

Vivir con ABUNDANCIA

**Por qué algunas personas consiguen
lo que se proponen y otras no**

SERGIO FERNÁNDEZ

Plataforma
Actual



Por el autor de
**Vivir sin jefe
y Vivir sin
miedos**

**El éxito tiene sus reglas y conocerlas
lo hace todo más fácil**

«Esto es lo que nos regala Sergio en su libro: Un mapa para cristalizar nuestros sueños a través de una lectura amena, interesante, inspiradora y muy necesaria.»

Pilar Jericó, autora de *No miedo*

«Deepak Chopra nos sorprendió con las leyes del éxito; creo que este libro es lo más bajado a tierra que he leído desde entonces. Sergio es definitivamente el referente del desarrollo personal en España.»

Fabián González, coordinador de masterdeemprendedores.com

«Sergio es libre, sabio, eficaz y generoso, practica lo que predica y le da estupendos resultados, así como los logran las muchas personas que han seguido sus métodos.»

José Luis Montes, fundador de Wikihapiness y presidente del Forum de las microONG

«Es una obra llena de sentido con unos mensajes argumentados, prácticos y llenos de sabiduría en su libro más profundo y logrado hasta ahora. Vivir con abundancia me ha entusiasmado y se ha convertido en uno de mis libros de cabecera. Imprescindible.»

Josepe García, autor de *¡Buen camino!* y de *PNL para líderes*, coach y empresario

«*Vivir con abundancia* abre un mundo de posibilidades. Me ha encantado la lectura. Es necesario e imprescindible. ¡Recomendable 100%!»

Juan Haro, empresario y fundador de La Escuela de Inversión

«Gracias, Sergio, una vez más, por inspirarnos a vivir con plenitud y crear el mundo que soñamos.»

Ana Moreno, autora de *Flexivegetarianos* y directora del programa radiofónico *Café Morenini*

«Aprecio a Sergio, respeto su trabajo y admiro su frescura y naturalidad. Es un ejemplo de lo que escribe.»

Raimon Samsó, autor de *El código del dinero* y director de la Escuela de Expertos

Vivir con abundancia

Por qué algunas personas consiguen
lo que se proponen y otras no

Sergio Fernández



Primera edición en esta colección: enero de 2015

© Sergio Fernández, 2015

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2015

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B. 2287-2015

ISBN: 978-84-16256-47-1

Diseño de cubierta y composición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Para Cecilia, océano de abundancia.

Índice

1.
 1. [Prólogo](#)
 2. [Introducción](#)
2.
 1. [PARTE I Es preciso ponernos brevemente de acuerdo...](#)
 1. [1. La escasez no existe](#)
 2. [2. La abundancia no es lo uno o lo otro; es lo uno y lo otro](#)
 3. [3. La abundancia es libertad](#)
 4. [4. La abundancia no solo te incluye a ti](#)
 5. [5. La abundancia exige fe](#)
 6. [6. La abundancia es consecuencia de la confianza](#)
 7. [7. La abundancia es consecuencia de la responsabilidad](#)
 8. [8. La abundancia requiere nueva información](#)
 9. [9. La belleza es un disparador de la abundancia](#)
 10. [10. Las ventajas de la escasez](#)
 2. [PARTE II Cambiando tu manera de pensar](#)
 1. [1. Tu vida cambiará cuando cambie tu manera de pensar](#)
 2. [2. La vocecita](#)
 3. [3. ¿Prefieres ser feliz o llevar razón?](#)
 4. [4. El acelerador y el freno](#)
 5. [5. En lo que te enfocas se expande](#)
 6. [6. El idioma de la abundancia](#)
 3. [PARTE III Las leyes de la abundancia](#)
 1. [1. Ley de la creación](#)
 1. [¿Cómo aplicar la ley de la creación para crear abundancia?](#)
 2. [2. Ley de la vibración](#)
 1. [¿Cómo aplicar la ley de la vibración para crear abundancia?](#)
 3. [3. Ley de la causa y el efecto](#)
 1. [¿Cómo aplicar la ley de la causa y el efecto para crear abundancia?](#)
 4. [4. Ley del equilibrio](#)
 1. [¿Cómo aplicar la ley del equilibrio para crear abundancia?](#)
 5. [5. Ley del orden](#)

1. [¿Cómo aplicar la ley del orden para crear abundancia?](#)
6. [6. Ley de la acción](#)
 1. [¿Cómo aplicar la ley de la acción para crear abundancia?](#)
7. [7. Ley del mínimo esfuerzo](#)
 1. [¿Cómo aplicar la ley del mínimo esfuerzo?](#)
8. [8. Ley de los medios y los fines](#)
 1. [¿Cómo aplicar la ley de los medios y los fines?](#)
9. [9. Ley de la expresión de los dones](#)
 1. [¿Cómo aplicar la ley de la expresión de los dones?](#)
10. [10. Ley del desapego](#)
 1. [¿Cómo aplicar la ley del desapego?](#)
4. [PARTE IV Y ¿ahora qué? Recursos extras](#)
3.
 1. [Agradecimientos](#)

No hay ni ha habido un momento mejor que este para que el ser humano redescubra su infinita capacidad de manifestar la abundancia; porque eso mismo es lo que hay dentro de todos nosotros, y eso mismo es lo que envuelve cada idea, palabra y acción en este universo creativo de abundancia ilimitada.

Seguramente, de aquí en adelante, la especie humana actualizará sus conceptos sobre la escasez y la abundancia, y, en consecuencia, las siguientes generaciones manifestarán cada sueño, cada deseo e intención que brote del corazón.

Conozco a Sergio, el autor, desde hace años, y puedo decir que él y muchos de su generación viven en un paradigma totalmente diferente al que yo conocí de joven. Esta generación ama la libertad y la autenticidad, y vive desde ella con normalidad. Vive de acuerdo con sus valores. Y su mentalidad crea una nueva forma de estar en el mundo. Aprecio a Sergio, respeto su trabajo y admiro su frescura y naturalidad. Es un ejemplo de lo que escribe. Es lo que dice y es lo que hace, es coherencia, y por esa razón le va muy bien en la vida.

Con permiso suyo, creo tenerlo, me nombro amigo suyo para la eternidad.

He vivido, desde la distancia, parte del proceso de la escritura de este libro que tuvo lugar en la isla de Lanzarote. Recuerdo las conversaciones telefónicas que tuve con Sergio durante esos meses. Sabía que un proceso personal importante estaba teniendo lugar en él, y le regalé silencio, espacio, distancia... para que disfrutara de la alquimia del espíritu que tuvo lugar y que yo intuía a miles de kilómetros.

De aquellos días de soledad en un paraje sorprendente de la isla volcánica, surgió este libro. Puede parecer paradójico que de entre tanta nada aparente se escribiera un libro sobre la abundancia. Pero yo sé, y Sergio sabe, que esta reside en todas partes, envuelve cada idea y cada palabra, cada ser humano, y rebosa en cualquier punto del universo. Sé que una isla es abundancia de luz, de calma, de silencio, de cielo, de mar, de estrellas, de paz, de tiempo, y de todas las cosas buenas que los ojos no pueden ver pero que sostienen, a cada segundo, lo que llamamos realidad.

Mucho después, cuando el libro estuvo terminado, y, más importante, el autor cerró su etapa de silencio, Sergio quiso enseñarme el lugar, la playa, la pequeña comunidad al norte de la isla de Lanzarote donde escribió este libro. Pasé unos días allí con él, y con mi familia, durante el verano. Celebramos su renacimiento y su nueva obra. Sergio nos enseñaba orgulloso cada lugar, rincón y paisaje donde él estuvo a solas antes con este libro. Y nosotros podíamos ver la belleza y los retazos de su alma que se habían

prendido para siempre jamás en aquel lugar donde meses antes acudió a refugiarse. Es un privilegio tener su obra y saber cómo y dónde se escribió.

Estimado lector, lee este libro sabiendo que quien lo ha escrito manifiesta la abundancia de una forma sencilla, fácil y natural. Debes saber que cada palabra es sentida y es fruto de su propia experiencia. Yo lo atestiguo. Entra en la dimensión abundante del universo y nunca te faltará nada. La abundancia es lo natural, la escasez es una anomalía. No es este un libro de tareas, es un libro sobre una forma de ser, una mentalidad o, mejor aún: un estado de conciencia, el de la abundancia. Una vez instalado en ese estado de conciencia, las cosas sucederán con magia, fluidamente, y sentirás que en tu interior está Dios, porque eso es precisamente lo que tú eres.

RAIMON SAMSÓ,
autor de *El código del dinero*
www.elcodigodeldinero.com

Desde muy joven he sentido curiosidad por comprender qué hace que algunas personas parezcan materializar sin esfuerzo en su vida aquello que se proponen y qué hace que otras, sin embargo, parezcan condenadas a una vida de sacrificio, resignación y sufrimiento.

Desde siempre me ha parecido una anomalía que una persona pueda experimentar el deseo sincero de vivir algo en su vida y que, sin embargo, no pueda disfrutar de ello.

Creo que lo natural en este mundo es gozar de una vida significativa y plena y lo contrario es algo que puede y debe corregirse. Sin embargo, nos hemos familiarizado tanto con la escasez que hemos llegado a pensar que es lo habitual.

He escrito este libro porque en el mundo hay demasiadas personas que experimentan escasez y sufrimiento en diferentes ámbitos de su vida y porque, aunque los niveles de pobreza, enfermedad e insatisfacción no paran de incrementarse, sé que las cosas podrían ser de otra manera.

La abundancia, entendiéndola como la facilidad que tiene una persona para experimentar aquello que desea para su vida, tiene sus propias leyes, y la causa de que vivamos en la escasez es que desconocemos estas leyes o que cuando las conocemos las ignoramos.

Vivir con abundancia tiene el objetivo de recordarte que eres abundancia y que, por tanto, mereces experimentar abundancia en cada ámbito de tu vida.

Este libro está basado en la idea de que hay principios que rigen este universo y de que conocerlos y respetarlos hará tu vida más fácil y divertida. *Vivir con abundancia* te ayudará a interiorizar estas leyes y te facilitará el modo de llevarlas a la práctica para que ofrezcan los resultados que desees.

Tengo que avisarte de algo importante antes de que empieces a leer este libro. Es posible que muchas de las ideas que vas a encontrar colisionen con tus creencias actuales. Soy consciente de que se trata de ideas poco comunes, por eso mismo los resultados que ofrecen son poco comunes.

Sé que lo que leerás puede extrañarte, por eso quiero pedirte que permitas que el libro avance antes de juzgarlo. Si lo haces así, te familiarizarás progresivamente con esta nueva forma de ser y de estar en el mundo. Este libro no te presenta solo unas cuantas ideas nuevas; lo que te propone es algo mucho más profundo: que te conviertas en otra persona, en una persona abundante que manifiesta abundancia de manera natural en cada momento de su vida.

Desde 2006 cada año trabajo con cientos de personas cuyo deseo es transformar sus vidas. Dirijo varios seminarios de desarrollo personal y profesional y también el Máster de Emprendedores (www.MásterdeEmprendedores.com). Desde 2009 dirijo el programa radiofónico *Pensamiento positivo*, donde he tenido la oportunidad de conversar con los mejores expertos en desarrollo personal y profesional en lengua española. Todas estas experiencias me han permitido aprender y poner a prueba cada una de las ideas y los ejercicios de este libro y he comprobado cómo han transformado mi vida y la de muchas personas que los han aplicado, por eso puedo asegurar que los principios de *Vivir con abundancia* funcionan.

Vivir con abundancia quiere recordarte lo que ya sabes: que lo natural es vivir desde el amor, la abundancia y la confianza; en sus páginas encontrarás cómo hacer esto posible. La abundancia se puede manifestar de muchas maneras y este libro te propone disfrutar de ella en cada faceta de tu vida: en la salud, el amor, las relaciones, la carrera profesional, la amistad, el dinero o en cualquier otro ámbito que puedas imaginar.

Si intuyes que tiene que haber un camino más fácil, si tienes el convencimiento de que te mereces algo mejor, si eres capaz de entrever una vida mejor de la que experimentas aunque aún no sepas cómo materializarlo, aplicar las ideas y las propuestas de este libro conducirán tu vida al siguiente nivel.

¡Bienvenido a la abundancia!

PARTE I

Es preciso ponernos
brevemente de acuerdo...

«La decisión de juzgar en vez de conocer es lo que nos hace perder la paz.»

Un curso de milagros

«No existe hombre tan cobarde como para que el amor no pueda hacerlo valiente y transformarlo en héroe.»

PLATÓN

Me fascinan las semillas. ¿Cómo es posible que algo tan pequeño pueda contener toda la información de lo que posteriormente será un árbol enorme? Eso solo tiene un nombre: milagro. Llega un momento de la vida en el que los seres humanos tenemos que decidir si queremos vivir como si todo fuera un milagro o como si nada lo fuera, y optar por una opción o por otra cambia radicalmente nuestra experiencia en este planeta. Mi momento ha llegado, y la observación escrupulosa de cómo funcionan las cosas me ha conducido directamente a considerar que todo es un milagro. Tanto es así que lo que me asombra no son los milagros, sino su ausencia. Y las semillas, al igual que las buenas ideas, me parecen un milagro.

«Una buena creencia contiene el potencial de transformar tu vida.»

Una semilla contiene dentro de sí toda la información, el potencial y la energía para que con tan solo los cuidados adecuados —y a veces incluso sin ellos— una nueva vida crezca donde antes no había nada. En este sentido, las buenas creencias son como las semillas: contienen la información necesaria para que, una vez plantadas en tu cerebro —a veces incluso sin mucha atención—, crezcan y den lugar a una vida nueva para ti.

Una buena creencia contiene el potencial de transformar tu vida. De hecho, tu vida ya está siendo gobernada por un puñado de creencias, aunque es posible que no seas consciente de cuáles son.

Cada decisión que tomas está adoptada en función de estas creencias, y el hecho de estar tan familiarizado con ellas incluso te ha podido llevar a considerarlas normales e indiscutibles.

Si deseas una vida en abundancia, necesitas plantar en tu cerebro y en tu corazón creencias de abundancia que te proporcionarán, como las semillas, frutos de abundancia. Te invito a que permitas crecer las creencias que vamos a revisar porque eso te conducirá a un lugar de abundancia. ¡Empezamos!

La escasez no existe

«Porque al que tiene se le dará y al que no tiene aun lo que tiene se le quitará.»

MARCOS, 4:25

La escasez es la alteración de la tendencia natural de la vida a la abundancia.

De la misma manera que podemos afirmar que la oscuridad no existe, sino que la oscuridad es solo la falta de luz, también podemos decir que la escasez no existe; es solo el nombre que le damos a la insuficiente presencia de abundancia.

La esencia de la naturaleza es la abundancia, y la escasez es una anomalía. Tanto es así que la vida es abundante incluso cuando es escasa. Esto ya lo sabes por experiencia. Si se estropea el secador y al día siguiente la lavadora, ya sabes que está muy cerca el día en el que el frigorífico o el coche sufrirán una avería. Si una mañana consigues dos clientes nuevos, sabes que por la tarde conseguirás al menos otro más.

La vida no juzga, y lo único que hace es entregarte abundancia de aquella energía con la que previamente hayas sintonizado.

Permíteme que comparta contigo algo que ya sabes, pero que quizá no sabes que sabes. La vida entiende que aquello que piensas es aquello que deseas y, por tanto, te entrega abundancia de ello. Lee de nuevo la frase anterior porque entenderla puede cambiar tu vida para siempre.

Tu única tarea es, por tanto, sintonizar con la vibración adecuada. Si estás en la energía de la abundancia, la vida te proporcionará, sin juzgar, más abundancia. En el caso de que hayas decidido sintonizar con la escasez, ese hecho te facilitará, sin juzgarlo, más escasez. El universo es un espejo enorme que refleja, en abundancia, todos tus pensamientos.

«La escasez es la alteración de la tendencia natural de la vida a la abundancia.»

Habitamos un universo que es abundante incluso cuando es escaso. Por eso cuando sintonizas con una energía determinada obtienes más de eso, sea esto lo que sea. Incluso cuando sintonizas con la energía de escasez, la vida te proporciona más escasez, porque

en su generosidad la vida no juzga. Su misión no es juzgar la idoneidad de tus pensamientos, sino estar a tu servicio y facilitar que obtengas aquello que piensas. Obtendrás aquello en lo que más piensas, tanto si lo deseas como si no lo deseas.

Habitas un mundo abundante que te ofrece agua, oxígeno, alimentos y la posibilidad de relacionarte con otros seres humanos, y tú no has tenido que hacer nada para que todo eso esté allí. Habitas un mundo abundante que permite que cada célula de tu cuerpo desempeñe su trabajo meticulosamente y, en el caso de que sospeche que algo no funciona bien, hace lo necesario para corregir esa situación en solitario o en colaboración con otras células... y ¡tú no tienes que hacer nada! Habitas un mundo abundante en el que hay inventos, máquinas, alimentos, avances tecnológicos, personas y experiencias por vivir como para poder llenar tu vida infinitas veces, y tú no has tenido que hacer nada para que todo eso esté ahí. Habitas un mundo abundante lleno de especies animales, plantas, remedios naturales, puestas de sol y amaneceres cada día desde hace millones de años... y tú no has tenido que hacer nada. Todo esto produce en mí un sentimiento profundo de gratitud.

La escasez es la alteración creada por los humanos de la tendencia natural de la vida a la abundancia, por eso estás provocando una anomalía cuando no disfrutas de una vida holgada y cómoda, sin estridencias ni derroche, pero con el estilo de vida que hayas elegido. Sin embargo, estás tan acostumbrado a ver y a experimentar la escasez que es posible que hayas llegado a considerar que es una parte más de la vida. No lo es, y, por tanto, su presencia debería extrañarte en cualquier forma en la que se manifieste. Acostúmbrate a manifestar asombro cuando ante tu vida se presente la falta de abundancia. Asumir la escasez como posible es convertir una fantasía en realidad. Acostúmbrate a reconocer e identificar la abundancia en el planeta y pronto la hallarás en tu propia vida, porque aquello en lo que nos centramos se expande.

Observa que cuando sintonizas con la energía de abundancia cada vez te van mejor las cosas y cuando lo haces con la de escasez cada vez te van peor.

La abundancia, como la escasez, es una decisión. Consciente o no, pero una decisión. No es posible entender la profundidad del cambio de paradigma que entraña esta idea y seguir como si nada, así que lo repetiré, por si acaso: la abundancia, como la escasez, es una decisión. Levanta la vista, por favor, y dedica unos instantes a reflexionar sobre esta idea. En el plan divino del universo no creo que estuviera previsto que tú, precisamente tú, vivieras en la escasez, de modo que tiene que ser una decisión, consciente o no, pero una decisión.

Y precisamente porque sé que es una decisión nunca comparto la fantasía de escasez de nadie. Demasiadas personas habitan en una fantasía con aspecto de pesadilla en la que se condenan a la escasez y en la que piensan que no pueden acceder a la abundancia en ninguna de sus manifestaciones. Si yo estuviera de acuerdo con esa fantasía, estaría reforzando algo en lo que no creo.

Por ello, si una persona nos comenta que desea asistir al Máster de Emprendedores o a alguno de los seminarios que dirijo, pero no puede hacerlo por falta de recursos económicos, siempre ofrecemos la posibilidad de financiarlo o buscamos la forma de

que pueda hacerlo, y lo hago principalmente porque no puedo ver la escasez en nadie. Si yo pensara que esa persona no tiene los recursos económicos ni la forma de acceder a ellos, estaría reforzando su fantasía –insisto en lo de fantasía– de que no puede acceder a la abundancia en este universo, algo que sé positivamente que es una decisión, pero no una realidad.

Es posible que hoy no disponga de los recursos económicos, pero una persona que disfrute de una mentalidad abundante acabará por disponer del dinero para abonar el importe.

«Cuando sintonizas con la energía de abundancia cada vez te van mejor las cosas y cuando lo haces con la de escasez cada vez te van peor.»

La abundancia es la esencia de la naturaleza, así que tú, que indudablemente formas parte de la naturaleza, también eres en esencia abundancia. Si de un pino cortas una rama y obtienes un trozo de madera, ese pedazo nuevo aún seguirá siendo madera de pino. Tú eres una pequeña parte de un mundo abundante y, por lo tanto, tu esencia es la abundancia.

Si estamos de acuerdo en que la escasez no existe, experimentarla tiene que ser una fantasía, y como tal genera sufrimiento. Si estás viviendo escasez en algún aspecto de tu vida, eso es solo porque crees que es posible que se pueda vivir una situación así, es decir, que aún crees en la escasez...

¿Seguimos?

La abundancia no es lo uno o lo otro; es lo uno y lo otro

«Era tan pobre que no tenía más que dinero.»

JOAQUÍN SABINA

«Al que pide las cosas espirituales, las materiales le vienen dadas por añadidura porque son como la sombra que va siguiendo a los objetos.»

