy huyendo de algo en mi vida al viajar tanto y no tener una base fija. Generalmente también va acompañada de frases como: “Esa falta de estabilidad seguro es porque estás huyendo de algo”.

Quiero abrir mi corazón contigo en esta pregunta y aprovecho para dejarte mi mensaje final para este libro. Voy a tomar de mi tiempo y energía para contestar estas preguntas, no por las personas que me las han hecho, porque ya leíste que no es mi lugar discutir e intentar cambiar la opinión de otra persona sobre mí. Las escribo por todas las mujeres que se sienten inspiradas por mi trabajo y que quizás enfrentarán los mismos comentarios.

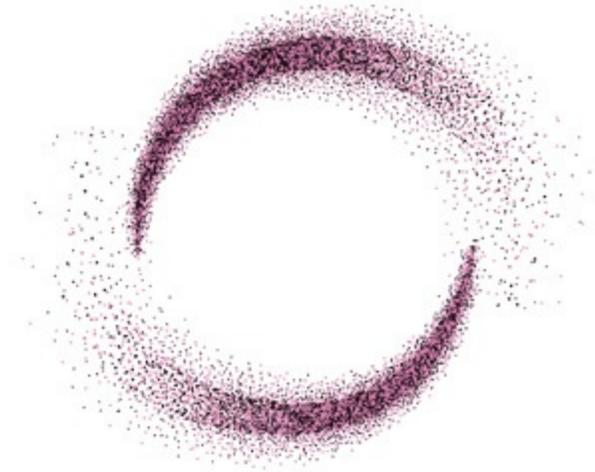
Estas palabras las estoy escribiendo para ti y para cada mujer que alguna vez en su vida ha sentido que es menos o que no pertenece porque no encaja en el rol tradicional que estableció la sociedad para ella. No se puede basar la definición de una vida equilibrada o de una mujer feliz en los parámetros obsoletos de la sociedad patriarcal en la que vivimos. Encuentras el equilibrio sintiéndote bien contigo misma en tu interior y en cada área de tu vida. Es un estado de paz interna que no está definida por las cosas externas y mucho menos por la opinión de otros. El equilibrio no significa que cada área de tu vida esté bien según lo que la sociedad establece, significa que tú te sientes tranquila y en paz en tu interior. La búsqueda interna es personal, es un recorrido que haces en silencio, es primero conocer a la persona más valiosa en tu vida, y es un reconocimiento de tu divinidad. Es lo más importante que harás en esta vida y llegarás a un equilibrio interno a través de ello.

Las mujeres se enfrentan a todo tipo de juicios cuando deciden un camino distinto a lo tradicional, en todo sentido. Estoy segura de que en algún momento de tu vida te han dicho o has escuchado comentarios hacia otra mujer porque ella escogió ser madre, no ser madre, casarse, no casarse, tener hijos y trabajar fuera de casa, tener hijos y quedarse en casa, o tomó una decisión sobre su cuerpo físico. Los comentarios, juicios y opiniones abundan cuando se trata de las decisiones personales de vida.

Si quieres vivir un estilo de vida de nómada y viajar por el mundo, puedo decirte que escoger esa vida no significa que estás huyendo de algo. Es más, si tienes cerca de ti todo lo que necesitas, ¿de qué puedes huir? Internet te ayuda a comunicarte con las personas que amas y a mantenerte conectada con ellos todos los días. No estás perdiendo contacto con los que amas, simplemente estás viajando para encontrarte a ti misma y disfrutar de la vida.