ORÍGENES

En la película *Family Man*, Nicolas Cage interpreta a un multimillonario que se complace en una vida solitaria llena de lujos, coches caros y mujeres de una sola noche... hasta que un día su ángel de la guarda le cambia su vida llena de excesos y trajes caros por la vida que habría tenido si no hubiera abandonado a su novia para poner todo su foco y energía en conseguir exclusivamente una fortuna. Y así un día despierta en una vida sin dinero, con mujer, niños, perro y chalet en las afueras de la gran ciudad; exactamente todo lo que no desea.

Sin embargo, y según pasan los días, el personaje se da cuenta de que, aunque económicamente no disponga de los lujos de antes, ahora tiene algo que no tenía: una familia con la que vivir la experiencia del amor. Y así descubre que la abundancia es un concepto global que contempla diferentes aspectos de la vida más allá del económico.

En la película *Ciudadano Kane* sucede algo similar cuando el protagonista, una persona que ha amasado la mayor fortuna imaginable y conocido todos los éxitos posibles, en su lecho de muerte solo recuerda el trineo que tenía de pequeño: Rosebud. Al parecer, eligió, y eligió mal...

«Abundancia es no hacer nada por dinero y no dejar de hacer nada por dinero.»

Demasiadas personas siguen convencidas de que tienen que elegir entre disfrutar de su familia y una carrera profesional exitosa, entre ganar dinero y ser buenos padres, entre disfrutar del éxito y ser buena persona. Sin embargo, esto es una idea poco abundante.

No es lo uno o lo otro. La verdadera abundancia incluye lo uno y lo otro, y necesitarás salir a jugar con tu mejor versión para encontrar la forma de hacerlas compatibles.

Conviene dejar esto claro cuanto antes: cuando hablamos de abundancia no solo nos referimos al aspecto económico. Abundancia es disponer de la salud, del amor y de los recursos que realmente desees y necesitas en cada momento de tu vida, así como de la posibilidad de poder brindarle todo esto a otras personas cuando libremente lo decidas. Abundancia es no hacer nada por dinero y no dejar de hacer nada por dinero.

La vida está compuesta de muchas asignaturas y, de la misma manera que en la escuela, si no las aprobabas todas, aunque fuera con una nota de suficiente, no podías pasar de curso, en la escuela de la vida sucede lo mismo. En último término, la vida no es más que una enorme escuela. Es preciso aprobar todas las asignaturas para poder seguir avanzando y pasar de curso. Algo que todos hemos experimentado es que cuando no aprobamos una asignatura, la vida vuelve a ponernos en la misma situación una y otra vez hasta que la aprobamos. Por eso en ocasiones pasamos por las mismas circunstancias, aunque con personas y en momentos diferentes, una y otra vez.

Podrás obtener mejor o peor calificación, pero es preciso alcanzar al menos el aprobado en cada una de las asignaturas para disfrutar de una auténtica abundancia. Poner el foco y la atención solo en una de las asignaturas no te conducirá a una verdadera vida abundante.

El momento en el que decidas estudiar y aprobar cada una de las diferentes materias de la vida puedes elegirlo libremente, pero si desees conducir tu vida al siguiente nivel, ten la seguridad de que antes o después necesitas aprobarlas todas. La verdadera abundancia incluye lo uno y lo otro.

La abundancia es libertad

«Tu tiempo es limitado, así que no lo malgastes viviendo la vida de otro.»

STEVE JOBS

«En la antigua Grecia, comer lentejas estaba considerado un signo de pobreza. Cierta día, Diógenes cenaba lentejas cuando lo vio un cortesano que vivía confortablemente a base de adular al rey y le dijo: “Si hubieras aprendido a ser sumiso al rey, no tendrías que comer esa basura de lentejas”. Diógenes le contestó: “Si hubieras aprendido a comer lentejas, no tendrías que adular al rey”.»

ANTHONY DE MELLO

La ley del 18/40/60. A los 18 años, no hacemos lo que queremos por miedo a lo que piensen los demás. A los 40, empezamos a hacer lo que queremos porque no nos importa lo que piensen los demás. A los 60, hacemos lo que queremos porque nos damos cuenta de que nunca nadie pensó en nosotros.»

JACK CANFIELD

Necesitamos una nueva definición de rico. Si efectúas un sondeo en la calle preguntando a las personas qué entienden por rico, comprobarás que las respuestas giran mayoritariamente en torno a la idea de que rica es una persona que tiene abundantes bienes y capacidad económica para comprar aquello que se le antoja. En pocas palabras, la mayoría considera que rica es una persona que tiene.

Sin embargo, la riqueza es fruto de disponer de la salud, de la libertad y de la alegría para hacer cada día lo que verdaderamente decidas. Disponer de dinero es una forma de libertad, pero disponer de dinero no te convierte en alguien libre de forma automática.

Es indudable que el dinero facilita mucho las cosas, pero una definición de rico que prioriza el tener frente al ser, y frente a la libertad de ser y desarrollar lo que verdaderamente somos, es una definición muy pobre de rico y está causando sufrimiento a muchos seres humanos y al planeta.

La persona verdaderamente abundante es aquella que, disfrutando de energía y de salud, y estando en compañía de quien ha elegido, no tiene que hacer nada que no desee para poder disfrutar del estilo de vida deseado, porque sabe que haciendo aquello que verdaderamente está en sintonía con sus valores y principios la abundancia se manifestará naturalmente.

Una persona abundante es alguien que no trabaja por dinero y que no deja de hacer nada por dinero.

La verdadera abundancia es libertad, y es expresar lo que hemos venido a ser, y para hacer esto posible, por supuesto, necesitamos disponer de una economía sabiamente administrada y de los recursos para poder hacerlo. Pero poner el foco exclusivamente en la cantidad de posesiones o fuentes de riqueza que se poseen es una definición equivocada de abundancia que ha alejado a muchas personas de esta.

No se puede ser abundante desarrollando una actividad que no ha sido libremente elegida, independientemente de su remuneración.

Hemos venido a este mundo a regalar nuestro talento, don o habilidades a otras personas, por ello, considero positivo liderar o colaborar en algún proyecto, empresa, causa o fin, puesto que eso enriquece nuestra vida personal y la dota de mayor sentido.

«No se puede ser abundante desarrollando una actividad que no ha sido libremente elegida.»

Desempeñar una actividad libremente elegida me parece algo tremendamente enriquecedor. Desarrollar una actividad porque necesitamos comprar alimentos o pagar la calefacción no me lo parece. Y hacerlo para pagar cachivaches que no necesitas es simplemente trágico. No creo que los seres humanos hayamos venido a este mundo a trabajar a cambio de dinero, pero tampoco creo que hayamos venido a pasar una vida tumbados en el sillón. Emplear nuestro talento para desarrollar una actividad libremente elegida es verdadera abundancia y causa de esta.

Si escoges el camino de la abundancia, pronto comprobarás –quizá ya lo has hecho– que el premio reside más en el propio camino que en la meta, de modo que cuando ya no tengas que desarrollar ninguna actividad para vivir el día a día, es muy posible que decidas seguir desarrollando esa actividad.

La experiencia demuestra que raramente las personas independientes financieramente cesan en su actividad o se retiran a un hotel de cinco estrellas a tomar daiquiris aguados convulsivamente, sino que siguen haciendo lo mismo que los ha llevado al sitio donde están. ¿Por qué? Porque ya están transitando el camino de la abundancia y, soberanamente, deciden seguir transitando ese camino.

La riqueza no sirve de nada si hoy caminas un sendero que no te hace feliz. La verdadera abundancia consiste en experimentar la paz hoy, y ese es el camino que, en el mundo actual, te traerá inevitablemente, si es lo que de verdad deseas, la abundancia económica. El camino de la abundancia económica hoy en día pasa sin duda por encontrar cuáles son tus dones y talentos, así como la fórmula para ponerlos al servicio de los demás.

En el nuevo paradigma laboral, el dinero se lleva bien con aquellos que trabajan desde la pasión y el servicio a los demás. El planeta ya no necesita más personas que trabajen

sin poner su talento al servicio de algo superior a sí mismos, y cada vez será más complicado ganarse la vida haciendo cualquier cosa.

Muchas personas, cuando se exponen a esta idea, suelen preguntarse: «Pero ¿entonces no tengo que hacer absolutamente nada que no me apetezca?». Habrá días en los que tendrás que dar tu cien por cien para hacer algo que en ese momento te cuesta hacer, habrá partes de tu trabajo que te gustará menos desempeñar que otras, habrá días en los que las cosas no sucederán como esperas.

En cada ámbito de nuestra vida, hay días que juzgaremos, según nuestra comprensión parcial del mundo, como mejores o como peores, pero todos sabemos, íntimamente, si lo que hacemos aporta significado a nuestra vida y a la de los demás. Y cuando esto sucede, los días que valoramos como malos –en el fondo solo es eso: una valoración– cada vez son menos, y cuando aparecen cada vez los juzgamos como menos malos.

«En el nuevo paradigma laboral, el dinero se lleva bien con aquellos que trabajan desde la pasión y el servicio a los demás.»

La abundancia pasa por desempeñar una actividad que aporte sentido a nuestra vida y por emplear esta motivación para que los días que percibimos como malos tengan significado.

Hace años deseaba que llegara el día en el que tuviera que dejar de trabajar. Después me di cuenta de que lo que tenía que desear era que llegase el día en el que dejara de aspirar a dejar de trabajar. Creo que más que desear no tener nada que hacer es más sabio desear estar en una posición en la que no tengas nada que hacer salvo que lo desees y que aquello que hagas dote de significado tu vida y la de otras personas. Y si has conectado con tu esencia, antes o después comprobarás que sí que hay algo que desees hacer para expresar tus dones y tus talentos.

«Todos sabemos, íntimamente, si lo que hacemos aporta significado a nuestra vida y a la de los demás.»

Cuando llega ese día, eres ciudadano de pleno derecho del mundo de la abundancia, porque la abundancia es libertad.

Un avaro había acumulado quinientos mil dinares y se las prometía muy felices pensando en el estupendo año que iba a pasar haciendo cábalas sobre el mejor modo de invertir su dinero. Pero, inesperadamente, se presentó el ángel de la muerte para llevárselo consigo.

El hombre se puso a pedir y a suplicar, apelando a mil argumentos para que le fuera permitido vivir un poco más, pero el ángel se mostró inflexible. «¡Concédeme tres días de vida y te daré la mitad de mi fortuna!», le suplicó el hombre. Pero el ángel no quiso ni oír hablar de ello y comenzó a tirar de él. «¡Concédeme al menos un día, te lo ruego, y podrás tener todo lo que he ahorrado con tanto sudor y esfuerzo!» Pero el ángel seguía impávido.

Lo único que consiguió obtener del ángel fueron unos breves instantes para escribir apresuradamente la siguiente nota: «A quien encuentre esta nota, quienquiera que sea: si tienes lo suficiente para vivir, no

malgastes tu vida acumulando fortunas. ¡Vive! ¡Mis quinientos mil dinares no me han servido para comprar ni una sola hora de vida!».

Cuando muere un millonario y la gente pregunta: «¿Cuánto habrá dejado?», la respuesta, naturalmente, es: «Todo».

Aunque la respuesta también puede ser: «No ha dejado nada. Le ha sido arrebatado».

La oración de la rana, ANTHONY DE MELLO

La abundancia no solo te incluye a ti

«Esto lo sabemos: la tierra no pertenece al hombre, sino que el hombre pertenece a la tierra. El hombre no ha tejido la red de la vida: es solo una hebra de ella. Todo lo que haga a la red se lo hará a sí mismo. Lo que le ocurre a la tierra les ocurrirá a los hijos de la tierra. Lo sabemos. Todas las cosas están relacionadas como la sangre que une a una familia.»

Carta del jefe indio Seattle,
de la tribu suwamish, al presidente de Estados Unidos (1855)

Tu cuerpo está compuesto por diferentes sistemas (digestivo, nervioso, circulatorio, linfático...) que, a su vez, están compuestos por diferentes órganos (corazón, hígado, intestino, cerebro...), cada uno de los cuales está compuesto por células. El cuerpo está formado por alrededor de doscientos tipos de células, cada una de las cuales cumple su función en un entramado complejo, pero pormenorizadamente organizado, que permite que tu cuerpo funcione a la perfección.

El cuerpo humano lo forman alrededor de cincuenta billones de células, y puede funcionar perfectamente siempre que cada una de ellas cumpla su función. Sin embargo, una sola célula puede acabar con un organismo si su actuación se descontrola o se vuelve desmedidamente egoísta. Un cáncer siempre empieza por una primera célula que enferma. En realidad, para que una célula pueda matar al organismo que la contiene, el resto de las células tienen que estar débiles, puesto que su primera reacción en condiciones normales será la de acabar con esta célula que ha perdido el sentido de su verdadera misión. Es decir, que una sola célula de entre más de cincuenta billones tiene la posibilidad de sanar o de enfermar a un cuerpo.

Si consideramos el planeta como un cuerpo humano, cada uno de nosotros sería una célula que se agrupa para desempeñar diferentes funciones en distintos órganos (empresas, asociaciones, países, organizaciones y redes de todo tipo). Al igual que una sola célula puede destruir o sanar al cuerpo que le permite vivir, cada uno de nosotros tiene una responsabilidad enorme con los demás (el resto de las células) y con el planeta que le permite vivir, y podemos hacer que este sane o enferme.

Por eso es tan importante que tomemos consciencia de para qué queremos la abundancia económica. El dinero en sí mismo es neutro, lo que no lo es es nuestra

conciencia, que es creativa en esencia, y que hará algo con el dinero que tendrá un efecto en el cuerpo que hospitalariamente nos acoge y en el resto de las células que lo habitan.

«Un cáncer siempre empieza por una primera célula que enferma.»

La vida ha sido creada para que cada ser humano viva en la abundancia, en cualquiera de sus expresiones. Sin embargo, el momento de desarrollo tecnológico, demográfico y de conciencia que vivimos exige de nosotros que sepamos que somos pequeñas células de un cuerpo.

En la década de 1960, un científico llamado Lovelock divulgó la teoría de Gaia, que afirma que la Tierra es un organismo vivo que busca las condiciones óptimas para la vida en el planeta, de manera que si una parte del sistema se estresa, la Tierra reacciona para conseguir un entorno físico y químico óptimo para la vida. La Tierra, por tanto, tiene inteligencia en su conjunto y actúa para eliminar el problema que pueda comprometer la vida. En este momento, el problema somos nosotros, los seres humanos. Vivir en la abundancia exige considerar el impacto de nuestras acciones. No es adaptativo, y pagaremos un precio muy alto si cada uno de nosotros no se da cuenta de que nuestras acciones tienen un impacto en otras personas y en el medio ambiente. Toda acción tiene una consecuencia, y las consecuencias de millones de personas haciendo un uso inconsciente de los recursos del planeta pueden ser irreversibles.

Quizá consideres que no tiene importancia ir andando o en bicicleta en lugar de en coche, quizá pienses que no tiene ninguna importancia bajar la temperatura de la calefacción en tan solo un par de grados, es posible que creas que no tiene importancia que cuando compres optes, cuando sea posible, por comprar aquello que menor residuo de plásticos generará al planeta o comprar productos ecológicos y de temporada en lugar de alimentos fabricados en serie con sabor a plástico... Sin embargo, estas pequeñas acciones, fáciles de adoptar como hábito, son lo que más fuerza tiene para generar un cambio global. La abundancia te incluye a ti, al resto de los habitantes de la Tierra y a las personas que aún no han nacido.

«Vivir en la abundancia exige considerar el impacto de nuestras acciones.»

Soy partidario de disfrutar magnánimamente de la abundancia que la Tierra pone a nuestra disposición, pero lo soy aún más de hacerlo con sensatez, y de custodiar ese regalo para que los próximos habitantes del planeta también puedan disfrutarlo. La verdadera generosidad incluye considerar también a las personas que aún no están aquí y permitirles que también puedan disfrutar de este regalo.

Se ha llegado a aceptar comúnmente la idea de que tenemos una economía sana mientras que el producto interior bruto crezca. El producto interior bruto no refleja la

verdadera riqueza que ha generado una sociedad o una empresa; lo único que refleja es si ese país o empresa ha ganado más dinero, pero este indicador no señala si esa riqueza ha producido felicidad a quienes la han generado; tampoco habla de la huella ecológica que ha surgido para crearla o la manera en que se ha distribuido esa suma.

El efecto del centésimo mono afirma que una vez que un grupo de monos incorpora un comportamiento, este se propaga rápidamente a otros monos con los que no han tenido contacto directo. Esta teoría afirma que una vez que un grupo suficiente de individuos de una especie tiene una idea o habilidad, otros individuos la incorporan. Por eso tus pensamientos y acciones son tan trascendentales.

Deepak Chopra popularizó esta idea del centésimo mono:

Mucho tiempo atrás, en un pueblo lejano en Japón, había un mono llamado *Emo*. Los monos, en esa época, solían comer las manzanas sucias que encontraban en el suelo de jardines llenos de polvo. Un día, por error, *Emo* lavó la manzana en el estanque antes de comerla. A partir de entonces lavaba cada manzana que iba comer. El mensaje pasó de *Emo* a un segundo mono, y luego a un tercero, y así sucesivamente. Muchos monos empezaron a lavar las manzanas antes de comerlas.

Después de un tiempo, algunos monos vecinos de otros pueblos también comenzaron a lavar las manzanas antes de comerlas. El día en que el centésimo mono lavó una manzana y se la comió, se observó un extraño fenómeno en todo el país: todos los monos empezaron a lavar las manzanas antes de comerlas. Por lo tanto, en esa zona, la masa crítica fue de cien. Una vez que se alcanzó la masa crítica, la información se propagó como un reguero de pólvora por todos y cada uno de los monos, y todos empezaron a lavar las manzanas antes de comerlas.

¿Eres capaz de imaginar el día –y si todo va como esperamos, ese día lo veremos tú y yo– en el que cada habitante del planeta sepa que tiene el derecho a vivir con abundancia y el deber de emplear los recursos de forma consciente y sostenible?

Tu cerebro ha evolucionado para percibir peligro si un león te ruge o si alguien te apunta con una pistola, pero no ante una presentación como la de Al Gore en la película *Una verdad incómoda*, que afirma que es posible que no queden más de diez años para cruzar una línea de no retorno tras la cual no podríamos revertir el cambio climático. No sé si son ocho, diez o veinte años, pero sé que una sociedad que genera tanto residuo de forma tan irresponsable no es sostenible, y necesitamos actuar al respecto. Tengo que pedirte algo: necesito que seas el mono número cien, que vivas con abundancia y que a la vez emplees los recursos con responsabilidad. Así, pronto sumaremos cien monos y esta idea correrá como un reguero de pólvora.

Tomar conciencia de que eres como una célula y de que formas parte de algo más grande que tú no significa que no puedas disfrutar del estilo de vida cómodo y abundante que deseas para ti y para tus seres queridos. Mi deseo es que disfrutes de los regalos que nos ofrece la vida, y tu responsabilidad es hacerlo posible. Mi deseo es que goces de una vida que merezca la pena ser vivida, contada y compartida.

Mi deseo es también que hagas todo esto desde la conciencia, sencillamente porque ninguna célula consciente matará al cuerpo que le permite vivir ni permitirá que otras alrededor suyo lo hagan. Las células solo se comportan así cuando se olvidan de su misión y del cuerpo que habitan.

«Ninguna célula consciente matará al cuerpo que le permite vivir ni permitirá que otras alrededor suyo lo hagan.»

Vivir con abundancia exige de nosotros que nos preguntemos constantemente qué consecuencias tendrán nuestras acciones sobre el planeta. Los medios de los que dispone una persona que decide vivir con abundancia son potencialmente muy poderosos y, como decía Spiderman, un gran poder implica una gran responsabilidad.

La abundancia exige fe

«Todas las cosas se crean dos veces, la primera de ellas en la mente.»

STEPHEN COVEY

Cuando los barcos capitaneados por Colón llegaron al Caribe los nativos americanos no pudieron verlos. La razón es muy sencilla: no habían visto nada similar con anterioridad. Aunque las naves navegaban cerca de la costa y estaban dentro de su campo de visión, no podían verlas porque no sabían que un artefacto así existiera. Sin embargo, un chamán percibió un fenómeno extraño: de repente se empezaron a formar ondas en el mar. Después de un tiempo observando este hecho, se dio cuenta de que allí estaban las carabelas. Solo cuando el chamán explicó a los demás que allí había unos barcos, todos pudieron verlos.

Esta historia aparece en *¿Y tú qué sabes?*, que es el nombre de un libro y de una película extraordinarios en los que algunos científicos estadounidenses hacen accesibles algunas de las ideas de la física cuántica y explican cómo estas influyen en nuestro día a día en un excepcional ejercicio de divulgación. La idea de que lo que pensamos –lo inmaterial– influye en el mundo físico –lo material– es una idea que, una vez comprendida, no puede dejarte indiferente, ya que altera por completo la forma en la que nos explicaron el mundo.

En realidad, como nos muestra este acontecimiento, no se trata de ver para creer: se trata más bien de creer para ver. Si hubieran tenido que esperar a ver para creer, es posible que nunca hubieran visto los barcos de Colón. De hecho, solo cuando creyeron al chamán fueron capaces de ver las carabelas. Las creencias con las que gobernamos nuestra vida influyen determinantemente no solo en cómo interpretamos la realidad, sino la parte de la realidad a la que podemos acceder y, por tanto, los resultados que obtenemos.

«No se trata de ver para creer: se trata más bien de creer para ver.»

En el mundo hay dos energías creativas. Una se llama fe, o amor, y es la confianza en que aquello que deseas sucederá. La otra se llama miedo, y es la confianza en que algo

negativo o que no deseas sucederá. Tienes ambas energías a tu servicio. El amor, es decir, la capacidad para visualizar algo positivo antes de que exista y después tener la confianza de que eso pasará antes de que haya sucedido, genera resultados positivos en tu vida. El miedo, que es la fe en negativo, desencadena exactamente lo contrario: visualizar o pensar en aquello que no deseas que suceda y, por tanto, tener la confianza de que pasará. Recuerda que el universo no juzga y que entiende que aquello en lo que más piensas es lo que esperas que suceda.

Tanto el miedo como la fe son energías creativas. La fe crea imágenes en la mente y posteriormente las ve en el plano de lo físico. Es decir, primero cree y luego ve. El miedo hace lo mismo, pero con resultados que no deseas. Tanto la fe como el miedo son energías creativas que emiten órdenes que tú y el universo cumplís gustosamente porque solo podemos experimentar aquello que hemos creado previamente en la mente.

Cuando vives desde el miedo anulas el poder creativo de tu fe y afirmas que tienes primero que ver para después creer. La fe, sin embargo, crea realidades nuevas a partir de la convicción de que otra realidad es posible y eso pasa, necesariamente, por creer primero para después ser capaz de ver, por eso la abundancia exige fe en que aquello que deseas que suceda va a suceder.

La abundancia es consecuencia de la confianza

«Trata a un hombre tal como es y seguirá siendo lo que es. Trata a un hombre como puede y debe ser y se convertirá en lo que puede y debe ser.»

GOETHE

«Cree en Alá, pero cierra la puerta con llave.»

Proverbio árabe

En el mundo solo hay dos energías, y en cada circunstancia o momento, lo sepas o no, vives acompañado por una de ellas. Quizá no seas consciente de ello, pero esto es algo que ya has hecho hasta el momento. Una de estas energías es el amor y la otra es el miedo. Ambas son energías creativas y están constantemente en funcionamiento. El amor genera abundancia y el miedo genera escasez.

Comprendo que te resulte insólito o inverosímil porque a mí también me lo pareció la primera vez que entré en contacto con esta idea que sigue conduciendo mi vida a un lugar mucho mejor.

«El miedo te mantiene atado con una cuerda invisible a esa rutina silenciosa que manifiesta escasez en tu vida.»

El miedo genera y manifiesta escasez en tu vida. El miedo te inmoviliza, te paraliza, te agarrota, te impide afrontar nuevos retos y desafíos, te hace desconfiar de las personas, te lleva a pensar en pequeño y a centrarte en lo que no quieres en lugar de en lo que sí quieres... Y la consecuencia de todo esto es que tu vida funciona a una velocidad más lenta. El miedo te mantiene atado con una cuerda invisible a esa rutina silenciosa que manifiesta escasez en tu vida.

El miedo es una energía densa que te hace pensar que no puedes, que no lo mereces, que alguien te engañará o que están en tu contra, que perderás todo lo que tienes si haces algo diferente. Miedo es no cambiar las cosas por si pierdes o porque sientes que cuentas con pocas posibilidades de que te salgan bien. Miedo es esperar a mañana y desconfiar

de otras personas, es aferrarte a tus ideas, trabajos o personas de siempre que sabes que no funcionan. Miedo es ni siquiera atreverte a soñar un futuro más prometedor para tu vida para no sentirte decepcionado si no lo consigues y no ser ni tan siquiera consciente de ello. Miedo es conformarse y no sentirte merecedor de la infinita abundancia que la vida quiere ofrecerte.

El amor acelera los tratos, las relaciones y los resultados. La abundancia es la consecuencia natural de vivir con confianza y desapegado de los resultados. El amor te mueve, te hace vibrar, te invita a afrontar nuevos desafíos aun siendo consciente de que muchos de ellos no llegarán al lugar que planeaste inicialmente. El amor te hace pensar en grande, pero actuar en pequeño, te impulsa a centrarte en aquello que verdaderamente desees, el amor acelera los resultados y permite que tus objetivos se manifiesten en menos tiempo. El amor es confiar en que cuando necesites algo encontrarás esos recursos, el amor es pensar que te lo mereces por el mero hecho de ser un ser humano. El amor es entrar en acción hoy, ahora mismo. Amor es cambiar de opinión si tienes que hacerlo, reír, disfrutar y vivir cada momento como lo que es, un regalo con fecha de caducidad que nos hace la vida. Amor es saberte merecedor de la abundancia de la vida en cualquiera de sus manifestaciones.

La confianza genera abundancia porque es una energía rápida. Las personas que viven desde el amor tienen tendencia a confiar más en otros seres humanos y, por tanto, a largo plazo son mucho más abundantes. Invertir en una empresa o proyecto nuevo y jugártela es una forma de confianza. Creer en la palabra de otra persona o conceder un préstamo son otras formas de confianza, como también lo es brindarle una primera oportunidad a una persona u ofrecerles la mejor educación a tus hijos.

La confianza es revolucionaria porque rompe la inercia de la escasez.

Cuanta más confianza inyectes en la sociedad, más confianza te devolverá la sociedad: la vida solo es un enorme espejo que te devuelve aquello que emites.

Si quieres vivir con abundancia, necesitas que otras personas confíen en ti. No hay otro modo. La confianza es riqueza intangible. Para vivir con abundancia necesitas inspirar confianza. En esta vida no conseguirás nada por ti mismo, y pensar lo contrario es una fantasía, posiblemente de las peores. Para contar con otras personas, necesitas otorgar, generar y, por último, recibir confianza.

**«Salvo que hayas decidido pasar el resto de la vida encerrado en una
cueva o en la celda de un monasterio, necesitas depositar y recibir
confianza.»**

Solo puedes ser abundante cuando otros seres humanos confían en ti y cuando tú confías en otras personas.

Si desees vivir con abundancia, necesitas incrementar el número de personas que confían en ti. Para ello necesitarás previamente inyectar confianza en la vida. También necesitarás aprender a confiar en las personas adecuadas. Si tienes una idea y quieres que

otros crean en ella, necesitas confianza; si quieres que alguien te compre un producto o un servicio, necesitas confianza; si quieres que alguien se asocie contigo, necesitas confianza; si deseas colaborar con cualquier otro ser humano en lo personal o en lo profesional, necesitas confianza.

Salvo que hayas decidido pasar el resto de la vida encerrado en una cueva o en la celda de un monasterio, necesitas depositar y recibir confianza. Cuanta mayor sea la confianza que ofrezcas a otros en este planeta, mayor será la abundancia de la que disfrutarás. La manera más efectiva para que la vida te ofrezca aquello que deseas es ofreciendo primero eso mismo, de modo que si quieres abundancia, tendrás que trabajar sobre la confianza que ofreces y que eres capaz de generar, porque la abundancia es consecuencia natural de la confianza que emites y recibes. Si confías y confían en ti, relájate, porque la abundancia está en camino.

La abundancia es consecuencia de la responsabilidad

«No hay árbol sano que dé fruto dañado, ni árbol dañado que dé fruto sano.»

JESÚS (LUCAS, capítulo 6, versículos 43-49)

En los últimos años el número de manifestaciones en la vía pública se ha intensificado en España. Si hay algo que me llama la atención, es que todavía no he encontrado ningún cartel en ellas que diga algo así como «Yo me comprometo a cambiar» o «Yo voy a dar ejemplo en primer lugar», aunque los carteles y las consignas en contra de las actuaciones de otras personas son fáciles de encontrar. Señalo este ejemplo solo para poner de manifiesto que seguimos viviendo en un paradigma en el que esperamos que sean los demás quienes protagonicen el cambio. Quien hace esto tiene un nombre. Se llama víctima.

En el seminario «Vivir sin jefe» desarrollamos multitud de actividades para que los conceptos que transmitimos se incorporen experiencialmente en la vida de las personas. Una de ellas consiste en pedirles a los participantes que, por favor, se pongan de pie inmediatamente. Cuando un instante después pregunto: «¿Por qué os habéis levantado?», la respuesta es siempre unánime: «Porque tú me lo has pedido».

No importa la edad que tengamos: seguimos señalando como responsables de nuestras acciones a otras personas. Me he levantado porque tú me lo has pedido. Vivo así porque mis padres me educaron para hacerlo así.

Esto tiene un nombre: víctima. La sociedad está llena de víctimas, porque serlo tiene innumerables ventajas. Alberga, sin embargo, un inconveniente: la vida de una víctima nunca es abundante.

Soy pobre porque los políticos han actuado de cierta forma. Soy infeliz porque mi pareja no se comporta como deseo. No gano más porque mi jefe no se ha dado cuenta de lo bueno que soy.

Es fácil descubrir si alguien es una víctima porque una víctima se justifica, se miente, culpabiliza a los demás, culpa a otros y, sobre todo, se queja.

Si no eres parte del problema, no puedes ser parte de la solución. Quejarse es tanto como decir que la culpa la tiene otra persona, no tú. Demasiadas personas han delegado

mayoritariamente todos los ámbitos de responsabilidad de su vida.

Cuando una víctima se encuentra enferma, espera que el médico la sane (en lugar de buscar restablecer el equilibrio en su cuerpo en colaboración con un profesional de la salud). Cuando una víctima necesita aprender algo, confía su suerte al sistema educativo (en lugar de responsabilizarse de su propio proceso de aprendizaje). Cuando una víctima necesita asesoramiento financiero, le pregunta al director de su sucursal bancaria (que cobra del banco y no de la víctima). Cuando quiere viajar, compra un viaje organizado en el que no solo le indican a qué hora tiene que levantarse, sino hasta la localización para tomar las fotos (en lugar de diseñar un viaje a su medida).

«No importa la edad que tengamos, seguimos señalando como responsables de nuestras acciones a otras personas.»

¿Qué te parece darte un capricho y declarar una semana libre de quejas? Solo una semana. Si te descubres quejándote de algo, empieza de nuevo con los siete días. Así sintonizarás de nuevo con tu innato poder natural para cambiar las cosas. Si te parece mucho, puedes empezar con, por ejemplo, una semana de tardes libres de quejas o de cenas libres de quejas y, posteriormente, ampliarlo a la jornada completa. Alguien que tiene abundancia no se queja, así que si actúas como si ya fueras abundante –sin quejarte–, ya estarás viviendo en la abundancia.

Es evidente que necesitamos hospitales, centros educativos, bancos y agencias de viajes. Sin embargo, si delegas el liderazgo de todos los ámbitos de tu propia vida, te convertirás en una víctima y alejarás la abundancia.

Si no recobras la salud, la culpa es de tu médico, que no supo hacerlo (tú eres una víctima). Si no eres una persona formada y con criterio, la culpa es del instituto o de la universidad (y tú una víctima de ese sistema). Si tienes problemas económicos, es porque nadie te enseñó cómo manejar el dinero (vuelves a ser una víctima) y si tus vacaciones no te gustaron, eres una víctima a la que la agencia de viajes engañó vendiéndole un paquete de viaje inadecuado. Observa que en ninguno de estos casos la víctima tiene responsabilidad de nada de lo sucedido.

Asumir la responsabilidad sobre tu vida implica asentir ante la afirmación de que estás donde estás como consecuencia de las decisiones que has tomado en tu vida. Hacerlo te devolverá el poder para reconducir ese tesoro llamado vida a un lugar mucho mejor. No hacerlo te mantendrá en el papel de víctima, una posición reñida con la abundancia.

Las personas abundantes no se quejan porque no tienen motivos para ello. Si algo no les gusta, trabajan con ilusión para mejorarlo o lo aceptan como está.

La queja te traslada a un lugar donde solo puedes hacer eso: observar. Aun así, la queja ofrece una ventaja: acapara atención, que es un sustitutivo mediocre del amor que aún no ha conducido a nadie a un lugar mejor. Es incompatible quejarse y vivir con abundancia.

Solo se puede vivir desde el victimismo o desde la responsabilidad. La primera opción conduce a la escasez, y la segunda, a la abundancia.

La abundancia requiere nueva información

«Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, en ambos casos estás en lo cierto.»

HENRY FORD

Un cuento de Jorge Bucay explica por qué los elefantes no huyen de los circos pese a encontrarse solo retenidos por una insignificante cadena unida por un extremo a una de sus patas y por el otro a una pequeña estaca clavada en el suelo.

El elefante es un animal que tiene fuerza para arrancar un árbol con su propia fuerza, así que la pregunta es: ¿por qué no escapa de su privación de libertad en el circo?

El elefante ha estado unido a esta estaca desde el comienzo de su vida. Cuando era muy pequeño intentó zafarse, pero no tenía fuerza para ello y pese a intentarlo en numerosas ocasiones no logró escaparse, así que un día el animal aceptó su impotencia y se resignó a aceptar su destino. El elefante no escapa porque cree que no puede. Su problema reside en que jamás ha vuelto a cuestionarse lo que aceptó un día, cuando era joven, como cierto.

En los circos de pulgas, las cosas son parecidas. Cuando comienza el adiestramiento de la pulga, se la introduce en un bote de cristal, donde la pulga comienza a dar saltos y a golpearse duramente en la cabeza, hasta que acaba por convencerse de que seguir saltando no le servirá de nada.

Aunque la decisión de dejar de tirar de la cuerda y de no dar saltos son funcionales en el momento de adoptarlas, ya que les ahorran al elefante y a la pulga dolor y sufrimiento, acaban por confinar la vida de estos animales a lo que verdaderamente no son. El problema no es que en un momento dado dejen de tirar o de saltar, el problema es que les falta información sobre su verdadera situación y sobre el contexto actual, y ese es con frecuencia el origen de la falta de abundancia: la falta de información actualizada.

Así que cada vez que hay alguien que vive la fantasía de que no puede, no tiene o no es, en realidad, más bien, hay alguien que no sabe.

Con la información que tienes has llegado hasta donde estás. Si quieres ir más lejos, necesitas nueva formación y ponerla en práctica lo antes posible para que pase a formar parte de tu esencia cuanto antes.

Hay algo que me da mucha paz desde hace años y es saber que lo único que media entre mi estado actual y cualquier estado deseado es información nueva y horas de práctica.

La belleza es un disparador de la abundancia

«La única forma de salvar a la humanidad es a través de la belleza y de la bondad.»

CÉSAR MANRIQUE

La naturaleza es belleza en estado puro. Ve a una playa al atardecer o al silencio de un bosque en verano o a una montaña nevada. Mira a los animales en estado salvaje. No importa si estamos en un desierto o en una selva. Es hermosura. En la naturaleza no existe la fealdad, y la escasez tampoco. Por tanto, una de las vías para conectar con la abundancia es recordar lo que somos verdaderamente rodeándonos de belleza, nuestro estado natural.

La belleza no se encuentra solo en la naturaleza, sino también en algunas creaciones humanas. Cuando Stendhal visitó la catedral de la Santa Cruz en Florencia experimentó el síndrome de Stendhal, una especie de «sobredosis de belleza» que puede manifestarse con pálpitos, temblores o confusiones que sufre un individuo cuando se sobreexpone a la belleza o a una acumulación de obras de arte. No sugiero que vivas en un éxtasis permanente ni que te conviertas en un adicto perseguidor de la belleza o un visitador convulsivo del Museo del Prado, pero sí que te habitúes a la belleza por los efectos beneficiosos para tu salud y para tu estado de energía general.

Renuncia a desarrollar tu vida en pueblos, bares o lugares de trabajo que no sean armónicos. Eso no es abundante. Niégate a veranear en lugares que contradigan los cánones estéticos más básicos. Eso no es abundante. Y si tus circunstancias actuales no te lo permiten, entonces quédate en casa y rodeáte de belleza con buena música, con un té bien servido o con una comida sana excelentemente preparada, servida y compartida con tus seres queridos. Nada te impide hacer esto último y reacostumbrarte a lo que debería ser tu estado natural: estar rodeado de perfección y armonía. El resto acabará por llegar cuando sea el momento.

Rodear tu vida de objetos y de lugares estéticos te ayudará a sintonizar con lo que realmente eres. Rodearse de belleza es más un compromiso con la abundancia y con la excelencia que una cuestión de dinero. Hasta donde yo sé, cualquiera puede ir a una playa, al parque más cercano a su casa o a un bosque a pasear, a trabajar, a reflexionar o

a hacer un pícnic. Es gratis. Hasta donde yo sé, también puedes evitar, sin estridencias ni esnobismos, lugares que no te parezca que cumplan con los estándares mínimos de belleza que hayas determinado. Rodearse de sitios y objetos armónicos es decirle un sí rotundo a la vida. Es comprometerse con uno mismo para escoger siempre lo mejor. Es disfrutar cada día de la vida.

«Rodearse de belleza es más un compromiso con la abundancia y con la excelencia que una cuestión de dinero.»

La perfección inspira porque nos devuelve a lo que somos: una pequeña parte de una naturaleza perfecta. Cuando contemplas o habitas un edificio hecho con intención o cuando abandonas una galería o un museo de arte que te han gustado, cuando ves una película con vocación estética o cuando escuchas esa canción que podrías escuchar mil veces más, en esos momentos te sientes inspirado, y eso es porque la belleza ha aflorado tu verdadera esencia, lo que siempre has sido, eres y serás: un ser abundante que se merece lo mejor.

No permitas que nadie te llame esnob por ello. Se trata simplemente de que has recuperado tu poder personal para elegir solo lo mejor. Decir que no a todo lo que no cumple con tu nuevo criterio de que solo aceptas lo mejor ennoblece tu vida y el planeta, porque nos hace mejorar como proyecto colectivo.

Rodearse de belleza no es cuestión de poder adquisitivo, aunque provocará que este se incremente. Es una decisión que le dice a la vida con rotundidad cuál es el umbral por debajo del cual no estás dispuesto a transigir. Como uno hace algo, así lo hace todo. Si te permites rodearte frecuentemente de objetos o lugares deslucidos, en el fondo, lo que estás diciendo es que eso es lo que vales tú.

Rodearse de belleza es algo que puedes hacer ya, independientemente de tu situación actual. Si solo puedes salir a cenar una vez al mes o al trimestre, hazlo solo una vez, pero ve a un sitio inspirador y sintoniza y embriégate de esa sensación de abundancia que te proporciona el disfrutar de tu comida favorita en la mejor compañía o en solitario. Si no puedes comprar una bicicleta que cumpla con tus expectativas, no la tengas, pero cuando compres una, compra esa que te parezca tan bonita que cada vez que la veas te haga sentir no solo bien, sino incitado a felicitar al equipo que la creó. Si te gusta salir a tomar café o té, encuentra la cafetería que más te guste y ve allí aunque solo puedas ir una vez al año, y no te preocupes porque pronto, cuando conozcas y practiques las leyes de la abundancia, podrás ir más veces. Si solo puedes tener una camisa elegante, ten solo una, aunque tengas que plancharla con más frecuencia de la que quisieras, pero cuando te la pongas tienes que sentirte tocado por la gracia de Dios... ¿Entiendes de lo que hablo? ¿Crees que puedes comprometerte contigo mismo a rodearte solo de lo mejor, incluyendo también las elecciones estéticas?

Ponte de pie, sitúa tu mano en el pecho y di en voz alta: «Yo solo admito lo mejor». ¿A que te sientes bien? Eso que sientes tiene un nombre: abundancia.

Las ventajas de la escasez

«Todo comportamiento tiene una intención positiva.»

Uno de los principios de la PNL

Cada comportamiento humano es funcional o nos aporta una ventaja en algún sentido. Lo demás sería pensar que los seres humanos nos comportamos absurdamente, y por más que pueda parecer que es así en determinadas ocasiones, no lo hacemos. Por más irrazonable que pueda parecer algo que hiciste en el pasado, ese comportamiento aparentemente grotesco, en algún nivel que quizás aún desconoces, te proporcionó alguna ventaja. Cada comportamiento humano de alguna manera es funcional.

Las personas nos comportamos de la mejor manera que sabemos en cada momento y, por tanto, tomar decisiones que nos llevan a la escasez también nos proporciona, de algún modo, cierta ventaja.

Hasta que no seas capaz de reconocer las ventajas que te proporciona vivir sin abundancia no podrás evolucionar, puesto que esa conducta es, en algún sentido que tienes que descubrir, adaptativa.

Es posible que la principal ventaja que te aporta vivir sin abundancia en el ámbito en el que la estás experimentando sea que atraes atención, que es algo muy diferente del amor, pero que se le parece tanto que a veces pueden llegar a confundirse.

«Olvídate del reconocimiento externo, ya sea porque vives en la escasez o en la abundancia: no sirve para nada.»

Mientras que el amor de una persona siempre querrá lo mejor para ti, la atención es solo eso, atención, que significa que por un momento, o por toda una vida, alguien está pendiente de ti. Y lo que tiene la escasez, con su urgencia y necesidad inmediata de ayuda y comprensión, es que atraerá la atención de otras personas. Sin embargo, hay formas más sofisticadas de dar y recibir amor, y de sentirse, por tanto, humano.