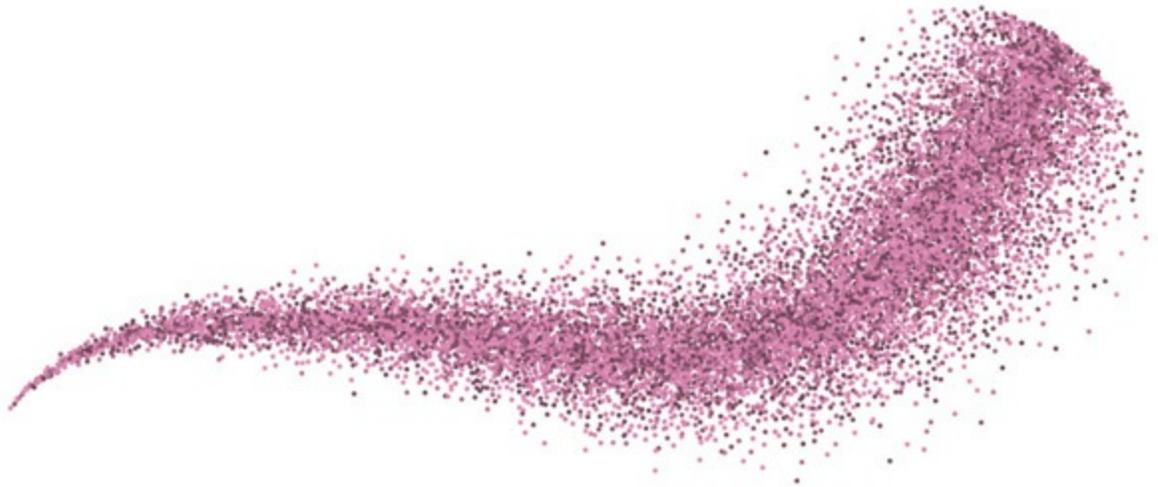
Los juicios y la crítica pueden herir mucho a una persona, pero más allá de la persona a la que hieren, es la persona que pronuncia esas palabras la que más siente la herida. Lo que te molesta en otra persona es un reflejo de algo en ti también. Si creas separación con otro ser humano, la estás creando en ti también. Sé siempre consciente y respetuosa de la energía que traes a un espacio, por ti mismas y por el mundo entero. Pareciera que las creencias y los patrones antiguos de la sociedad son como una pared que causa división entre los seres humanos. Pero esa pared es débil y cada día se debilita más. Las estructuras están listas para ser derrumbadas y juntos como sociedad podemos crear algo mejor, una sociedad más justa, generosa e inclusiva. No le tengas miedo a la pared frente a ti, eres más fuerte que ella. Utiliza el poder de tu voz, habla con tu verdad y comparte amor por medio de tus actos. Pero, sobre todo: inspira a otras personas para que ellas también puedan vivir una nueva realidad. Hazlo a través de tus actos y la vida que decides vivir. Lidera tu propio movimiento de cambio, busca crear nuevas estructuras y cuestiona el *statu quo*. Tu trabajo le enseñará a otros que es posible vivir una vida distinta y en el proceso estarás tú también transformando tu vida. Yo comparto mi estilo de vida con el afán de inspirar a otras personas, y entre más lo hago, más me doy cuenta de que no estoy sola. El mundo necesita más inspiración y necesita que tú logres crear tu nueva realidad para que puedas enseñarle a otros cómo hacerlo también.

Deseo que en esta vida encuentres la libertad absoluta y toda la abundancia que te mereces.



MATERIAL ADICIONAL

Construir una nueva realidad requiere un esfuerzo diario, por esa razón, te comparto más recursos para que los integres en tu rutina.



QUIZ

¿VIVES EN ABUNDANCIA O ESCASEZ?

1. Has tenido un día difícil, te sientes agotada y recibes la llamada de una amiga que te invita a acompañarla a pasar una tarde en el *spa*. Pasan un tiempo maravilloso juntas y para cerrar el plan, decides hacerte un masaje de relajación. Cuando te acercas a pagar, te das cuenta de que el masaje costaba más de lo que tenías presupuestado. ¿Cómo te sientes en ese momento?
 - a. Agradecida por haber compartido ese tiempo valioso con tu amiga y haber podido desconectarte de las preocupaciones, aunque haya significado un gasto que no tenías presupuestado.
 - b. Culpable por haberte gastado ese dinero en el masaje, cuando podrías haberte comprado algo que quizás necesitabas más en ese momento.
 - c. Enojada al no haber confirmado antes el precio del masaje.
2. ¿Cómo percibes la competencia?