Los seres humanos preferimos que nos maltraten a que nadie nos preste atención, preferimos el dolor a la indiferencia, que otro nos hable mal a que nadie nos hable. Lo peor que puede experimentar una persona es la indiferencia, y uno de los miedos

ancestrales que tenemos los seres humanos es que nadie nos ame. En el pasado, quizá también hoy, estar aislado significaba casi irremediablemente la inanición y la muerte. Los seres humanos estamos diseñados para vivir en compañía, por eso la escasez puede ser una estrategia para atraer la ayuda, la atención o la compasión de los demás.

Sin embargo, hay formas más auténticas de sentir y experimentar el amor de tus seres queridos que vivir en la escasez para que te miren, te compadezcan y te ayuden. Olvídate del reconocimiento externo, ya sea porque vives en la escasez o en la abundancia: no sirve para nada.

El único motivo por el que deseas reconocimiento externo es porque aún no eres capaz de otorgártelo tú mismo. En caso contrario, no lo necesitarías. La atención que atrae vivir con escasez es un precio demasiado caro como para seguir experimentándola.

PARTE II

Cambiando tu manera de pensar

«La visión errónea es el deseo de que las cosas sean diferentes de como son. La realidad de todas las cosas es totalmente inocua porque la condición de su realidad es la inocuidad total.»

Un curso de milagros

De niños nos fascinaban los espectáculos de magia porque súbitamente el mago sacaba un conejo de la chistera y eso nos dejaba atónitos y confusos. Pero, en el fondo, lo que nos cautivaba no era el conejo en sí mismo, sino el hecho de que veíamos un efecto, el conejo, que aparecía sin que hubiera una causa que pudiera haber motivado esa aparición. Cuando desconocemos la causa que ha originado algo lo llamamos magia.

El problema aparece cuando años después seguimos creyendo en la magia y percibimos los resultados que experimentamos en la vida como si aparecieran del fondo de la chistera, como si no existiera una causa que los motivase o como si no hubiese causas que originasen su creación.

En este libro encontrarás ideas poco comunes. Por eso practicarlas te llevará a resultados poco comunes. Y es posible que ante algunas de ellas pienses que no estás de acuerdo. Pero tanto si estás de acuerdo como si no lo estás, estos principios seguirán funcionando. Es como la ley de la gravedad, no puedes no estar de acuerdo con ella. La ley de la gravedad simplemente está operando constantemente.

Tampoco se puede no estar de acuerdo con los principios que vas a aprender. Quizás intentes comprender cómo funcionan algunos de ellos y al principio no lo logres. No es tan importante que no lo entiendas porque, de hecho, estoy seguro de que tampoco sabrías decirme cómo funciona tu wifi o el reactor de un avión y, aun así, funcionan.

**«En este libro encontrarás ideas poco comunes. Por eso practicarlas te
llevará a resultados poco comunes.»**

Cambiar de manera de pensar es lo que permite progresar a las personas y a las sociedades, y este libro es lo que te propone. La ciencia avanza gracias a que cada cierto tiempo es capaz de demostrar que anteriormente estaba equivocada en algún aspecto. Tu vida avanzará en tanto seas capaz de cambiar de opinión y aproximarla en cada momento a tus nuevos descubrimientos. La ciencia lo hace, ha aceptado que la Tierra no es plana y a todos nos va mejor. ¿Por qué empeñarse en seguir viendo la vida de la misma forma que hace quince años?

Tu vida cambiará cuando cambie tu manera de pensar

«Imagínate un árbol. Supongamos que representa al árbol de la vida. En él hay frutos. En la vida a nuestros frutos se los denomina nuestros “resultados”. Pero miramos los frutos (nuestros resultados) y no nos gustan: no hay suficientes, son demasiado pequeños o no saben bien.

Entonces, ¿qué tenemos tendencia a hacer? La mayoría de nosotros pone aún más atención y concentración en los frutos, en los resultados. Pero ¿qué es lo que en realidad crea esos frutos concretos? Lo que crea esos frutos son las semillas y las raíces. Es lo que hay bajo el suelo lo que crea aquello que está por encima de este. Lo que no se ve es lo que crea lo que se ve.»

HARV EKER

El 6 de mayo de 1954, el atleta Roger Bannister corrió una milla en 3:59,4 en la ciudad de Oxford. La carrera fue todo un acontecimiento porque hasta entonces eran muchos los que consideraban que un ser humano no podía recorrer esa distancia en menos de cuatro minutos. Tan solo 46 días después, la marca le fue arrebatada por el australiano John Landy, y desde entonces una barrera que era aceptada como infranqueable ha sido superada cada cierto tiempo en casi dos decenas de ocasiones. Nuestras creencias determinan lo que es y lo que no es posible. Cuando Roger batió la marca, muchos cambiaron su forma de pensar, lo consideraron posible y, entonces, también la batieron. No fue su forma física lo que cambió, sino su forma de pensar.

«Cada día repetimos alrededor del 90% de los pensamientos del día anterior y, al hacerlo, creamos el guion para el próximo capítulo de nuestra vida.»

Esta es la manera en la que has estado creando tu vida, quizá sin ser consciente de ello: los pensamientos que tienes generan unas emociones determinadas, especialmente cuando unos pensamientos concretos se repiten el tiempo suficiente, y para bien o para mal todos estamos gobernados por cierta inercia que nos lleva a fotocopiar los mismos pensamientos del día anterior. Cada día repetimos alrededor del 90% de los

pensamientos del día anterior y, al hacerlo, creamos el guion para el próximo capítulo de nuestra vida.

Las emociones que experimentas son las que te conducen a la acción. Son las emociones las que te movilizan y no los pensamientos. A veces entras en acción, pero una acción aislada difícilmente genera cambios significativos en la vida. Sin embargo, cuando una acción la repites el tiempo suficiente, se genera un hábito en tu vida. Los hábitos le encantan a tu cerebro porque le permiten pasar al modo de piloto automático y vivir relajadamente. Tu cerebro es un adicto a los hábitos, así que ahora que ya lo sabes puedes usar esto a tu favor.

Pensamientos – Emociones – Acciones – Hábitos – Resultados

Tu vida cambiará cuando cambie tu manera de pensar.

Solo hay una manera sólida de experimentar cambios y es transformando tus pensamientos. No hay más. Íntimamente puedes considerar que tu punto de vista es el correcto –lo sé porque a mí me pasa lo mismo– y estás esperando a que cambien las otras personas o a que el mundo sea de otra manera. A demasiadas personas les gustaría que el mundo fuera de otra forma y están convencidas de que si fuera así, sería un sitio más justo y más amable para vivir. Lo creas o no, es una gran noticia que el mundo no sea como tú deseas, ni como yo deseo. El momento en el que una persona comprende esta imposibilidad para cambiar el mundo es un gran momento porque es el detonante de que empiece a cambiarse a sí mismo.

Esto es muy sencillo: o vives en la abundancia o no lo haces, y si no lo haces, pero deseas hacerlo, es preciso que cambies tu forma de pensar.

**«Lo creas o no, es una gran noticia que el mundo no sea como tú deseas,
ni como yo deseo.»**

La buena noticia es que se puede hacer este cambio. Muchas personas ya lo han hecho. Tienes la capacidad de cambiar tus creencias. Tu biografía no es tu destino. Si estás dispuesto a hacer lo necesario el tiempo suficiente, terminarás por obtener los resultados que deseas. La pregunta, por tanto, que tienes que formularte es: «¿Estoy dispuesto a hacer ese camino?».

2. La vocecita

«Nuestro cerebro está preparado para la supervivencia y no para la felicidad.»

FRANCISCO MORA

Es posible que en cuanto empieces a recorrer el camino de la abundancia te des cuenta de que hay una pequeña vocecita cuyo discurso no parece poder controlar y que está siempre empeñada en llevar la razón y en limitarte en tu camino de desarrollo. Esta pequeña amiga que nos acompaña a todas partes se llama vocecita.

Observarás que deseas liderar un cambio y la vocecita te susurra algo tan estimulante como: «Mejor empieza mañana. ¿Qué diferencia hay?». También es posible que estés a punto de llevar a cabo una llamada importante y te diga: «¿Para qué llamar? Otros también lo intentaron y no les funcionó». También es posible que justo cuando vas a emprender ese proyecto tan importante para ti te diga: «Esto no es para ti. Hay otras personas a las que les funciona, pero a ti no te funcionará. Ya sabes que este tipo de cosas no son para ti».

Es importante conocer cuál es la misión de la vocecita para no tomárnosla demasiado en serio. Su función no es tu felicidad, sino tu supervivencia.

Su trabajo no es ayudarte a que mejores tus finanzas o disfrutes de una vida más plena, sino ayudar a que los seres humanos –y tú como parte de ellos– sobrevivan en este planeta. Su misión no es que arriesgues o aprendas; ella está obsesionada en asegurar tu supervivencia. Solo así comprenderás por qué su discurso es tan poco motivador. No es que tú valgas menos que otras personas o que la otra persona te quiera engañar o que estés imposibilitado para materializar tus deseos. Es solo que la vocecita tiene animadversión al riesgo. La lógica de su discurso es esta: «Con lo que hemos hecho, hemos llegado vivos hasta aquí, así que ¿qué necesidad tienes de hacer las cosas de otra forma?». Recuerda que su única responsabilidad es garantizar que tú sigas vivo en este planeta.

«Es importante conocer cuál es la misión de la vocecita para no tomárnosla demasiado en serio. Su función no es tu felicidad, sino tu supervivencia.»

Necesitas entrenar la habilidad para observar tus pensamientos desde una cierta distancia. Con estar un poco pendiente de lo que piensas cuando no eres tú el que lidera ese pensamiento es suficiente.

No es preciso tomarse tan en serio a la vocecita. Escúchala como el que escucha a una madre que lo que desea es que te vayan bien las cosas. Hay un pequeño truco que puedes practicar –yo lo hago y funciona– y es darle las gracias a la vocecita. Decirle «gracias por participar» mantendrá su excesivo interés por cuidarte a raya. No te enfrentes a ella porque lo que resistes, persiste, y porque aquello en lo que te centras se expande, y solo la harás más fuerte. Dale las gracias y pasa a lo siguiente.

Aun así, escucha lo que dice porque como está obsesionada con tu supervivencia también tiene un discurso que merece la pena escuchar de vez en cuando, pero siempre puedes decirle «gracias por participar» y recobrar tú el liderazgo de tus pensamientos. Lo creas o no, esto es algo que se puede hacer.

Para vivir con abundancia es preciso conseguir que tu parte consciente sea la que lidere los más de cincuenta mil pensamientos (siempre me pregunto quién y cómo los contó) que tienes cada día.

Y para liderar estos cincuenta mil pensamientos es preciso estar muy pero que muy atento, porque la inercia hará que, salvo que seas muy consciente de ello, se repitan los de la víspera.

¿Prefieres ser feliz o llevar razón?

«La percepción verdadera significa que nunca ves lo que no existe y siempre ves lo que sí existe.»

Un curso de milagros

Hay pocas veces en las que se pueda afirmar que existen correlaciones claras en la vida, pero si en un ámbito de tu vida obtienes un resultado que deseas cambiar, eso significa que tienes creencias disfuncionales acerca de ese aspecto de la vida.

Es decir, que por un lado crees que las cosas son o deberían ser de una determinada manera, pero en la práctica son de otra. Esto te lleva a actuar de una forma poco adaptativa, y los resultados que experimentas como consecuencia de ello no son los que deseas.

¿Prefieres ser feliz o llevar razón? ¿Prefieres asumir que estás equivocado y cambiar de punto de vista para obtener otros resultados o seguir llevando razón, pero con los resultados que no deseas? En cada momento de tu vida puedes elegir. Por mi parte, ya sabes qué opción escogí.

El acelerador y el freno

«Hay dos maneras de engañarse. La primera consiste en creer lo que no es verdad, la segunda consiste en negarse a creer lo que es verdad.»

SØREN KIERKEGAARD

No nos hacen daño las cosas, sino la idea que tenemos de las cosas y de los acontecimientos. La realidad es neutra y somos nosotros quienes la puntuamos y le otorgamos significado constantemente con nuestra forma de entender la vida. Y en este sentido, hay dos maneras de pensar al respecto de las cosas. Hay dos tipos de creencias: limitantes y empoderantes. La forma que tenemos de ver la realidad es mucho más determinante que la realidad misma. Si lo que deseas es experimentar abundancia en tu vida, el camino pasa necesariamente por experimentar cambios en las creencias y después entrar en acción en relación con esa nueva forma de pensar.

Imagínate que vas conduciendo un automóvil por la autopista y estás pisando el acelerador a fondo. Aun así, no consigues superar los 80 km/h. Estás haciendo todo lo que hay que hacer: tienes un buen coche, el depósito lleno de combustible, conduces en una autopista vacía en un día soleado y pisas el acelerador a fondo... aun así, apenas avanzas. Esto es lo que les sucede a muchas personas: hacen lo que hay que hacer, pero aún no perciben que su vida alcance una velocidad de crucero significativa. ¿Qué sucede? Pues que tienen el freno de mano echado –las creencias limitantes– y por eso el motor –las creencias empoderantes– no puede alcanzar mayor velocidad de crucero.

Si quieres ir a otra velocidad en tu vida, debes quitar el freno; debes necesariamente superar tus creencias limitantes. Después tendrás que adquirir las capacidades que te permitan acceder a esa nueva realidad, pero en primer lugar tendrás que sustituir esas creencias.

Cualquier problema de la vida puede solucionarse con ideas nuevas que nos proporcionarán percepciones nuevas.

En un libro de alimentación de Ana Moreno encontré un principio que afirma que en alimentación es más importante lo que eliminas de tu dieta que lo que introduces. En ocasiones no se trata solo de incorporar nuevos alimentos saludables a tus hábitos, sino de eliminar o al menos reducir la presencia de aquellos que son más tóxicos. De esa

manera, y de forma natural, acabarán por cobrar mayor presencia los ingredientes beneficiosos.

Para disfrutar de abundancia en tu vida, no solo tendrás que incorporar nuevas ideas – nuevos alimentos– que te conduzcan a la abundancia, sino que tendrás que eliminar algunas de las creencias anquilosadas que están impidiendo que incorpores las nuevas ideas que catapultarán tu vida.

«Si quieres ir a otra velocidad en tu vida, debes quitar el freno; debes necesariamente superar tus creencias limitantes.»

Imagina que tu cerebro fuera un armario repleto de ropa vieja y que estuvieras conservando esta ropa a la espera de tener nuevas prendas que ponerte. Pues bien, si la conservas, estarás bloqueando la posibilidad de que entren nuevas prendas. Aunque tuvieras una camisa nueva, no tendrías de espacio para guardarla o la acabarías arrugando. Con las creencias y las ideas sucede exactamente lo mismo: incorporar las ideas de abundancia que vas a aprender en este libro transformará tu vida, pero el proceso se acelerará si te desapegas de las ideas que te están lastrando en la situación actual que pretendes trascender. Es probable que te esté impidiendo prosperar aquello que sabes que no es cierto.

Solo cambiando tu manera de pensar cambiarás tus resultados.

En lo que te enfocas se expande

«Cualquiera que siembra escasamente, escasamente recogerá, y el que siembre generosamente, generosamente recogerá.»

CORINTIOS, capítulo 9, versículo 6

Levanta la vista del libro, mira a tu alrededor durante unos segundos, localiza, por favor, todos los objetos blancos que haya y cuéntalos. Hazlo antes de seguir leyendo, por favor. ¡Gracias! Ahora dime, sin levantar la vista del libro, ¿podrías decirme cuántos objetos de color amarillo hay?

Aquello en lo que enfocamos nuestra mente se hace presente y se expande, porque es lo único que somos capaces de percibir. Si hay un concepto que me encanta, es el de foco. Estar a foco implica estar concentrado la mayor parte posible de cada día en aquello que verdaderamente quieres para tu vida.

Elimina de tu mente cualquier interferencia que choque con la forma en la que desees que sea tu vida. Esto no significa no ser empático o amable con otras personas, pero no te interesa saber de catástrofes, robos, delincuencia o cualquier tipo de drama sobre el que no puedas influir de forma directa. Si se encuentra en tu círculo de influencia, entonces sí que te interesa. Si no puedes hacer nada, entonces no desees perder el foco con aquello que no es verdaderamente importante para ti y tu misión en esta vida. Hazte un favor y deja de criticar a políticos, a tu familia, a la economía o a tu jefe. En un mundo abundante, cada persona o situación tiene su razón de ser, aunque es posible que tú y yo la desconozcamos. Por mi parte, con no despistarme perdiendo mi foco con la multitud de distracciones que llaman mi atención cada día, estoy en paz.

Las personas abundantes ponen el foco en lo que quieren y la consecuencia es que esto se expande y, por tanto, se hacen más abundantes. Las personas que aún no dominan la abundancia ponen el foco en lo que no quieren y esto acaba creciendo, lo que las hace menos abundantes aún. Las personas abundantes tienen problemas para manejar la cantidad de oportunidades que la vida pone a su disposición cada día porque piensan en oportunidades y estas se expanden. Las personas que viven sin abundancia siguen concentradas en los problemas y los obstáculos y esto las mantiene ligadas a la escasez.

Concentrarte en lo que sabes que deseas, con independencia de lo que sea, es el mayor regalo que puedes hacerle a tu familia, a tus amigos, a tu entorno y, por supuesto, a ti mismo.

Solo tienes que recordar tres palabras: foco, foco y foco.

El idioma de la abundancia

«Los límites de mi lenguaje son los límites de mi propio mundo.»

LUDWIG WITTGENSTEIN

«Los verdaderos poemas son incendios.»

VICENTE HUIDOBRO

¿Te gustaría aprender a adivinar el futuro de las personas? Una pequeña conversación y un poco de atención son suficientes para poder predecirlo. Las palabras que empleamos manifiestan claramente la forma en la que pensamos, la forma en la que actuaremos y, por tanto, nos dan una pista de los resultados que obtendremos.

Las palabras, como los pensamientos o las emociones, son pronósticos de futuro, porque tú mismo y el universo interpretáis cada palabra como una orden que debe ser cumplida.

Alguien dijo que hay muchos mundos, pero están en este. En este momento hay varios mundos que se suceden paralelamente. Nuestra escasa pericia como observadores hace que cuando salimos a la calle nos cueste percibir este hecho, sin embargo, hay dos mundos que cohabitan en este momento: el de la abundancia y el de la escasez. Las personas que habitan en la abundancia pueden parecerse a los demás y moverse de forma más o menos similar, de modo que con frecuencia pasan desapercibidas. Aun así, hay algo que las delata: hablan otro idioma.

Aunque es fácil que, si no prestas atención plena, no lo percibas, puesto que las personas prósperas hablan en realidad tu mismo idioma, lo que sucede es que al emplear las palabras de otra forma y con otras combinaciones, en la práctica, hablan otra lengua.

El idioma de la abundancia lo hablan nativos y personas que lo han aprendido posteriormente, pero en ambos casos no se comunican como lo hace el resto de la población. De hecho, pueden hablar con otras personas que no viven en la abundancia, pero si eres observador, pronto comprobarás que se sienten más cómodos expresándose en el idioma de la prosperidad, que tiene sus propias palabras, expresiones, giros y tiempos verbales.

Si quieres permanecer en el mundo de la abundancia, tendrás que aprender este nuevo idioma. Es complicado vivir mucho tiempo en un lugar cuyo idioma no se conoce. Más o

menos todo el mundo estará de acuerdo en que las palabras describen la realidad. Es algo más o menos obvio. En lo que quizás haya alguna duda es cuando afirmamos que las palabras también crean la realidad. Se podría decir que hay palabras que crean realidades de abundancia y otras palabras que crean realidades de escasez.

Una de las primeras costumbres que te ayudarán a manifestar abundancia es la de expresar solo lo que deseas. Imagínate que tu cerebro tuviese dificultades para comprender el significado de la palabra «no». Por tanto, cada vez que la utilizas, tu cerebro se confundirá y entenderá el significado de la frase sin el «no». Evita expresarte con el «no» y le harás el trabajo mucho más fácil a la vida y a tu cerebro.

«Presta atención a las palabras que empleas y toma conciencia de que cada palabra es una orden que debe ser cumplida.»

Otro cambio que te facilitará el camino a la abundancia es dejar de expresarte con la palabra «quiero». Si dices: «Quiero una casa más grande», la vibración que emites es la de escasez. Es una vibración que expresa una necesidad de más espacio para vivir, y como la ley de la atracción afirma que uno atrae a su vida aquello en lo que más piensa antes que aquello que desea, pues adivina qué atraerás... ¡Exactamente eso!: el deseo de una casa más grande, pero no una casa más grande.

Al expresarte en términos de «Yo quiero» manifiestas escasez, porque afirmas que no tienes eso, y es eso exactamente lo que atraerás, así que a partir de ahora, cuando veas esa casa tan grande que deseas, dedica unos instantes a imaginar con gratitud, y por adelantado, cómo será la vida que disfrutarás en esa casa. Visualízalo a todo color y con todo lujo de detalles. Escucha lo que escucharás cuando habites esa casa... ¿Qué sientes al estar allí? Disfruta de la visualización y olvídate de cuándo verás el resultado. Solo disfruta por adelantado de cómo es vivir en una casa así. Solo eso. Hacer esto y seguir las leyes del próximo capítulo será lo que manifestará abundancia en tu vida. Y en el plano de lo verbal, en lugar de decir: «Quiero una casa más grande», puedes decir, por ejemplo: «Me siento cómodo en las casas grandes» o «Puedo notar que las casas grandes están hechas para mí».

El idioma de la abundancia está compuesto de un vocabulario concreto en cifras, datos y hechos. Las personas abundantes son concretas en su forma de comunicarse y, por tanto, se centran más en lo que quieren, y esto hace que sea más fácil que acabe por materializarse. Expresarte en términos concretos llevará tu vida al siguiente nivel.

Presta atención a las palabras que empleas y toma conciencia de que cada palabra es una orden que debe ser cumplida. Simplemente con ser consciente de esto estarás dando un paso adelante en el camino de la abundancia, ya que de manera natural cambiarás tu vocabulario y tus expresiones hasta que un día, casi sin darte cuenta de ello, te descubras hablando perfectamente el idioma de la abundancia.

PARTE III

Las leyes de la abundancia

«El mejor momento para plantar un árbol fue hace 20 años; el segundo mejor momento es ahora.»

Proverbio africano

«Conoced la verdad y esta os hará libres.»

JESÚS (JUAN, capítulo 8, versículo 32)

Imagínate que la vida es un juego y que tú eres un participante. Como en cualquier otro juego, conocer y respetar las reglas te ayudará a entender qué está sucediendo. Incluso, con la práctica suficiente, podrás ganar la partida.

Jugar con el reglamento equivocado hará de tu partida algo desesperanzador y lleno de dificultades. Experimentar conflictos es un indicador inequívoco de que hay una parte del reglamento que desconoces. ¿Te imaginas la cantidad de problemas que surgirían en una partida de ajedrez si participases siguiendo el reglamento del fútbol?

Hay personas que juegan, pero lo hacen con sus propias reglas, lo que las lleva a perder una y otra vez. Entonces, cansadas de experimentar dificultades durante años, concluyen que la vida es un juego complicado y pierden el interés por participar, cuando lo único que sucede es que ignoran el reglamento.

Has venido a jugar, y conocer las reglas convertirá tu paso por este mundo en algo fluido, suave, estimulante y significativo. En la vida, como en el ordenamiento jurídico, el desconocimiento de una ley no exime de su cumplimiento. No importa si estás de acuerdo o no con la ley de la gravedad; esta te afectará de igual manera. Hay unas leyes que organizan el juego en este planeta, y tanto si las conoces como si no las conoces, tu vida está sujeta a ellas.

El objetivo de facilitarte esta información que cambiará tu vida no es que te sientas culpable por no haberlas conocido antes, sino que las pongas en práctica lo antes posible. La vida es como un fotomatón gigante. Venimos, nos hacemos algunas fotos y nos vamos. No tendría sentido sentirse culpable en un fotomatón por no haber salido sonriendo en la primera de las cuatro fotos, como tampoco lo tiene sentirse culpable en la vida porque la primera de las fotos no haya salido como te gustaría.

En ocasiones no verás más que niebla a tu alrededor y solo te quedará confiar, como el capitán de un barco confía en la carta náutica, aunque a su alrededor solo vislumbre neblinas. Estas leyes son tu carta náutica.

Estas son las diez leyes de la abundancia y la forma de aplicarlas a tu vida.

Ley de la creación

«En una entrevista a una de las hijas de Walt Disney, el periodista le comentó: “¿Si su padre hubiera podido ver todo esto!”. Ella le respondió: “Si tú lo ves hoy, es porque él lo vio primero”.»

«Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba.»

Kybalión

«Obtienes la esencia de lo que piensas, tanto si lo deseas como si no. Una vez que empieces a ser consciente de aquello a lo que le estás prestando atención, recobrarás el control de la experiencia de tu vida. Cuando tengas ese control, volverás a recordar que no hay nada que desees que no puedas conseguir, y que no hay nada que no quieras que no puedas liberar de tu experiencia.»

ESTHER y JERRY HICKS

En 1974, a Sam Londe, un vendedor de zapatos jubilado, le fue diagnosticado un cáncer de esófago. Por aquel entonces, este tipo de cáncer era aceptado como letal. El paciente apenas duró unas semanas. Posteriormente, la autopsia demostró que el paciente tenía indicios de cáncer en el hígado y en el pulmón, pero no en el esófago, la supuesta causa de su muerte. Y en cualquier caso no tenía los suficientes como para matarlo. ¿Cómo es posible que falleciera, entonces? Se podría decir que había muerto de diagnóstico, aunque sería más preciso decir que había fallecido de su creencia en ese diagnóstico. Esta historia del doctor Clifton Meador pone de manifiesto que nuestras creencias y pensamientos son creadores de realidad.

Es la forma de interpretar los acontecimientos, la actitud y el conocimiento (lo inmaterial) lo que determina los resultados que obtenemos (lo material) y, aunque gran parte de la población vive atrapada por la creencia de que lo material crea lo inmaterial, hoy sabemos que no es así.

El hecho de que lo inmaterial (tus pensamientos y creencias) cree la realidad es una buena noticia, porque significa que cualquier persona que conozca y use la ley de la creación tiene acceso a la abundancia. La ley de la creación afirma que todo se crea dos veces en este mundo, la primera de ellas en la mente. Dicho de otra forma, la ley de la creación afirma que todo lo material tiene origen en lo inmaterial y que todo lo visible tiene lugar en lo invisible.

Principio de abundancia:

Todo lo material tiene origen en lo inmaterial. Todo lo visible tiene lugar en lo invisible.

Solo lo inteligente puede crear algo sin inteligencia. Lo inteligente eres tú, tu consciencia, que es en esencia inteligencia pura y que dispone, por tanto, de la creatividad necesaria para crear lo que decidas. Cualquier resultado material solo puede ser creado desde lo no material, y la abundancia material no puede ser una excepción a este principio. Todo lo material tiene origen en lo inmaterial.

Echa un vistazo a tu alrededor. Cualquier fruto de la acción humana que puedas observar fue creado primero en la mente de alguien. La ley de la creación indica también que ningún pensamiento es gratuito y que cada pensamiento tiene una consecuencia en el mundo de lo físico.

Tus pensamientos son unos excelentes sirvientes, pero unos pésimos amos. Controlar tus pensamientos es un paso necesario, aunque no suficiente, para vivir con abundancia. Desarrollar una atención plena a la cantidad de pensamientos que tienes cada día (más de cincuenta mil) y transformarlos progresivamente en pensamientos elegidos es el salvoconducto para acceder a una realidad diferente.

Es posible que estés hechizado por tu realidad material actual y que le hayas permitido secuestrar tus pensamientos diarios. En el momento en el que permites que tus pensamientos versen predominantemente sobre aquello que no deseas estás condenando tu futuro a que sea exactamente de la misma forma.

Es posible que estés tan familiarizado con tus pensamientos que, incluso, no seas capaz de darte cuenta de que funcionan al margen de tu voluntad. A eso lo llamamos el piloto automático. El piloto automático crea pensamientos por defecto, salvo que tú de forma consciente te hagas dueño de ellos. Prestando un poco de atención, comprobarás rápidamente que tu cerebro es como una televisión loca que reproduce trozos de película desordenados. Para vivir con abundancia tienes que recuperar la gestión de esos pensamientos, que son los generadores de tu realidad. Y posiblemente de una realidad que no deseas.

«El piloto automático crea pensamientos por defecto, salvo que tú de forma consciente te hagas dueño de ellos.»

Cada uno de nosotros nace con una máquina de generar realidad y lo dramático de ello es que no lo sabemos. Esa máquina se llama pensamiento. El hecho de que muchas personas enciendan la televisión para ver qué echan y miren cualquier programación que no han elegido es una metáfora perfecta en el plano de lo material de lo que hacemos en el plano de lo inmaterial. Nuestro piloto automático nos programa una serie de pensamientos para hoy, y nosotros los vemos sin hacer nada al respecto.

Puedes tener la seguridad de que tu realidad de hoy en día es la consecuencia directa de los pensamientos que has tenido en los últimos años de tu vida, o quizás en toda tu

vida. La forma de salir de este círculo vicioso es recuperar el liderazgo de tus pensamientos en cada momento. Sé que requiere de mucha atención, pero también sé que es algo que se puede hacer.

Cada pensamiento genera realidad, por tanto, para crear realidades diferentes es necesario transformar los pensamientos que tenemos cada día. No puedes habitar una realidad diferente a la actual pensando lo mismo, porque eso desafiaría las leyes que organizan este mundo. Es más sabio buscar soluciones espirituales a los problemas materiales que buscar soluciones materiales a los problemas materiales.

Los seres humanos hemos llegado a una fase de evolución en la que ya estamos preparados para aceptar que cada acción tiene una consecuencia y que ninguna acción es gratuita, en el sentido de que cada una es causa de algo posterior. El siguiente paso en la evolución de la conciencia de la humanidad pasará por aceptar que cada pensamiento tiene una consecuencia. Tu mundo es un espejo gigante que refleja lo que han creado las mentes de sus habitantes. No existe ningún pensamiento gratuito.

Hace años decidí que quería vivir en una casa inspiradora en el barrio que más me había gustado desde adolescente. Además de hacer todo lo que tenía que hacer y de seguir cada una de las leyes que aprenderás en este libro, a medida que las iba descubriendo e integrando decidí que cada noche dedicaría unos instantes a comprobar la evolución del mercado inmobiliario de esa zona, y esto es lo que hice antes de acostarme... durante años.

Entonces, con el paso del tiempo pasaron dos cosas. La primera es que empecé a tener criterio sobre ese barrio y me sorprendí a mí mismo enfrascado en alguna conversación sobre este asunto del que poco tiempo atrás lo desconocía casi todo. Lo segundo es que mi termostato financiero se acostumbró a esos precios y eso me condujo a reenfocar toda mi gestión económica para hacer esa realidad posible. Empecé a pensar de forma diferente. Además, en mis trayectos, cuando me resultaba posible, me desviaba para pasar por esa zona con el fin de irme familiarizando con lo que iba a ser mi futuro. También comencé a visitar las casas que más me gustaban, haciendo como si ya fuera un posible habitante de ellas –cuando en realidad aún no lo era–, y lo hacía con la intención de ir alimentando mi cerebro con las imágenes de cómo sería mi vida en un futuro próximo.

Tanto fue así que cuando llamé para ir a ver la casa a la que posteriormente me mudé, la agente inmobiliaria que descolgó... ¡ya tenía mi teléfono grabado de una visita anterior y, para mi asombro, me respondió por mi nombre! Tardé un instante en darme cuenta: ¡ya era un ciudadano de ese barrio y aún no lo sabía! Ya sabes cómo acaba la historia: acabé mudándome a la casa inspiradora de mis sueños en esa zona.

Pide y se te dará o *La ley de la atracción* son libros de Esther y Jerry Hicks que explican la ley de la atracción de una forma que todo el mundo puede comprender: obtienes aquello en lo que piensas, tanto si lo deseas como si no.

Principio de abundancia:

Obtengo aquello en lo que pienso, tanto si lo deseo como si no.

Por favor, levanta la vista del libro y asume el calado de esta idea que afirma algo que ya sabías, pero que es posible que te haya pasado inadvertido, y es que la vida es una fotocopiadora gigante que reproduce una y otra vez y a gran escala aquello en lo que piensas, y no aquello que deseas.

Si deseas vivir en una casa grande, pero en tus conversaciones te lamentas del precio de la vivienda, afirmas que es difícil llegar a vivir en una casa así, y la emoción que experimentas cuando ves una casa grande o alguien te habla de una vivienda así es de carencia, y lamentas lo que no tienes; entonces, por mucho que desees una casa grande, obtendrás una casa pequeña, porque es a eso a lo que dedicas tus pensamientos... ¿Empiezas ahora a entender cómo funcionan las cosas realmente?

Obtienes aquello en lo que más piensas, tanto si lo deseas como si no.

La vida interpreta en todo momento que aquello que quieres para tu vida es aquello en lo que piensas. Una vez que comprendas e incorpores esto, cuando cada una de tus células integren este principio, sentirás el deseo ineludible de pensar solo en aquello que quieres experimentar y de prestar cada vez menos atención a aquello que no quieres para tu vida.

Y ese día evitarás cualquier queja de manera natural e instintiva, de la misma forma que retiras la mano del fuego, y lo harás porque sabrás que cada pensamiento tiene la intención de convertirse en realidad y porque sabrás que dedicar un instante a cualquier cosa que no deseas tendrá en tu futuro un precio muy alto que no quieres pagar.

Es evidente que no es suficiente con pensar en lo que quieres para hacerlo real. Esto es solo el principio, esta es solo la primera de las leyes de la abundancia, pero si te pierdes el principio, también te perderás el final.

«La cuestión, recuerda, es que no importa si deseas aquello en lo que piensas; sencillamente acabarás por manifestarlo, tanto si lo deseas como si no.»

Es muy fácil saber qué has estado pensando los últimos años; es sencillamente aquello que te rodea. Levanta la vista del libro y echa un vistazo a tu alrededor: es el reflejo de la suma de todos tus pensamientos pasados interaccionando con el reflejo de los pensamientos de las personas de tu entorno.

Muchas personas se resisten a creer en esta ley porque no se consideran capaces de haber deseado semejante plan para su vida. La cuestión, recuerda, es que no importa si deseas aquello en lo que piensas; sencillamente acabarás por manifestarlo, tanto si lo deseas como si no. Tu mente no cesa de tener pensamientos, constantemente, de modo que salvo que tú lideres el tipo de pensamiento que quieres tener, tendrás por defecto los pensamientos de la víspera... que te han llevado exactamente al sitio donde estás hoy. Por eso la mayoría de las personas se pasa toda una vida repitiendo una porción muy limitada de la realidad, una y otra vez.

¿Cómo aplicar la ley de la creación para crear abundancia?

1. Declaraciones

Tu cerebro funciona la mayor parte del tiempo en piloto automático, es decir, sin tu participación: simplemente escoge algunos pensamientos, normalmente los de la víspera, y los repite.

Tu cerebro emplea la información de la que dispone para crear pensamientos, así que para sustituir en tu cerebro la información vieja por otra nueva que ofrezca mejores resultados puedes leer frases para aprender a pensar de forma abundante. El objetivo es que empieces a familiarizarte con ellas hasta que formen parte de tu piloto automático diario.

Soy consciente de que puede sonar a americanada esto de repetir frases cada día... Sin embargo, es extremadamente importante que lo hagas, puesto que así, poco a poco, esta información irá entrando en tu piloto automático e influirá en las decisiones que tomas cada día.

Vivimos en un universo vibracional, y las palabras también tienen energía. Hablar de una forma o de otra conducirá tu vida a lugares diferentes. Si te parece que repetir declaraciones no puede tener ninguna influencia, entonces te invito a que repitas cada día: «Yo –pon aquí tu nombre y tu apellido– soy la persona más despreciable de mi ciudad».

Seguramente, y con razón, te negarías a hacer esto porque intuitivamente sabes que esto sí que tendría alguna influencia en tu vida. Lee cada día los principios de abundancia que encontrarás en este libro durante el tiempo suficiente y acabarás por disfrutar de resultados diferentes.

Si quieres una lista de los principios de abundancia de este libro listos para imprimir y poner en tu despacho, habitación o nevera, puedes ir ahora a www.vivirconabundancia.com y descargártelos gratis.

«Lee cada día los principios de abundancia que encontrarás en este libro durante el tiempo suficiente y acabarás por disfrutar de resultados diferentes.»

Si deseas crearte tu propia lista de declaraciones, recuerda escribirlas siempre en positivo, en primera persona del singular, en presente y en afirmativo. Escríbelas con la conciencia de que finalmente todo lo que escribas terminará por suceder, así que cerciórate de que lo que escribes desees que suceda verdaderamente.

2. Decreta

Cuando veas o escuches algo que no encaja con tu nueva forma de vivir con abundancia, decreta al instante que no desees eso y decide inmediatamente después lo que sí desees

para tu vida.

Es imprescindible que cumplas con las dos partes. Si en ese momento no es prudente hacerlo en voz alta, hazlo interiormente. No discutas con nadie, solo decreta que eso que has escuchado o que han dicho en tu vida no es verdad (aunque podría serlo para la otra persona) y decide inmediatamente después lo que sí es verdad en tu vida. Si alguien dice, por ejemplo: «No es posible ganar dinero haciendo esa actividad», de inmediato puedes decir en tu interior: «Eso es verdad en tu realidad, pero no en la mía. Yo gano abundantes sumas de dinero desarrollando la actividad que he elegido al tiempo que sirvo a otras personas». No hay nada por lo que discutir, porque tanto la otra persona como tú estáis en lo cierto. La única diferencia es que tú ahora has decidido la abundancia para tu vida y sabes que la otra persona también tiene el derecho de hacerlo cuando lo desee.

3. *Sitia tu cerebro*

Cuando un ejército quiere conquistar una ciudad y que esta se rinda, la sitia y la rodea por todos los flancos durante el tiempo que sea necesario hasta que la ciudad se rinde.

Basándote en la ley de la creación, hay algo que puedes hacer si quieres conseguir resultados del tipo que sea: sitiar constantemente tu cerebro con información relacionada con ese asunto. De la misma manera que tu cuerpo solo puede estar creado con los alimentos que hayas ingerido, tu cerebro solo puede crear realidad con el alimento que le facilites. ¿Comprendes por qué no es un capricho que restrinjas el consumo de información de baja calidad, de cotilleos, murmuraciones o de malas noticias? ¿Comprendes por qué es tan importante que bombardees tu cerebro con información de la misma vibración de aquello que desees para tu vida? ¡Retoma el control de tu cerebro!

Si quieres experimentar cambios en cualquier ámbito, lee libros y mira películas sobre ese asunto, inscríbete en buenos cursos y seminarios que aborden el tema, repite las declaraciones del listado que te facilitamos o créate otras, lee este libro una vez tras otra... Sitiar tu cerebro es limitar la información que consumes solo al asunto con el que estás a foco en cada momento para no distraerte con ningún otro asunto.

Escucha audiolibros o los programas radiofónicos de *Pensamiento positivo* en tus desplazamientos (dispones de más de 250 horas de audios y vídeos gratis en www.youtube.com/user/PensamientoPositivo1) y convierte tus horas de transporte en una universidad ambulante. Haz que tu cerebro esté permanentemente enfrascado en ese asunto. Sítialo. Si haces un viaje o vas al gimnasio, escucha un *podcast* con información sobre la cuestión en la que estés trabajando en ese momento, relaciónate con personas de tu ciudad interesadas en ese asunto... Sitiar mi cerebro es algo que practico desde hace años cada vez que quiero resultados determinados, y puedo asegurarte que funciona porque controlar tus pensamientos es el primer paso para crear tu destino y gozar de la abundancia.

Ley de la vibración

«Dos que duermen en un mismo colchón son de la misma condición.»

REFRÁN

«No atraes lo que quieres, atraes lo que eres.»

WAYNE DYER

Si te cae una plancha de la ropa sobre el pie, es difícil que te des cuenta de que vivimos en un universo vibracional donde en realidad no existe la materia, porque el pie te duele y se te pone morado. Estás tan acostumbrado a considerar la materia como algo sólido y a que la plancha te haga daño al caer sobre el pie que la idea de que el universo sea algo que está fundamentalmente vacío y en estado permanente de vibración te resulta una idea exótica. Sin embargo, en este momento, todo lo que está a tu alrededor, y esto incluye también a la plancha, en un plano micro, está vibrando y está compuesto fundamentalmente de energía y de vacío. Hoy sabemos que el universo en esencia es solo energía y vacío.

La materia está compuesta de átomos, y estos, a su vez, de electrones que giran a gran velocidad alrededor del átomo, pero los átomos, en contra de lo que normalmente pensamos, están fundamentalmente vacíos. Lo más sorprendente es que la comunidad científica hoy en día sabe que nuestros pensamientos y sentimientos emiten vibraciones que afectan a la materia.

Ya podemos abandonar la idea que habíamos aceptado según la cual lo material sucede al margen de lo inmaterial y según la cual los hechos en el mundo físico acontecen al margen de nuestros pensamientos y emociones. Hoy sabemos que no es así.

Como explican los científicos entrevistados en el libro *¿Y tú qué sabes?*, cuya lectura te recomiendo intensamente porque removerá tu vida para siempre, «tenemos la costumbre de pensar que todo a nuestro alrededor es ya una cosa. Que existe sin mi participación, sin mi elección. Tienes que desterrar ese tipo de pensamiento. En vez de eso, tienes que reconocer que el mundo material a nuestro alrededor [...] no [es] nada más que posibles movimientos del estado consciente». Si esto te deja confuso, solo puedo decirte que yo también me sentí de la misma forma cuando me desenchufé de Matrix.

Todo lo que ves ahora mismo a tu alrededor está compuesto de átomos que, en esencia, no son más que energía que emite una vibración determinada.