- a. Como una oportunidad para mejorar.
 - b. Te produce ansiedad y te lleva a compararte con otros.
 - c. No te gusta y por eso buscas la manera de derrumbarla.
3. Estás navegando en las redes sociales y ves la foto de una amiga en un *jet* privado.
¿Qué es lo primero que cruza por tu mente?
 - a. Jamás podré vivir algo así.
 - b. ¡Qué envidia!
 - c. ¡Qué bueno por ella!
4. ¿Te gastas todo tu salario del mes o logras ahorrar?
 - a. No tienes ahorros y llegas a fin de mes en cero.
 - b. Logras ahorrar, pero luego te gastas los ahorros.
 - c. Reservas una parte de tu salario para tus ahorros y siempre tienes dinero en caso de una emergencia.
5. Para ti, ¿qué son las deudas?
 - a. Un mal necesario.
 - b. No me gustan y las evito.
 - c. No tengo deudas.
6. ¿Cómo respondes cuando tus amigas se quejan del dinero?
 - a. Te produce ansiedad y asumes una postura negativa igual que ellas.
 - b. Te produce ansiedad, pero haces un esfuerzo por mantener una actitud positiva.
 - c. Eres consciente de que esas son las creencias de ellas sobre el dinero, no las tuyas. Al final, mantienes una actitud positiva.
7. ¿Te cuesta dar regalos o donar dinero a obras de caridad?
 - a. No, eres muy generosa y te gusta compartir y ayudar a otros.
 - b. No te cuesta, pero no lo haces a menudo.
 - c. Sí, rara vez haces donaciones o das regalos.

8. ¿Te cuesta recibir un regalo o un cumplido?
1. Sí, mucho.
 2. No, pero te hace sentir incómoda.
 3. Te encanta recibir regalos y cumplidos.

Suma los puntos según tus respuestas.

Por cada vez que respondiste A: 0 puntos.

Por cada vez que respondiste B: 1 punto.

Por cada vez que respondiste C: 2 puntos.

RESULTADOS

DE 0 A 6 PUNTOS: VIBRAS EN ESCASEZ

Lo más probable es que estés vibrando en una emoción de escasez que te lleva a sentir que no tienes suficiente dinero o abundancia, lo cual afecta tus decisiones y tu calidad de vida. Esta percepción solo crea más de lo mismo en tu realidad y te mantiene en un ciclo continuo de escasez. Mi recomendación es que trabajes todas las herramientas que te he compartido en este libro y empieces a observar tus patrones de conducta, creencias y decisiones y, así, intentes modificarlos para que empieces a vivir en abundancia.

DE 6 A 12 PUNTOS: CAMINO A LA ABUNDANCIA

Estás fortaleciendo tu relación con la abundancia y vas por buen camino, pero todavía tienes trabajo por hacer. Lo bueno es que eres consciente de la importancia de tus palabras y creencias en la construcción de tu realidad. Para vibrar más en abundancia, te recomiendo que revises cuáles de las preguntas de este quiz respondiste desde la escasez y que trabajes conscientemente en cambiar esos patrones y conductas utilizando las herramientas que te comparto en este libro.

DE 12 A 16 PUNTOS: LA ABUNDANCIA VIVE EN TI

¡Felicidades! Estás vibrando en abundancia y con seguridad tu entorno te confirma esto.

Tienes claro que para poder vivir la realidad que quieres, tienes que aumentar tu vibración y permitir que tus actos estén alineados con la vida que quieres vivir. Continúa trabajando todos los días en tu mentalidad para crear una realidad aún más expansiva.

SANA TU ÚTERO CON LA ENERGÍA DEL SOL

El sol es una fuente de luz y energía natural que te ayuda a vibrar en una frecuencia más alta y a transmutar la energía de dolor que pueda haber en tu interior. Este sencillo ejercicio de limpieza del segundo *chakra* y del útero te ayudará a sanar todo lo negativo que albergues en esa área y a limpiar los bloqueos energéticos que estén impidiendo la fluidez en esa zona.

Para empezar, busca un parque en el que te sientas cómoda, aunque lo ideal es que realices este ejercicio desnuda en un jardín privado. Recuerda que tu cuerpo es tu templo y tu relación con él define también tu poder de creación. Entre más desarrolles tu conexión con tu cuerpo físico, más fácil será escuchar sus necesidades y encontrar seguridad en él. Si no tienes privacidad en el lugar que elegiste, puedes usar ropa cómoda e imaginar que estás conectada con tu cuerpo desnudo.

Acuéstate sobre el césped y cierra tus ojos. Desplaza levemente tus manos sobre la región pélvica formando un triángulo entre ellas. Enfoca tu respiración en el área pélvica e imagina que la luz del sol está ingresando a través de ese triángulo. Sus rayos llenan la zona de energía de amor y sanación, limpiando toda la zona pélvica. Imagina que, con cada inhalación profunda, los rayos de sol limpian el espacio de contención de tus sueños. Nota cómo la energía cada vez vibra más alto y cómo cambia la temperatura de tu cuerpo a medida que respiras profundo. Continúa haciendo el ejercicio e imaginando que tus niveles de energía aumentan cada vez más y que con cada rayo de luz, la creación se manifiesta en ti.

Termina el ejercicio imaginando que ese triángulo crece y rodea todo tu cuerpo, cubriéndote con la energía del sol. Luego, agrádecele a la Tierra por contenerte y apoyarte en este ejercicio, y al Sol por brindarte luz todos los días.

LISTA DE LIBROS RECOMENDADOS PARA CREAR UNA NUEVA

REALIDAD

- *Anatomía del espíritu*, Caroline Myss.
- *Un nuevo mundo*, Eckhart Tolle.
- *El poder del ahora*, Eckhart Tolle.
- *Morir para ser yo*, Anita Moorjani.
- *El poder de la intención*, de Wayne Dyer.
- *Construye tu destino: manifiesta tu yo íntimo y realiza tus aspiraciones*, Wayne Dyer.
- *Dinero: domina el juego. Cómo alcanzar la libertad financiera en 7 pasos*, Tony Robbins.
- *La ley de la divina compensación*, Marianne Williamson.
- *La biología de la creencia*, Bruce Lipton.
- *El cuerpo lleva la cuenta. Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*, Bessel van der Kolk, M.D.
- *Pide y se te dará: aprende a manifestar tus deseos*, Esther y Jerry Hicks.
- *El asombroso poder de las emociones: permita que sus sentimientos sean su guía*, Esther y Jerry Hicks.
- *La ley de la atracción: el secreto que hará realidad todos tus deseos* de Esther y Jerry Hicks.
- *Piense y hágase rico*, Napoleon Hill.
- *Deja de ser tú*, Joe Dispenza.
- *El fascinante poder de la intención deliberada*, Esther y Jerry Hicks.
- *Tú puedes sanar tu vida*, Louise Hay.

LA MÚSICA PARA CREAR UNA NUEVA REALIDAD

Te comparto un listado de algunos de los artistas que me ayudan a conectarme con una frecuencia de abundancia y amor:

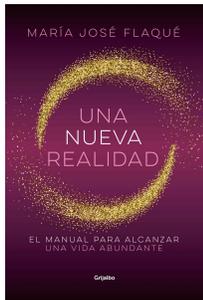
- Snatam Kaur
- Deva Premal

- Sirgun Kaur
- MC Yogi
- Nicola Cruz
- The Shanghai Restoration Project

PLAYLISTS EN SPOTIFY

Encuentra en la aplicación Spotify estas *playlists* que he creado para ti y que complementan todo el material de este libro.

1. Meditación Mujer Holística
2. Una nueva realidad Mujer Holística



DONDE PONES TU ATENCIÓN, **PONES TU INTENCIÓN.**

Has llegado a este libro por una razón: estás a punto de iniciar un proceso de transformación que te permitirá alcanzar todo lo que siempre has soñado. Una nueva realidad es un manual lleno de enseñanzas, ejercicios y prácticas diarias que te llevará por un emocionante viaje de la mano de María José Flaqué, creadora del movimiento de bienestar más inspirador de los últimos tiempos, Mujer Holística. En él descubrirás las claves para derribar las creencias negativas que te impiden avanzar, aprenderás a tomar decisiones con optimismo, confianza y gratitud y descubrirás que es posible disfrutar de un entorno próspero y abundante en el que todo lo que mereces llega a tu vida.

YA ERES UNA MUJER HOLÍSTICA. ESTÁS LISTA PARA CREAR **UNA NUEVA REALIDAD.**



MARÍA JOSÉ FLAQUÉ

Es la fundadora de Mujer Holística. A través de esta plataforma, María José inspira a las mujeres a vivir una vida con pasión, amor y abundancia. Además, es Health Coach certificada por IIN, profesora de yoga, conferencista, maestra de meditación y emprendedora digital.