«Un universo cosificado, material nada más, no tiene ningún sentido para mí. Me parece una abstracción supersticiosa. [...] La mayoría de las personas viven como si todo lo demás fueran cosas no vivas, ahí es donde se desconectan de la inteligencia que las rodea y, por tanto, de su don infinito: el de la abundancia.»

RicaMente, RAIMON SAMSÓ

La materia, en esencia, solo son vibraciones, y está constantemente emitiendo y recibiendo energía. Esas vibraciones que emite cada persona u objeto se encuentran entre sí y se afectan y aquellas que vibran en la misma frecuencia se acaban atrayendo.

Principio de abundancia:

Lo semejante atrae lo semejante. Atraigo aquello que soy.

Por eso hoy sabemos que no solo son importantes los pensamientos que tenemos –la ley de la creación–, sino sobre todo las emociones con las que nos comportamos, porque emiten vibraciones que atraen circunstancias y personas que vibran en la misma frecuencia. Por eso hay personas, entornos, grupos, canciones, alimentos, empresas o barrios de alta y de baja vibración: porque las energías similares se atraen y esto es algo que percibimos en cuanto entramos en contacto con cualquier persona o grupo. Y cuanto más consciente seas de ello, antes y más agudamente percibirás esta vibración.

La vida es un enorme espejo que tiene una correspondencia perfecta –con el fin de ponértelo fácil en tu camino de aprendizaje– entre la vibración que emites y aquello que experimentas en el plano de lo físico. En el caso de que no haya correspondencia vibracional entre tus emociones y el plano de lo físico, con el tiempo una de las dos vibraciones acabará por imponerse y, así, o cambiará tu realidad o cambiarán tus emociones, ya que lo contrario desafiaría la ley de la vibración.

Emitimos vibraciones cuando pensamos, pero sobre todo cuando sentimos. Por eso es fundamental que cada acción de tu vida se desarrolle desde la confianza, el amor y la paz interior. El pensamiento es una gran herramienta, pero el corazón es quien puede dirigirla correctamente. El tándem cerebro (pensamiento) y corazón (emoción) pedaleando en la misma dirección y durante el tiempo suficiente es poderosísimo.

Te propongo un ejercicio: elige ahora un ámbito de tu vida en el que desees más abundancia. ¿Lo tienes? Durante los próximos días pon atención en las emociones que experimentas cuando piensas en ese asunto. No nos conocemos, pero me atrevo a decir que, aunque sea en lo más profundo de ti, si no estás experimentando la abundancia que desees es solo porque sientes miedo. Miedo a fallar, a decepcionar, a volver a equivocarte, a que no te quieran o a no tener para alimentar a tus hijos. Esa emoción es de escasez y la consecuencia es que vives con escasez en ese ámbito de tu vida. Lo semejante atrae lo semejante.

Los pensamientos sin emoción, al igual que las emociones sin pensamiento, no tienen tanta capacidad. De la misma forma que para que nazca un bebé es precisa la

participación de un hombre y de una mujer, si deseas crear abundancia es precisa la participación del pensamiento y de la emoción. Pensar por un lado y sentir por otro disipa la energía y hace que experimentes realidades que en verdad no deseas.

Si haces esto, confundes a la vida, que no sabrá exactamente a qué atenerse y te ofrecerá experiencias erráticas, pero, sobre todo, te confundes a ti mismo al perder la energía, el foco y la voluntad. La coherencia es pensar, sentir, hacer y decir en la misma dirección, y practicarla acumula mayor vibración en un sentido, lo que facilita que su objeto se materialice. Al pensar, sentir, hacer y decir en la misma dirección, tu mente y tu corazón trabajarán al unísono, y esa unión será un disparador de la abundancia.

Principio de abundancia:

Pensar, sentir, hacer y decir en la misma dirección es un disparador de la abundancia.

Tu cerebro no descansa. Es como una emisora de radio que tuviera dos cadenas emitiendo 24 horas al día durante toda tu vida. Lo dramático de esta situación es que tienes tendencia a creer que lo que dice el locutor de estas emisoras es cierto, sin plantearte si estás sintonizando Abundancia FM o Escasez FM. Sabrás cuál de las dos estás escuchando por la forma en la que te sientas. Cuando te sientes bien, eso es que estás escuchando Abundancia FM, y esa emisora de alta vibración atraerá a tu vida más acontecimientos de alta vibración.

Puedes realizar las acciones adecuadas, pero si las desempeñas desde una emoción de escasez, lo único que atraerán a tu vida será más escasez. Por eso algunas personas realizan las acciones correctas para obtener un resultado, pero no consiguen materializarlo. La emoción vinculada a un pensamiento multiplica el poder del pensamiento propiamente dicho. Hagas lo que hagas, hazlo desde el amor y la abundancia, y la ley de la vibración trabajará para presentarte más experiencias con esa misma vibración en tu vida: lo semejante atrae lo semejante.

Principio de abundancia:

No es lo que hago, es la emoción con la que lo hago.

Cada pensamiento y cada emoción emiten una vibración que atrae aquello que vibra en la misma frecuencia siempre que se mantenga el tiempo suficiente, por eso, dondequiera que estés siempre encontrarás el tipo de realidad que vibra en la misma frecuencia que tú en cada momento.

A la entrada de un pueblo había un anciano sentado. Apareció entonces un muchacho y le preguntó al hombre:

—¿Cómo es la gente de este pueblo? Es la primera vez que paso por aquí y lo desconozco.

El anciano replicó:

—Y... ¿cómo son los hombres del sitio de donde vienes?

—Son desconfiados, reservados, violentos, estafadores... Por eso he dejado mi casa y mi trabajo —respondió el joven.

—Así son los hombres de aquí —dijo el anciano.

El forastero se marchó en busca de mejor suerte. Al poco tiempo, llegó a la entrada del pueblo otro joven forastero montado en su yegua. Paró junto al pozo a refrescarse e hizo la misma pregunta al anciano:

—¿Cómo es la gente de este pueblo? No soy de aquí y no sé nada de este lugar.
El anciano volvió a preguntar:
—Y... ¿cómo son los hombres del sitio de donde vienes?
—Son buenas personas, abiertas, generosas, bondadosas...
—Aquí la gente es igual —dijo con una sonrisa el anciano.

ANÓNIMO

¿Cómo aplicar la ley de la vibración para crear abundancia?

1. Dieta hipoinformativa

No existe ninguna relación entre exponerse indiscriminadamente a informativos y ser un buen ciudadano o una persona con criterio. Y pensar lo contrario demuestra una ingenuidad difícil de justificar hoy en día.

La intención fundamental del equipo del informativo y de la mayoría de los medios de comunicación no es que tú seas más libre, más sabio, más rico o más consciente. Su intención es acumular audiencias para después vender publicidad a una empresa que pagará más cuanto mayor sea la audiencia. Hasta aquí todo bien. El problema es que, mayoritariamente, para retener audiencia recopilan información impactante con el fin de mantener al público sorprendido el mayor tiempo posible. Su objetivo no es educarte o convertirte en una persona más consciente, sino mantenerte impactado el mayor tiempo posible con ese medio de comunicación. Cuanto más tiempo pases allí, más publicidad podrán vender. Por supuesto, hay excepciones, aunque pocas. Una de ellas es el programa radiofónico *Pensamiento positivo*, que lidero desde hace años. Puedes escuchar más de doscientos vídeos y *podcasts* gratuitamente en www.pensamientopositivo.org.

¿Entiendes ahora por qué tras años de exponerte a informativos y a medios de comunicación no has encontrado demasiada información que haya mejorado sustancialmente tu vida?

«No puede mejorar tu vida ni la de tus semejantes conocer los detalles de la última tragedia que ha sucedido en otro lugar del planeta.»

Nuestros nietos, si todo avanza como esperamos, estudiarán atónitos en los libros, de la misma forma que hoy estudiamos la Inquisición, la manera en la que los ciudadanos consumíamos información absurda y manipulada de manera voluntaria. La información negativa no solo no aporta nada positivo a tu vida, sino que es adictiva y, además, cambia tu vibración, dificultando que materialices en la vida aquello que realmente deseas.

Los contenidos de los medios de comunicación están compuestos fundamentalmente de tragedias, desastres, robos, engaños, declaraciones políticas vacías de verdad o de

contenido y otro tipo de información negativa... Ahora ya sabes cómo esto afectará tu nivel vibracional y cómo puede hacer que acabes atrayendo a tu vida lo que no deseas.

Llevar una dieta hipoinformativa (con poca o nula información irrelevante) es una de las mejores decisiones que puedes adoptar en tu vida. No puede mejorar tu vida ni la de tus semejantes conocer los detalles de la última tragedia que ha sucedido en otro lugar del planeta. Si quieres mejorar tu vida y la de tus semejantes, aprende cómo hacerlo y luego hazlo. Sé el cambio que quieres ver en el mundo. La información impactante y tóxica es altamente adictiva. Si de verdad quieres hacer algo por ti y por otras personas, emplea ese tiempo de mejor manera.

Un joven discípulo de un filósofo sabio llegó a casa de este y le dijo:

—¡Maestro! Quiero contarte cómo un amigo tuyo estuvo hablando de ti con malevolencia.

—¡Un momento! —lo interrumpió el filósofo—. ¿Ya pasaste por los tres filtros lo que vas a contarme?

—¿Los tres filtros...?

—Sí. El primer filtro es la verdad. ¿Estás seguro de que lo que quieres decirme es absolutamente cierto?

—No... Lo oí comentar a unos vecinos.

—Pero al menos lo habrás hecho pasar por el segundo filtro, que es el de la bondad. Eso que deseas decirme, ¿es bueno para alguien?

—No, en realidad no, al contrario...

—¡Ahá! Por lo menos lo habrás pasado por el tercero, ¿no? El filtro de la necesidad. ¿Es necesario hacerme saber eso que te inquieta?

—Para ser sincero, no. Necesario no es.

—Entonces —dijo sonriendo el sabio—, si no es verdadero, ni bueno, ni necesario... sepultémoslo en el olvido.

¿Tienes algo que decir a otra persona? Recuerda pasarlo por los filtros de la verdad, la bondad y la necesidad antes de decirlo.

ANÓNIMO

2. Aprendiendo a alimentarte

Soy consciente de que hay toda una industria que te hace pensar que desayunar cereales con azúcar añadido te llena de energía, que beber leche es fundamental o que no ingerir proteínas animales te llevará a la tumba en pocas semanas... No es el objetivo de este libro, pero tomar la decisión de comer alimentos de vibración elevada te hará disfrutar de una vida más abundante.

Una alimentación basada en alimentos vegetales, poco o nada procesados y consumidos de manera frugal y ordenada, elevará tu nivel energético —no me creas; simplemente Pruébalo— y, de paso, aminorará la catástrofe medioambiental que supone tener millones de animales estabulados para satisfacer el capricho de comer animales cada día. Una alimentación basada en productos envasados, refinados o a base de derivados animales dificultará que tu cuerpo encuentre los nutrientes que necesita para estar lleno de energía. Vegetarianizar tu dieta elevará tu nivel de energía y de salud y mejorará medioambientalmente este planeta.

Yo sigo un principio: alimentarme desde hace muchos años de forma tan vegetariana y tan cercana a cómo la naturaleza me facilita los alimentos como me resulta posible en cada momento, y eso colma de salud y de energía cada día de mi vida. No digo que sea solo como consecuencia de esto, pero alimentarse de manera frugal y casi

exclusivamente vegetariana sin duda lo facilita. Si tienes dudas al respecto, infórmate, experimenta y adopta tus propias decisiones. Pero, sobre todo, experimentalo.

3. Practicar el silencio

Difundir un objetivo, una intención, una idea o un proyecto antes de que hayas acumulado un nivel suficientemente de vibración puede acabar con él. Al compartirlo con personas que no vibran con ese objetivo puedes involuntariamente afectarte por sus pensamientos, repletos, por supuesto, de la mejor intención, pero de una vibración diferente a la tuya.

Tú eres el responsable de liderar aquello que en cada momento, en paz, por supuesto, con el resto del planeta, sientas que tienes que hacer. El amor verdadero pasa por apoyar a otras personas antes que por opinar sobre sus vidas, pero, hasta que esta idea se popularice lo suficiente, lo mejor será seguir guardando silencio al respecto de nuestras ideas o proyectos, salvo con las personas que sabemos que en un acto de amor verdadero nos apoyarán incluso cuando nuestros deseos pueda parecer que interfieren con sus intereses u opiniones.

Por otra parte, permanecer en silencio al respecto de nuestras intenciones nos permite conectar con nuestra verdadera esencia, donde tenemos acceso a información valiosísima sobre lo que realmente somos, así como lo que nos conviene en cada momento.

Practicar el silencio no solo es permanecer en silencio al respecto de nuestras intenciones, sino también, literalmente, guardar silencio un rato cada día. Unos minutos, solo eso, bastarán para que sintonices con tu sabiduría natural, que te ayudará cada día a tomar las decisiones adecuadas.

4. Visualiza

Lo creas o no, he podido comprobar que la causa principal que provoca que las personas no obtengan aquello que desean en su vida es que no saben lo que quieren.

En este sentido, la película *Bugsy* me inspira. Cuenta la historia del mafioso cuya idea dio origen a la ciudad de Las Vegas en un lugar en el que solo había cientos de kilómetros de desierto alrededor. Esta persona, lo supiera o no, era un gran visualizador, porque imaginó en su mente, antes de que existiera en la realidad, la ciudad de Las Vegas. Me parece magistral la secuencia de la película en la que en medio del desierto para el coche y visualiza en su mente lo que luego fue Las Vegas.

Uno de los ejercicios más efectivos para poder conseguir aquello que deseas es dedicar cada día unos minutos a visualizarlo sin apego a tus objetivos. Al hacerlo, tu energía empezará a vibrar en la misma energía de aquello que deseas. Al visualizar sin apego, envidia o carencia aquello que deseas, estarás emitiendo una vibración que acabará atrayendo eso a tu vida, siempre que sigas también el resto de las leyes de la abundancia.

El primer paso es elaborar una lista de tus deseos sinceros y visualizarte con todo lujo de detalles en esa nueva situación. Es vital que no te engañes con deseos de lo que

verdaderamente no deseas. Sé concreto y visualiza esa situación con todo lujo de detalles. Escucha lo que escucharás y adelanta cómo te sentirás. Si deseas un coche nuevo, visualiza el modelo, el color, el año de fabricación y los acabados. Ve a verlo a un concesionario y pruébalo o alquílalo para familiarizarte con el olor, el tacto, el sonido y la emoción que te despierta. Después, reproducélas cada día. Si es algo que deseas y que aún no ha sucedido, puedes imaginarte cómo será.

Cuando sepas concretamente qué es lo que quieres, entonces y solo entonces, cierra los ojos y entrégate al placer de contemplar, escuchar y sentir cómo es esa nueva realidad. Disfrútala por adelantado. Con el tiempo irás modificando tu vibración progresivamente. Cuando estás en calma y visualizas, introduces una intención en el universo y lo pones a trabajar en esa dirección, al tiempo que te ayuda a ti a enfocarte en lo que deseas. Recuerda que creas realidad en todo momento. Puedes hacerlo de manera intencional o sin intención, pero no puedes no crear, porque cada imagen, cada pensamiento, cada palabra y cada acto crean realidad en algún nivel. La visualización es una herramienta que te permite dirigir tus pensamientos para crear forma de manera intencional.

«Al visualizar sin apego, envidia o carencia aquello que deseas, estarás emitiendo una vibración que acabará atrayendo eso a tu vida.»

Visualizar sin apego al resultado y haciéndolo como lo que es todo en esta vida, un juego, es condición fundamental para que este ejercicio ofrezca resultados, como aprenderemos en la ley del desapego. Hazlo desde el agradecimiento por adelantado y desde la paciencia infinita, ya que esta, al no tener apego ni miedo, ofrece resultados inmediatos. Y esto no es un juego de palabras.

Visualizar es algo que se puede hacer sin necesidad de adoptar la postura del loto. Visualizar es, en el fondo, pensar en la nueva realidad para que se vaya haciendo un hueco en tus pensamientos, que es el primer paso para que pueda convertirse en realidad. Visualizar por la noche antes de irte a dormir y por la mañana cuando estás en duermeverla incrementa el poder de esta herramienta.

En una aldea, hacía tiempo que no había llovido; como todos los rezos habían sido en balde, recurrieron al gran hombre de la lluvia, que pidió una cabaña a la entrada de la aldea, así como agua y pan para cinco días.

Al cuarto día llovió. La gente volvió jubilosa de sus campos y lugares de trabajo, y se fue ante la cabaña del hombre de la lluvia para preguntarle por el secreto. Él contestó: «Yo no puedo hacer que llueva».

«Pero, sin embargo, llueve», dijo la gente.

El hombre de la lluvia les aclaró: «Cuando vine a vuestra aldea, pude ver el desorden exterior e interior. Fui a la cabaña y yo mismo me puse en orden. Cuando yo estuve en orden, vosotros también os pusisteis en orden, y cuando ya estuvisteis en orden, también la naturaleza se puso en orden y, al ponerse en orden, llovió».

ANÓNIMO

Ley de la causa y el efecto

«Todo lo que está sucediendo en este momento es producto de las decisiones que tomamos en el pasado. Desafortunadamente, muchos de nosotros decidimos inconscientemente.»

DEEPAK CHOPRA

«Hay una forma de que te vaya bien y es aprender a hacer muy bien el bien.»

RAIMON SAMSÓ

Hace años solía ir con mi madre a una montaña con unas vistas espectaculares en la Sierra de Madrid. Allí, rodeados y sobrecogidos por esa rotundidad que ofrece la naturaleza cuando se muestra en estado puro, solíamos decir cosas a la montaña para escuchar inmediatamente después cómo el eco repetía varias veces lo mismo que decíamos. La vida, como las montañas, solo te devuelve una copia de aquello que has emitido previamente. No se puede dar el caso de que en una montaña grites: «Hola» y el eco diga: «Adiós». Eso desafiaría las leyes de la naturaleza. El eco es el efecto, la palabra que emites es la causa, y ambas están relacionadas indefectiblemente. Lo que recibes en la vida es el eco: si no te gusta, solo tienes que cambiar aquello que emites para que el eco cambie.

Empecemos por el principio: cualquier cosa que experimentas en la vida es un resultado. Por favor, relee esta frase y asegúrate de entender bien la profundidad de lo que afirma. Tómate el tiempo que sea necesario; es importante. Cualquier acontecimiento de la vida está causado por algo. Es posible que haya sido originado por diferentes causas o que desconozcas la causa, pero lo cierto es que lo que ocurre en la vida ha sido originado por una o varias causas. Normalmente por varias.

«La vida, como las montañas, solo te devuelve una copia de aquello que has emitido previamente. No se puede dar el caso de que en una montaña grites: “Hola” y el eco diga: “Adiós”.»

Es posible que no seas capaz de relacionar los resultados que experimentas en tu vida con sus causas y, por tanto, quizás hayas decidido, arbitrariamente, que no existe

correlación. En ese caso vivirás en la fantasía de que habitas un mundo regido por principios mágicos, donde suceden acontecimientos sin causa que los genere. Es posible que no establezcas la correspondencia porque haya transcurrido demasiado tiempo entre las causas y su manifestación. También puede suceder que un efecto sea consecuencia de causas diferentes y no seas capaz de establecer una relación, pero puedes estar seguro de que habitas un mundo de causas y efectos.

Por un lado, experimentas los resultados: incapacidad para afrontar las deudas contraídas, falta de dinero para disfrutar del estilo de vida que tanto deseas, la ausencia de una pareja con la que compartir una vida plena, un problema de salud que se repite una y otra vez..., y, por otro lado, observas las causas. Y el drama está servido cuando no eres capaz de relacionar los unos con las otras. Experimentas dolor, desesperación, fatiga —que son consecuencias—, y si no eres capaz de establecer una relación con la causa que generó esa consecuencia, estarás confuso.

Había una tribu en la que no relacionaban el acto sexual con el hecho de tener hijos porque mediaban nueve meses entre ambas. Es decir, que experimentaban el efecto por un lado y la causa por otro; cuando establecieron la relación entre la causa y el efecto accedieron a un estado de conciencia diferente.

Y así es como concluimos que la escasez, ya sea económica o de cualquier otro tipo, está presente en nuestra vida sin que hayamos hecho nada para que aparezca o sin que podamos hacer algo para revertir esa situación. Seguimos creyendo en las chisteras y en los conejos que aparecen sin causa. Seguimos creyendo en que puede haber efectos sin causas.

Principio de abundancia:
Todo en la vida es un resultado.

Tu estado económico es un resultado, tu felicidad es un resultado, tu salud es un resultado, las relaciones que tienes son un resultado.

Posiblemente, uno de los principales retos a los que te enfrentas cada vez que deseas cambiar algo en tu vida es que, aunque deseas el resultado, no estás dispuesto a protagonizar un cambio sobre la causa que lo genera o no eres capaz de identificar cuál es la causa.

«Seguimos creyendo en las chisteras y en los conejos que aparecen sin causa. Seguimos creyendo en que puede haber efectos sin causas.»