En tan sólo unos años, Mujer Holística se ha convertido en un movimiento de bienestar y espiritualidad que alcanza a más de un millón de mujeres en más de 20 países de habla hispana. María José ha realizado conferencias internacionales en temas de espiritualidad y emprendimiento, como ONTRApalooza en California y Congreso Mente Superconsciente en México, entre otros. Su trabajo ha aparecido en medios digitales y prensa en México, Colombia, Costa Rica, Honduras y Estados Unidos. Es autora del *best seller Soy una mujer holística* (Grijalbo, 2017).

María José vive como nómada digital viajando alrededor del mundo. Sigue sus pasos en su Instagram: [@mjflaque](https://www.instagram.com/mjflaque)



[@mujerholística](https://www.facebook.com/mujerholistica)



[@mujerholística](https://twitter.com/mujerholistica)



[@mujerholística](https://www.instagram.com/mujerholistica)

www.mujerholistica.com

Foto: © Asulprusia

Título: *Una nueva realidad*

Primera edición: octubre de 2018

©2018, María José Flaqué

© 2018, de la presente edición en castellano para todo el mundo:

Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. S.

Cra 5A No 34A – 09, Bogotá – Colombia.

PBX: (57-1) 743-0700

www.megustaleer.com.co

Diseño de cubierta e interiores: Patricia Martínez Linares Círculo de escarcha: © Freepik

Onda de escarcha: © Starline, Freepik

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN 978-958-54-6429-2

Conversión a formato digital: Libresque

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

Una nueva realidad

Dedicatoria

Epígrafe

Introducción. Aquí empieza la realidad que quieres manifestar

Primera parte

Capítulo 1. La energía de la abundancia

¿Qué es la abundancia?

Los lentes de la abundancia

Ponte los lentes de la abundancia

Capítulo 2. Generar consciencia sobre ti misma

Hay que ser antes de tener

Algunos consejos para trabajar en ser abundante para así poder tener abundancia

Reflexiones para atraer tu nueva realidad

Tu poder personal

Esta energía está disponible para todos

Capítulo 3. Cómo utilizar la energía para crear

La energía de potencial puro

Capítulo 4. La claridad en lo que quieres

La intención es el pegante que mantiene tu energía unida

¿Por qué falla la ley de la atracción?

El manejo del tiempo sin pasado ni futuro

Cómo expandir el tiempo

Segunda parte

Capítulo 5. Atraes lo que vibras

Toma una pausa y observa el presente

Cómo vibrar más alto

Capítulo 6. Las emociones indican tu nivel de vibración

Cómo mantener la vibración alta

Capítulo 7. Protege tu espacio energético

Establece límites energéticos

Capítulo 8. La energía en el cuerpo físico

La importancia del cuerpo físico en la creación de una nueva realidad

Capítulo 9. Las mujeres estamos diseñadas para crear

Comparte tu mundo interno

Capítulo 10. La abundancia viene de la conexión con la energía femenina

Capítulo 11. Conéctate con la energía del segundo chakra

La energía del segundo chakra

Capítulo 12. Descubre tus mínimos y máximos energéticos

Encuentra tus límites energéticos con el dinero

Capítulo 13. Aprende a recibir

Los patrones inconscientes, el trauma y la conexión con tu realidad

Capítulo 14. El estrés crónico

Protege tu sistema nervioso

Siente placer por la vida

Capítulo 15. Rompe las creencias limitantes

La historia que te cuentas a ti misma sobre tu realidad

Preguntas para tu diario personal

Pasos para revisar tus creencias limitantes

Capítulo 16. Tu relación con el cambio

Preguntas para tu diario

Capítulo 17. Trabaja tu mente todos los días

No abras espacio en tu vida para la negatividad

Estrategias para trabajar tu mentalidad de abundancia

Capítulo 18. Actuar con fluidez

Finalmente, déjalo ir

Tercera parte

Capítulo 19. Rituales y hábitos diarios

1. Pausa para agradecer por lo que ya tienes y lo que está por venir
2. Registra todos tus ingresos y da las gracias por ellos
3. Desconéctate del celular, las redes sociales y la televisión
4. Entrena la mente una hora al día
5. Cuida tus palabras
6. Reduce la velocidad
7. Toma decisiones y actúa desde tu yo futura
8. Crea anclas y recordatorios diarios