Los seres humanos tenemos cierta inclinación por incidir en el efecto antes que hacerlo en la causa. Sé que estás acostumbrado a incidir en el efecto: cada vez que experimentas un problema de salud, la inercia te lleva a tomar una pastilla que incide sobre el efecto, en lugar de dedicarte a buscar cuál es la causa que origina ese dolor. Si deseas tomar un medicamento, tómalo porque no hemos venido a este mundo a pasarlo mal, pero

comprométete, además, a buscar cuál es la causa que originó ese dolor para así atajarlo no una sola vez, sino para siempre.

Contemplar la vida como un enorme escenario donde suceden constantemente causas y efectos es un hábito a la vez sanador y liberador.

¿Cómo aplicar la ley de la causa y el efecto para crear abundancia?

1. Conciencia

Uno de los motivos que impiden entender la ley de la causa y el efecto es que tomamos decisiones sin estar presentes y sin aplicar la totalidad de nuestra conciencia a cada momento de nuestra vida y, por tanto, cuando recibimos la causa que esta originó no somos capaces de establecer la relación.

El hecho de estar presente en cada momento te facilitará la información necesaria para tomar cada decisión de tu vida con lucidez. Estar presente es prestar atención a tu cuerpo y a cómo te sientes en el momento de tomar esa decisión. Cada decisión no significa solo el momento de las grandes decisiones, sino también, y especialmente, el momento de las pequeñas decisiones de cada día que posiblemente adoptas en piloto automático.

2. Pregúntate por las consecuencias

Ante cada decisión que tomes, puedes adoptar el hábito de preguntarte cuáles podrían ser las consecuencias potenciales de esta acción. Por supuesto que no siempre las sabrás, pero este sencillo hábito te dotará de una conciencia extraordinaria. Hay una pregunta que si practicas con frecuencia transformará tu vida: ¿cuál será el efecto de adoptar esta decisión en mi vida, en otras personas y en el conjunto del planeta?

«Olvídate de lo que esperan o dicen de ti otras personas. Cuando tengas que decidir, olvídate de todo, consigue algo de silencio, quédate a solas y sigue tu intuición, porque ella sabe lo que es mejor para ti.»

3. Observa tus emociones

Cada ser humano del planeta viene con un equipamiento de serie para ayudarle en todo momento a tomar la mejor decisión. Este equipamiento se llama emociones. Escucharlas te ayudará a tomar la mejor decisión para tu vida en cada momento. Obviarlas es eliminar una fuente de sabiduría que la vida te ha regalado. Olvídate de mí, olvídate de lo que esperan o dicen de ti otras personas. Cuando tengas que decidir, olvídate de todo, consigue algo de silencio, quédate a solas y sigue tu intuición, porque ella sabe lo que es mejor para ti. Y cuando lo sepas, aférrate a tu verdad, porque esa será la fuente de tu felicidad presente y futura. Las emociones están ahí para ayudarte. Escucharlas te proporcionará información relevante en tu vida.

Ley del equilibrio

«Podrás obtener todo lo que desees siempre que ayudes a otras personas a que obtengan todo lo que desean en la vida.»

RICHARD BRANDSON

«Solo una vida vivida para los demás merece la pena ser vivida.»

ALBERT EINSTEIN

«Lo que das te lo das, y lo que no das te lo quitas.»

ALEJANDRO JODOROWSKY

«La mala suerte persigue a los hombres que piensan más en pedir que en dejar.»

De *El hombre más rico de Babilonia*, GEORGE S. CLASON

En el Tíbet y ciertas regiones del Himalaya algunas personas tienen la costumbre de salvar la vida de animales que van a ser sacrificados, los compran y después los dejan en libertad. Esta práctica está basada, según explica el *Libro tibetano de la vida y de la muerte*, en la lógica kármica natural de la vida de que quitar la vida a otros o hacerles daño acorta la propia vida y de que darla o facilitarles la vida a los demás la fortifica.

Hay algo que por más que obviemos se sabe desde hace mucho tiempo: en la vida uno recibe lo que da porque el universo busca restablecer constantemente el equilibrio. Este principio universal funciona también en nuestro cuerpo a través de un mecanismo llamado homeostasis, que trabaja permanentemente para devolver el equilibrio al cuerpo cuando por alguna razón lo pierde.

Si, por ejemplo, como consecuencia de un exceso de alimentos tóxicos, acidificas tu cuerpo, este empieza a trabajar para alcalinizar el pH de la sangre y que tu organismo siga estable. Si la temperatura de tu cuerpo baja, este trabajará para que la temperatura permanezca constante y, por ejemplo, lo hará temblar para que entre en calor. Y si te tomas un café, tu cuerpo se excita, que es la respuesta que desencadena la homeostasis para mantener el equilibrio y ser capaz de eliminar la cafeína del torrente sanguíneo.

La ley del equilibrio persigue constantemente alcanzar el equilibrio en la naturaleza, de modo que si ofreces abundantes acciones de efectos positivos, esta ley buscará restablecer el equilibrio y creará las circunstancias para que recibas una respuesta

positiva equivalente. Cada acción –positiva o negativa– obtiene su correspondiente respuesta del mismo orden en la naturaleza. Si se produce un desequilibrio hacia uno de los polos, la vida tratará de corregir este desequilibrio llevándolo al otro extremo.

Cualquier acción, positiva o negativa, tiene que quedar equilibrada, de modo que una de las formas que puedes emplear para desencadenar una sucesión de acontecimientos positivos en tu vida es protagonizar una sucesión de acciones positivas.

La ley del equilibrio indica que aquel que quiere recibir tiene que empezar dando, es decir, que tiene que crear un desequilibrio positivo. Acostúmbrate a generar desequilibrios, ofreciendo buenas acciones sin esperar nada a cambio. Acostúmbrate a dar siempre lo mejor de ti para generar constantemente desequilibrios a tu favor.

«La idea es muy sencilla: da siempre un poco más de lo que se espere de ti.»

Hace tiempo un deportista comentó conmigo un principio que emplea en sus entrenamientos y que desde entonces yo también he incorporado. Es el principio de la milla extra.

Este principio hace que cuando ya ha completado el entrenamiento de ese día, simplemente hace una milla (o dos) extra que no estaba incluida en la planificación inicial. Es evidente que una milla extra un día no conduce a ninguna parte. Sin embargo, un entrenamiento de muchísimos años a razón de seis días a la semana genera un total de al menos 312 millas más cada año de entrenamiento y... un mínimo de 3.120 millas más al cabo de diez años. Cuando ya hayas hecho lo que se espera de una tarea, actividad o trabajo, regálale una milla extra. Es la pequeña diferencia que marca toda la diferencia, porque al regalar al mundo siempre tu mejor versión estás generando un desequilibrio positivo a tu favor. La idea es muy sencilla: da siempre un poco más de lo que se espere de ti.

Para que esta ley funcione es preciso que estés dispuesto a pasar el resto de tu vida emitiendo buenas acciones sin recibir nada a cambio, y aun así realizar cada una de ellas en perfecta paz y con una emoción de abundancia. No das para recibir, sino porque es tu forma de vivir como la persona abundante que ya eres. Lee lo anterior de nuevo si lo necesitas porque es crucial.

Siéntete abundante y permite que el universo pague las facturas. Puedes dar para recibir o porque eres abundante, y lo sabrás por la forma en la que te sientes y por los resultados que obtienes. Si das para recibir, es porque no tienes, y sentir que no tienes es una energía de escasez que atraerá, según la ley de la vibración, exactamente lo mismo, es decir, más escasez a tu vida, por eso es tan importante dar sin esperar nada a cambio, dar porque te sientes abundante.

La ley del equilibrio afirma que cada acción quedará equilibrada, pero no dice que el equilibrio se restablecerá en la forma y el tiempo que tú esperas. Tu asunto en la vida es decidir el qué, el cómo no es asunto tuyo y tienes que confiarlo en la vida como un niño

confía en un adulto. Esto supone un gran alivio porque te libera de la carga de esperar que determinadas personas te devuelvan las acciones positivas que has realizado por ellas. Liberar a las personas a las que ofreces una buena acción de que te devuelvan ese buen acto te permitirá zambullirte de lleno en el flujo de energía del dar y del recibir. Pruébalo.

Por otra parte, para recibir esos nuevos resultados es posible que no solo sea necesario que aprendas a dar, sino también que aprendas a recibir. Nos sentimos tan escasos y tan poco abundantes que cuando la vida nos obsequia no somos capaces de aceptarlo –quizá porque nos coge de sorpresa por la falta de costumbre–, y de esa manera bloqueamos la abundancia de la vida, que consiste en participar de un juego en el que todos damos y recibimos constantemente. El juego solo es divertido cuando das y recibes en abundancia.

«El dinero solo sirve cuando enriquece en el momento en el que alguien lo da y alguien lo recibe; lo demás son solo apuntes contables o papeles con dibujitos.»

El problema radica en que estamos tan acostumbrados al esfuerzo, al sacrificio y a la falta de resultados que no concebimos una vida en la que podamos recibir algo positivo, de manera que cuando se nos presenta no estamos preparados para recibirlo e, incluso, llegamos a boicotearlo porque no nos sentimos merecedores de ello.

Si solo quieres recibir o solo quieres dar, te perderás parte de la magia del juego de la vida y lo estarás bloqueando para ti y para otros. El dinero es solo un símbolo de la energía vital que intercambiamos. Cuanta más energía proporcionas a otras personas (alegría, felicidad, ilusión, bienestar, seguridad...), más energía acudirá a tu vida. Y para que ese dinero proporcione verdadera riqueza para todos es preciso que continúe fluyendo. El dinero solo sirve cuando enriquece en el momento en el que alguien lo da y alguien lo recibe; lo demás son solo apuntes contables o papeles con dibujitos.

Imagínate que es el día de tu cumpleaños y que tu pareja o tu mejor amigo ha decidido hacerte un regalo especial. Quiere celebrar que sigues cumpliendo años –¡qué bonito celebrar en general y los cumpleaños en particular!– y mientras estáis en la comida de celebración, te hace ese regalo que sabe que tanto deseabas. Seguro que estamos de acuerdo en que en ese momento sería absurdo no aceptar el regalo y decir: «Lo siento, pero no puedo aceptarlo. Verás, cariño, tenemos que hablar... estoy focalizándome en generar desequilibrios positivos en mi vida y por ello quiero dar antes que recibir, así que gracias, pero no puedo aceptarlo». Grotesco, ¿verdad?

La vida nos obsequia con oportunidades, dinero, regalos, ideas y personas dispuestas a posibilitarnos que avancemos cada día –recuerda que su esencia es la abundancia–, y abrirte a ello te hará sentir genial, lleno de vida y de alegría, y eso es lo que generarás en los demás.

Si no aceptases el regalo de tu pareja, estarías generando un bloqueo energético en la danza del dar y del recibir, y estarías impidiendo que esa energía circulase hacia ti primero y desde ti hacia otros posteriormente. Cualquier energía que no aceptes, no lo dudes, irá a parar a otra persona que sí que esté dispuesta a recibirla y a entregarla, porque la energía seguirá fluyendo en el mundo, como siempre lo ha hecho, quieras o no quieras recibirla y al margen de tu opinión al respecto.

El camino de la abundancia exige de ti que completes dos tareas: desbloquear el dar y desbloquear el recibir.

Principio de abundancia:

La abundancia es dar con generosidad y ser excelente a la hora de recibir.

Se hallaba un sacerdote sentado en su escritorio junto a la ventana, preparando un sermón sobre la providencia. De pronto oyó algo como una explosión, y a continuación vio que la gente corría enloquecida de un lado para otro y supo que había reventado una presa, que el río se había desbordado y que la gente estaba siendo evacuada.

El sacerdote comprobó que el agua había alcanzado ya la calle en la que él vivía y tuvo cierta dificultad en no dejarse dominar por el pánico. Pero consiguió decirse a sí mismo: «Aquí estoy yo, preparando un sermón sobre la providencia, y se me ofrece la oportunidad de practicar lo que predico. No debo huir como los demás, sino quedarme aquí y confiar en que la providencia de Dios me ha de salvar».

Cuando el agua llegaba ya a la altura de su ventana, pasó por allí una lancha llena de gente: «Suba, padre», le gritaron. «No, hijos míos –respondió el sacerdote lleno de confianza–, yo confío en que me salve la providencia de Dios.»

El sacerdote subió al tejado y, cuando el agua llegó hasta allí, pasó otra lancha que volvió a insistirle en que subiera, pero él volvió a negarse. Entonces se subió a lo alto del campanario, y cuando el agua le llegaba ya a las rodillas, llegó un helicóptero y ofreció llevarlo. «Muchas gracias –contestó el sacerdote sonriendo tranquilamente–, pero yo confío en que Dios en su infinita providencia me salvará.»

Cuando el sacerdote se ahogó y fue al cielo, lo primero que hizo fue reclamarle a Dios: «Yo confiaba en ti. ¿Por qué no hiciste nada para salvarme?».

«Bueno –le contestó Dios–, lo cierto es que te mandé dos lanchas y un helicóptero. ¿No lo recuerdas?»

ANÓNIMO

Solo hay una persona que piense más en el dinero que un rico: un pobre. La causa está en el círculo vicioso de la escasez. Si has pasado por la situación de no tener dinero para poder satisfacer tus necesidades o las de tu familia, entonces ya sabes que en lo único que se piensa en ese momento es en uno mismo y en cómo salir de esa asfixiante situación. Deber dinero a alguien y no poder afrontar ese compromiso es un sumidero de energía. Cuando llegar a fin de mes no es fácil, lo natural es pensar cada vez más en uno mismo y en los problemas económicos.

Lo trágico de esta situación es que deja al que la vive poca energía y recursos disponibles para pensar precisamente en lo contrario, que sería lo que le catapultaría fuera de esa situación: cómo podría hacerle la vida un poco mejor a otras personas.

«Solo hay una persona que piense más en el dinero que un rico: un pobre.»

Lo peor de la pobreza económica no es esta en sí misma, sino que desencadena un círculo vicioso en el que quien la sufre piensa cada vez más en sí mismo y cada vez menos en cómo podría aportar más valor a otras personas, lo que genera, de nuevo, más pobreza. Es el círculo vicioso de la pobreza. Y hasta que algo rompe ese círculo vicioso, el que experimenta problemas económicos sigue pensando cada vez más en sí mismo.

Según la ley del equilibrio, recibirás en la medida en la que aportes a otras personas o a la sociedad, de modo que hay una pregunta que puedes formularte. Observa que es una pregunta doble. Es una pregunta cuya solución conduce irremediablemente a la abundancia: ¿cómo podría aportar más valor a más personas?

Pongo el foco en aportar más valor a más personas.

Encuentra la forma en la que podrías ayudar o hacer la vida mejor, más fácil o más significativa a otras personas. Una vez que lo hayas hecho, encuentra la forma de entregar más valor aún, y después encuentra la fórmula de entregar ese mismo valor a un mayor número de personas. Si tienes cien clientes al año, pregúntate qué tendrías que hacer para poder ofrecer una mejor versión del servicio actual, pero no a cien, sino a quinientos. Preguntarte qué tipo de problemas podrías resolver a un mayor número de personas te catapultará al siguiente nivel en tu vida, puesto que pondrás tu energía al servicio de un mayor número de personas.

No hace falta que me expliques, porque lo he vivido, que no es tu prioridad encontrar una tarde para responder esta pregunta cuando apenas disfrutas de efectivo para llegar a fin de mes. Sin embargo, si deseas una vida abundante, es una pregunta cuya respuesta necesitas encontrar.

Elimina toda la publicidad y los recuerdos que cubren tu nevera y pon en su lugar esta frase bien grande para que la leas cada día. No es broma. Necesitas hacerlo hasta que todas y cada una de tus células vibren con este mensaje.

Principio de abundancia:

La abundancia es consecuencia del valor que entrego a los demás.

Al pensar cada vez más en ti mismo, piensas cada vez menos en cómo hacerles la vida más feliz, abundante, bondadosa o alegre a los demás, y la consecuencia de este hecho es que cada vez recibes menos abundancia, bondad o alegría de los demás. El dinero solo es una manifestación de la energía vital que intercambias con otras personas y del servicio que has prestado al universo.

Desconozco el motivo, pero este mundo está diseñado para que los seres humanos interaccionemos constantemente y para que colaboremos los unos con los otros. Y los que siguen este principio y colaboran con la felicidad ajena reciben como premio abundancia, que es la forma que tiene la vida de indicarnos que estamos en el buen camino.

Y, como siempre, en cualquier momento y en cualquier lugar, puedes tomar la decisión de hacerles la vida un poco más fácil a los demás, la abundancia está ahí siempre disponible para ti, independientemente de la situación o las circunstancias que rodeen tu vida el día de hoy.

«Si eres abogado, defiende a tu cliente como si la paz mundial dependiera de tu trabajo.»

Para disfrutar de abundancia debes situarte a ti mismo en una posición en la que entregues cada vez más valor a otras personas, en una posición en la que servir a los demás sea el fin y el medio. La actitud de servicio no depende de la situación que estés viviendo, es una decisión que puedes adoptar ahora mismo y al margen de la situación que estés viviendo.

Siempre puedes entregar a los demás un poco más de lo que esperan de ti. No hay nada que te impida tratar un poco mejor a un cliente o servir exquisitamente la cena esta noche en casa. No hay nada que te impida llamar ahora mismo a un familiar o amigo al que quieres e interesarte genuinamente por cómo se encuentra. Nada te impide sonreír o ser amable con cada desconocido con el que interaccionas, especialmente si no tienes obligación de ello. Y si eres camarero, nada te impide servir ese café con la intención de que sea el café mejor servido del mundo. Si eres abogado, defiende a tu cliente como si la paz mundial dependiera de tu trabajo. Entrega más valor a los demás y duerme en paz porque la abundancia, de eso puedes estar seguro, ya está contigo.

Las flores son inspiradoras en este asunto porque entregan su aroma a cualquier persona que se acerque a disfrutar de su fragancia. Una rosa no se cuestiona si la persona la ha regado abundantemente. Su esencia es generar y ofrecer ese aroma, y eso es lo que hace. Y por eso precisamente la apreciamos. ¿Te imaginas una flor que te ofreciera su aroma a ti, pero no a tu vecino porque no ha regado la maceta?

Su esencia es regalarnos su aroma y así lo hace constantemente. Tu esencia es la abundancia, y debes respetarla y ofrecerla constantemente, salvo que desees privarte a ti mismo de ella. Si no te cae bien tu jefe actual, entonces redobla la calidad del trabajo por el que te paga; déjalo boquiabierto. Tómatelo como tu entrenamiento para la abundancia. De esa manera sintonizarás con la energía de la abundancia y la atraerás a tu vida. Este es tu entrenamiento para la abundancia.

Para vivir con abundancia debes eliminarte de la ecuación por un momento para así poder poner el foco en cómo aportar valor a otras personas. En un primer momento no pienses qué ganas tú, sino qué ganan los demás. Solo cuando tengas esto claro pregúntate acerca de tu beneficio. Las personas que disfrutan de una vida abundante son aquellas que han sido capaces de generar más valor a otras personas. Piénsalo. En el plano económico también, puesto que el dinero solo es una materialización en el plano de lo físico de la abundancia que has generado en los demás. He observado que la vía más rápida para acceder a algo es proporcionándoselo a los demás.

«Para vivir con abundancia debes eliminarte de la ecuación por un momento para así poder poner el foco en cómo aportar valor a otras personas.»

Esto no significa, por supuesto, que todas las personas que aportan valor en la sociedad deseen recibir una contraprestación económica, pero recibirán, según indica la ley del equilibrio, abundancia en la manifestación en la que para ellos sea importante. La abundancia es un concepto personal e intransferible y, sea cual sea tu concepto de abundancia, al aportar valor a otras personas, esta idea de abundancia se verá colmada.

Aportar valor es condición necesaria para disfrutar de abundancia económica, pero no suficiente: si deseas abundancia económica en tu vida, tendrás que empezar por aportar más valor a otros seres humanos. Aportar valor es ofrecerles un mejor servicio, producto, experiencia o respuesta a una necesidad o demanda. Aportar valor es sencillamente crear u ofrecer aquello que otras personas desean.

El camino de la abundancia pasa por dejar de pensar tanto qué gano yo con esto y empezar a pensar cada vez más qué ganan otras personas con esto. El camino de la abundancia pasa por generar constantemente desequilibrios positivos a tu alrededor.

¿Cómo aplicar la ley del equilibrio para crear abundancia?

1. Ofrece lo que quieres

Siguiendo con la lógica de la ley del equilibrio, cualquier resultado que desees en tu vida, tienes que empezar por ofrecerlo. Llama a una persona que esté pasando por dificultades en este momento en algún aspecto en el que tú también necesites mejorar. Invítale a comer, a un sabroso zumo natural o té verde o a dar un paseo por un lugar inspirador y pregúntale qué puedes hacer, de qué forma puedes echarle una mano. Tener por costumbre ofrecer lo mejor de ti en lo mínimo que hagas es garantía de abundancia; hazlo también para ayudar a esta persona. Al situarte en la posición de dar, conectarás irremediabilmente con una energía de abundancia, y eso terminará por provocar resultados abundantes. Repite el ejercicio con frecuencia y simplemente comprueba los resultados que ofrece.