9. Utiliza las afirmaciones como anclas diarias
 10. Utiliza cristales y objetos sagrados
 11. Crea un mapa de visión
Cómo utilizar tu mapa de visiones
 12. Lleva un diario de vida
 13. Vive con propósito y entrega tus regalos al mundo
 14. Trabaja en tu relación con el dinero, conoce tus números y ahorra para el futuro
- Lista de hábitos diarios para atraer más abundancia

Cuarta parte

Material adicional

Sobre este libro

Sobre la autora

Créditos

Índice

Una nueva realidad	2
Dedicatoria	5
Epígrafe	6
Introducción. Aquí empieza la realidad que quieres manifestar	7
Primera parte	13
Capítulo 1. La energía de la abundancia	14
¿Qué es la abundancia?	15
Los lentes de la abundancia	18
Ponte los lentes de la abundancia	21
Capítulo 2. Generar consciencia sobre ti misma	23
Hay que ser antes de tener	26
Algunos consejos para trabajar en ser abundante para así poder tener abundancia	28
Reflexiones para atraer tu nueva realidad	29
Tu poder personal	30
Esta energía está disponible para todos	31
Capítulo 3. Cómo utilizar la energía para crear	33
La energía de potencial puro	34
Capítulo 4. La claridad en lo que quieres	36
La intención es el pegante que mantiene tu energía unida	41
¿Por qué falla la ley de la atracción?	44
El manejo del tiempo sin pasado ni futuro	46
Cómo expandir el tiempo	50
Segunda parte	55
Capítulo 5. Atraes lo que vibras	56
Toma una pausa y observa el presente	58
Cómo vibrar más alto	59
Capítulo 6. Las emociones indican tu nivel de vibración	61
Cómo mantener la vibración alta	62
Capítulo 7. Protege tu espacio energético	67
Establece límites energéticos	69
Capítulo 8. La energía en el cuerpo físico	78

La importancia del cuerpo físico en la creación de una nueva realidad	80
Capítulo 9. Las mujeres estamos diseñadas para crear	82
Comparte tu mundo interno	86
Capítulo 10. La abundancia viene de la conexión con la energía femenina	91
Capítulo 11. Conéctate con la energía del segundo chakra	96
La energía del segundo chakra	97
Capítulo 12. Descubre tus mínimos y máximos energéticos	100
Encuentra tus límites energéticos con el dinero	102
Capítulo 13. Aprende a recibir	106
Los patrones inconscientes, el trauma y la conexión con tu realidad	108
Capítulo 14. El estrés crónico	114
Protege tu sistema nervioso	116
Siente placer por la vida	121
Capítulo 15. Rompe las creencias limitantes	122
La historia que te cuentas a ti misma sobre tu realidad	124
Preguntas para tu diario personal	128
Pasos para revisar tus creencias limitantes	129
Capítulo 16. Tu relación con el cambio	134
Preguntas para tu diario	136
Capítulo 17. Trabaja tu mente todos los días	138
No abras espacio en tu vida para la negatividad	142
Estrategias para trabajar tu mentalidad de abundancia	143
Capítulo 18. Actuar con fluidez	149
Finalmente, déjalo ir	150
Tercera parte	152
Capítulo 19. Rituales y hábitos diarios	153
1. Pausa para agradecer por lo que ya tienes y lo que está por venir	155
2. Registra todos tus ingresos y da las gracias por ellos	157
3. Desconéctate del celular, las redes sociales y la televisión	157
4. Entrena la mente una hora al día	159
5. Cuida tus palabras	160
6. Reduce la velocidad	161
7. Toma decisiones y actúa desde tu yo futura	162
8. Crea anclas y recordatorios diarios	163
9. Utiliza las afirmaciones como anclas diarias	164

10. Utiliza cristales y objetos sagrados	167
11. Crea un mapa de visión	168
Cómo utilizar tu mapa de visiones	170
12. Lleva un diario de vida	171
13. Vive con propósito y entrega tus regalos al mundo	172
14. Trabaja en tu relación con el dinero, conoce tus números y ahorra para el futuro	173
Lista de hábitos diarios para atraer más abundancia	175
Cuarta parte	176
Material adicional	193
Sobre este libro	200
Sobre la autora	201
Créditos	202