Entregar algo que tú quieres recibir a los demás generará en ti una sensación de abundancia, puesto que si eres capaz de dar algo, es porque lo tienes. Si quieres recibir algo, es porque sientes que no lo tienes, por eso entregárselo a los demás hará que sientas que lo tienes, y esa será causa de que finalmente lo atraigas en mayor cantidad a tu vida, ya que, como dice la ley de la vibración, todo aquello que tiene similar vibración se acaba atrayendo. Este ejercicio funciona también bajo la ley del equilibrio, ya que al ofrecer ayuda a los demás, acabarás por recibir ayuda.

2. Circulación

Para desbloquear el recibir, es necesario integrar que la abundancia es energía en circulación y que sin circulación no hay abundancia, sino bloqueo. Si necesitas desbloquear el recibir, puedes simplemente empezar por decir «gracias» cuando alguien te haga un cumplido o te felicite por algo. Acepta de buen grado los favores que te hacen las otras personas, sabiendo que tú ahora también formas parte de la danza del dar y del recibir y que, por tanto, al recibir no te estás adueñando de nada, sino solo disfrutándolo y permitiendo con ello que la energía siga fluyendo en el universo, ya que tú también participas de este juego entregando a los demás. Estate abierto y despierto a la cantidad de regalos que te hace la vida cada día. Estamos tan cerrados a recibir por miedo a quedarnos con algo que no sea nuestro o por temor a estar en deuda que hasta tenemos problemas para reconocer y aceptar los regalos que nos hace la vida.

3. Primero dar, después recibir

La naturaleza nos proporciona una metáfora muy esclarecedora de cómo funciona la abundancia: un árbol frutal, por ejemplo, te regalará sus frutos de manera tan abundante que es posible que, incluso, tengas que regalar algunos cuando esté en temporada. Ahora bien, primero tendrás que aportarle valor (regarlo, podarlo, abonarlo...), pero sobre todo tener fe en que eso será así. Solo después, el árbol te regalará abundantemente sus frutos. En la vida sucede igual, si queremos recibir, primero tenemos que sembrar, regar... No puedes chantajear a un árbol con el mensaje de que después de que te haya dado frutos, lo regarás. Por mucho que insistas en esta estrategia, no funcionará porque contradice las leyes que organizan la vida en este universo. Primero dar, después recibir.

«El hábito de preguntarse constantemente qué puedes ofrecer a los demás en cada interacción te sintonizará de nuevo con las leyes de la abundancia.»

El árbol te obsequiará con sus frutos solo después de que hayas demostrado que tienes fe en ese árbol, entendiendo por fe la confianza que tenemos en que algo que aún no ha pasado va a pasar. Si todos esperásemos recibir frutos antes de regar el árbol, no existiría un solo árbol frutal en el universo.

Y una de las maneras más sencillas que tienes a tu disposición para activar esta ley es la de entregar algo a cada persona con la que interacciones. Este regalo puede ser algo físico. Aunque también pueden ser unas simples palabras de agradecimiento o de cumplido sincero. También puedes ofrecer algo inmaterial, como una bendición o un interés sincero y una verdadera escucha a esta otra persona. El hábito de preguntarse constantemente qué puedes ofrecer a los demás en cada interacción te sintonizará de nuevo con las leyes de la abundancia. El universo entiende muy rápidamente los símbolos, y el acto de dar desde la alegría y la sana intención de generar abundancia en

los demás son un símbolo que el universo captará rápidamente. Recuerda: primero dar, después recibir (pero ¡recuerda recibir cuando llegue!).

5. Ley del orden

«Un viaje de mil millas comienza con un primer paso.»

LAO-TSÉ

«¿Qué vas a ser de mayor? Ah, pero ¿es que no voy a ser yo?»

De la película *Forrest Gump*

«Deja de ser tú.»

JOE DISPENZA

«Las riquezas no dan la virtud, sino que la virtud da las riquezas y todos los otros bienes.»

PLATÓN

Hace años estaban de moda en televisión los concursos de preguntas y respuestas. Con diferentes formatos, presentadores y horarios, todos estaban basados en que si el sufrido participante atinaba con el número suficiente de respuestas correctas, podía llevarse a casa un succulento premio. Por aquel entonces yo estaba aún estudiando y quería dinero para seguir haciéndolo y para independizarme con cierta holgura, así que tomé la decisión de ponerme en contacto con todas las televisiones para ofrecerme como participante de cualquier concurso de preguntas y respuestas en el que me admitieran. Pensé que si asistía al suficiente número de concursos, disfrutando como lo hacía de cierta cultura general, antes o después ganaría algún premio.

Así fue como en poco más de un año acudí a decenas –literalmente– de concursos de televisión y me dediqué a responder preguntas, correcta o incorrectamente, ante grandes audiencias. Valoré que sería más provechoso invertir algo de tiempo en ir a estos concursos televisivos que a unas clases que por aquel entonces ya me parecían desmedidamente aburridas e improductivas.

Lo cierto es que fui descalificado en todos estos concursos. Sin embargo, basado en el principio de los grandes números, que afirma que si haces algo el suficiente número de veces, antes o después acabará arrojando el resultado que deseas, en uno de estos programas respondí correctamente unas cuantas preguntas y me embolsé una suma más que importante. Aquella memorable tarde me permitió llevar a cabo mis planes sobradamente.

Aquella etapa de mi vida me permitió conocer a varias personas que también ganaron importantes sumas y pude comprobar estupefacto cómo, salvo alguna excepción, pasado un tiempo la mayoría no era capaz de conservar el dinero que había ganado. Algo que, por otra parte, en aquel entonces me pareció trágico, ya que mayoritariamente se trataba de personas a las que conservar y emplear esa suma les hubiera podido transformar positivamente la vida, como fue mi caso. Algo por lo que estoy y siempre estaré intensamente agradecido a la vida.

Solo tiempo después comprendí que la razón de que no lo conservaran era muy sencilla: su preparación mental para manejar dinero estaba adecuada a una suma inferior a la cantidad que habían ganado, y por eso la perdieron. Si la vida fuera un videojuego, podríamos decir que pasaron a la siguiente pantalla sin haber adquirido las destrezas de la anterior, motivo por el cual fueron eliminados. No siguieron un orden natural, y eso hizo que perdieran el premio.

No es suficiente con estar en el lugar adecuado en el momento justo, es preciso ser la persona adecuada en el lugar adecuado y en el momento justo.

Dicho de otra forma, se habían saltado la ley del orden. Se habían saltado escalones en la escalera de la riqueza, no adecuaron su forma de relacionarse con el dinero a lo que les exigía esa nueva cantidad y regresaron al nivel de realidad que estaban preparados para manejar. Cada situación, tipo de relación o experiencia demanda de ti ser de una forma distinta y si por cualquier motivo te saltas algún escalón, como pasó en este caso, en el que las personas ingresaban una cantidad que no se ajustaba a su forma de ser y de comportarse, solo puede suceder una de estas dos cosas: o aprendes a ser como pide de ti esa nueva situación o la situación cambiará para adecuarse a tu forma de ser y de ver las cosas. Mi paso por los concursos me enseñó la ley del orden, que dice que el orden natural para tener algo en la vida es primero ser, luego hacer y por último tener. Y también que es preciso ir escalón a escalón.

Principio de abundancia:
Es preciso subir escalón a escalón.

Aquellas personas que han ganado dinero como consecuencia de convertirse en una persona mejor, aunque lo pierdan, terminan por alcanzar la misma situación financiera. Aquellas personas que han ganado dinero como consecuencia del azar, si lo pierden, tendrán problemas para volver a disponer de esa cantidad y es más fácil que acaben perdiéndolo.

«No es suficiente con estar en el lugar adecuado en el momento justo, es preciso ser la persona adecuada en el lugar adecuado y en el momento justo.»

He observado también que si no completamos adecuadamente el aprendizaje de un escalón determinado, la vida nos lleva de nuevo a la misma situación y hasta que no aprendemos la lección que tiene reservada para nosotros ese escalón en particular no podemos seguir subiendo.

La vida nos facilita antes lo que necesitamos que lo que queremos.

Por ello, si la vida te lleva una y otra vez al mismo escalón o ni siquiera consigues escapar de un escalón determinado, puedes preguntarte qué aprendizaje te brinda y cómo podrías incorporarlo, para así, si es lo que deseas, continuar el ascenso. El dolor que sientes es el regalo que te ofrece la vida para que experimentes un fuerte deseo de seguir progresando.

Por este motivo, la prisa no parece una estrategia muy inteligente. Tener sed por aprender lo necesario para subir al próximo escalón tiene sentido; querer saltarse los escalones no lo tiene, porque regresarás a cualquier escalón que te saltes. Tener prisa es señal de que o no se está caminando la senda adecuada, la senda que lleva tu nombre y está especialmente preparada para ti (sentir esto es un claro indicativo de abundancia), o de que estás tan obsesionado por la meta que estás dejando de disfrutar el camino.

«La vida nos facilita antes lo que necesitamos que lo que queremos.»

En ambos casos me parece más inteligente la estrategia de la paciencia que la de la prisa, puesto que la vida es antes un camino de aprendizaje que cualquier otra cosa. Solo puede sentir prisa alguien que cree que hay escasez de oportunidades y que, si no entra en acción de manera inmediata, estas podrían esfumarse o ser acaparadas por otras personas para siempre.

La paciencia infinita ofrece resultados inmediatos. La prisa extrae a las personas de su centro y desarrolla conductas extrañas, como remover la tierra para investigar por qué motivo la semilla aún no ha dado frutos. El premio está en recorrer la propia escalera antes que en llegar a la cima.

—Maestro, sé que hay muchos estudiantes, pero, si me esfuerzo más que el resto, ¿cuánto tardaré en iluminarme?

El maestro le responde que diez años.

—Pero si redoblo mis esfuerzos y trabajo día y noche, ¿cuánto tardaré?

A lo que el maestro le responde impertérrito:

—Veinte años.

Entonces el discípulo le pregunta por qué ha agregado más años. El maestro le responde:

—Como tendrás un ojo en la meta, solo te quedará un ojo para el trabajo, y esto te atrasará enormemente.

ANÓNIMO

La cuneta del camino de la abundancia está llena de personas que quisieron saltarse los escalones. Si ardes en deseos de subir la escalera, eso es estúpido: estudia, aprende, fórmate, asume riesgos controlados, escucha tu intuición, pero cerciórte de que pisas todos y cada uno de los escalones. A veces es mejor dar un paso atrás para después dar

dos pasos adelante. El paso hacia atrás puede ser para estudiar bien el orden de los escalones que componen la escalera que la vida ha diseñado para ti.

Alguien me explicó esta idea con una metáfora muy ilustrativa. Si un niño pequeño no tiene aún la destreza para manejar un helado de dos bolas y lo tira al suelo, difícilmente sus padres le van a ofrecer un helado de tres bolas porque sería saltarse un escalón. La mejor estrategia es aprender a manejar el helado de dos bolas para que la vida nos premie con el de tres lo antes posible.

Xesco Espar, exentrenador de balonmano del Barcelona y profesor del Máster de Emprendedores que dirijo, imparte clase los viernes por la mañana y en cierta ocasión me contó que, cansado de que algunos alumnos llegasen tarde a clase como consecuencia de que salen de fiesta hasta muy tarde el jueves por la noche para ligar, un día les propuso este trato: «Yo os explicaré cómo seducir para que podáis iros a dormir temprano los jueves por la noche y, a cambio, vosotros llegaréis puntuales a las clases todo el resto del año».

«A veces es mejor dar un paso atrás para después dar dos pasos adelante.»

—¿Os parece bien el trato? —les preguntó. A todos les pareció fenomenal.

El método, les prometió, les permitiría ligar con cualquier persona que desearan. El método, de hecho, es infalible, les insistió, pero para ello tenéis que seguirlo al pie de la letra.

En ese momento estaban todos expectantes por conocer el truco. El singular procedimiento que les ofreció para cautivar a cualquier persona consiste en seguir pormenorizadamente estos tres pasos:

1. Describe con todo lujo de detalles la persona a la que quieres enamorar. Todo lujo de detalles significa esto: todo lujo de detalles. No escatimes. No se puede conseguir un objetivo sin saber cuál es. No se puede llegar a un puerto si no lo localizas antes en el mapa.
2. Describe con la mayor concreción posible de quién se enamoraría esa persona. De esa manera podrás atraer su atención. Según mi colega, conseguir objetivos en la vida tiene que ver más con pescar que con cazar. Pescar supone poner el cebo y esperar a que los peces lleguen. Después, el pescador es el que escoge. Pescar supone convertirse en una persona concreta y esperar a que las oportunidades lleguen. Pescar nos permite seleccionar. Cazar tiene más que ver con salir al bosque a ver qué encontramos y conseguimos apresar. El pescador tiene algo atractivo y espera. El cazador tiene una escopeta y en ocasiones acierta el tiro.
3. El paso tres, y más interesante, de esta simple técnica consiste en convertirse en la persona de quien se enamoraría esa persona. Convertirse en la persona de los sueños de esa otra persona. Fin de la historia. Ya no hay por qué llegar tarde. Aunque en ese

punto los alumnos suelen revolverse en la silla y decir cosas como: «Es que yo no soy así».

Exacto: ¡tú no eres así! Ese es exactamente el problema. Por eso no atraes a la chica de tus sueños ni al trabajo de tus sueños ni tampoco puedes conseguir ese objetivo que tanto anhelas. En la vida no atraes lo que quieres, sino lo que eres.

Si quieres otra realidad, debes convertirte en otra persona. ¡Deja de ser tú!

Algo parecido me sucedió recientemente mientras trabajábamos en los proyectos emprendedores de los asistentes a un seminario intensivo «Vivir sin jefe». Una persona preguntó por la forma en la que podía acceder a financiación para iniciar su proyecto.

—¿En qué consiste tu proyecto? —le pregunté.

—No tengo proyecto. Estoy a la espera de encontrar financiación para diseñar mi plan.

—Primero tienes que saber qué quieres y después encontrarás el cómo. Ese es el orden de la vida: primero tienes que saber el para qué, después el qué y, por último, el cómo. Cuando una pareja quiere tener un bebé, sabe qué tiene que hacer para tener el bebé, pero no sabría cómo hacer el bebé. La financiación es el cómo, y en este caso es lo último.

«En la vida no atraes lo que quieres, sino lo que eres.»

—Pero sin financiación no podré hacer nada, así que primero tengo que encontrar financiación...

—La abundancia se crea en la mente, así que, simplificando, primero necesitas disponer de un propósito, de algo que vaya a aportar valor a tu vida y a otros seres humanos (el para qué), después definir claramente el proyecto (el qué) y finalmente buscaremos la financiación (el cómo).

La mayoría de las personas viven en una aparatosa confusión con este asunto, que las lastra a la escasez de por vida al creer, erróneamente, que cuando tengan algo (financiación o la pareja de sus sueños), podrán hacer determinada cosa (desarrollar al fin ese proyecto o hacer las cosas que se hacen en una vida en pareja) y que esto les permitirá ser algo determinado (un emprendedor exitoso o una persona que vive la experiencia del amor).

Pero las cosas funcionan exactamente al revés. Primero eres un tipo de persona (rico o campeón deportivo, por ejemplo, aunque no tengas un euro en la cuenta o no hayas participado en ninguna competición aún), después empiezas a vivir y a hacer cada pequeña acción de tu vida desde esa esencia (comportarse como un multimillonario o entrenar como lo hace un campeón olímpico) y la consecuencia de esto será que el resultado terminará por aparecer (riqueza económica o la medalla olímpica).

El orden de la vida es ser - hacer - tener.

En cierta ocasión alguien muy popular me dijo: «Yo siempre he sido famoso, lo que pasa es que el público tardó tiempo en darse cuenta». Primero es famoso, después se comportó como tal y, con el paso de los años, se convirtió en una personalidad pública. Evidente.

¿Cómo aplicar la ley del orden para crear abundancia?

1. Modelaje

Escribe el nombre de cinco personas que estén experimentando la abundancia en un sentido similar al que tú deseas para tu experiencia vital. Después haz una lista de qué cinco habilidades poseen esas personas que ya viven una experiencia similar a la que deseas para ti. Por último, adopta en las próximas 24 horas una decisión, por pequeña que pueda parecerte, que esté relacionada con tu aprendizaje de esa forma de ser.

Napoleon Hill refleja una idea similar que puede resultarte inspiradora:

Adquirí el hábito de reconfigurar mi propio carácter tratando de imitar a los nueve hombres cuyas vidas y obras me parecieron más impresionantes. [...] Cada noche sostenía una conferencia imaginaria con ese grupo [...] sentados conmigo alrededor de mi mesa de conferencias. Al darme cuenta, como me sucedió a muy temprana edad, de que debía superar el obstáculo de haber nacido en un ambiente de ignorancia y superstición, me asigné la tarea deliberada de renacer voluntariamente a través de este método.

Otra manera de modelarte es leer biografías o ver películas sobre la vida de personas que te inspiren, ya que de esta forma irás incorporando poco a poco una forma de estar en el mundo más acorde con lo que esperas de ti mismo.

2. Formación

Hablemos claro: con frecuencia las personas que experimentan escasez prefieren entretenerse y las personas que disfrutan de abundancia prefieren formarse y aprender. Unos prefieren huir y los otros aprender.

En la vida se puede estar desde la actitud de saber o desde la actitud de aprender. Estar desde el saber, es decir, no estar abierto a escuchar ni a preguntar, pensar que ya sabemos todo lo necesario y no buscar información nueva, acabará por hacer de tu vida algo inauditamente difícil. Estar desde el aprender, es decir, preguntar, ser humilde o estar dispuesto a cambiar de opinión, hará de tu vida algo sorprendentemente placentero.

«Necesitas sitiar tu cerebro de información nueva, hasta que cada una de las células de tu cuerpo sea, piense, sienta, diga y haga de la forma que libremente has elegido.»

Cuando una persona aprende, se acerca a aquello sobre lo que está aprendiendo, aunque solo sea por la cantidad de horas que le dedica, de modo que formarse sobre algo en

particular es tan solo una de las maneras que tienes de acercar tu vibración a ese algo en particular.

Entre entretenimiento y educación, si verdaderamente deseas abundancia, elige educación. Educación no tiene nada que ver, por supuesto, con confiar tu proceso de aprendizaje exclusivamente al sistema educativo.

Entretenimiento es ver películas o telediarios (¿siguen siendo lo mismo? En ocasiones confundía el género...), ir al teatro, al cine o a ver un partido de fútbol o cualquier cosa que te mantenga distraído un rato. Estar distraído es exactamente lo contrario de estar presente. Cuando tengas una vida apasionante y abundante, no querrás distraerte ni un segundo; querrás vivirla intensamente y sin ninguna distracción. Si realmente te gusta el cine, el fútbol o el teatro, entonces, por favor, haz una buena selección y disfruta de ello, pero no lo hagas por entretenerte. Hay una gran diferencia entre una cosa y la otra.

Formación es leer un buen libro, asistir a un seminario o máster y hacerlo, mejor aún, con la pareja, la familia o con buenos amigos para poder seguir creciendo en compañía de nuestros seres queridos. Insisto en la idea: necesitas sitiar tu cerebro de información nueva, hasta que cada una de las células de tu cuerpo sea, piense, sienta, diga y haga de la forma que libremente has elegido.

3. Primero el para qué, después el qué y por último el cómo

Este es el orden sensato para formularse preguntas en la vida. De modo que cuando te preguntes cómo, cerciórate antes de que tienes la respuesta al qué y al para qué. Esta es la forma de pensar desde la abundancia.

6. Ley de la acción

«No es el pez grande el que se come al chico, sino el más rápido al más lento.»

MARTÍN FRÍAS, presidente de MRW

«Las huertas necesitan más semillas de las que fructifican.»

ANÓNIMO

«Solo podría sentir frustración en la vida alguien cuya expectativa de trabajo está por debajo de la expectativa del resultado que espera.»

SERGIO FERNÁNDEZ

Ninguna de las leyes anteriores se activará salvo que tú también cumplas con tu parte. Y tu parte consiste en, una vez que tomes una decisión, sellar tus intenciones con una acción tan pronto como puedas. La acción es el puente entre tus pensamientos y tus resultados; es el puente entre lo mental y lo material. Una intención o un pensamiento sin acción es sencillamente una cosa: nada. De hecho, es peor que nada, porque pensar en algo sin entrar en acción te provocará inevitablemente frustración al saber que hay una realidad potencial esperándote y que, al no hacer nada, estás bloqueando su materialización.

Sello mis pensamientos con una acción tan pronto como puedo.

Necesitas velocidad, pero no para hacer las cosas apresuradamente, sino para que el tiempo transcurrido entre que tomas una decisión y la pones en práctica tienda a cero. Hazlo o no lo hagas, decide rápidamente y cualquiera de las dos opciones estará bien. Ahora bien, si decides hacerlo, entrar en acción de manera inmediata generará un magnetismo a tu alrededor difícil de explicar salvo que lo hayas experimentado. Nunca disfrutarás de un escenario en el que dispongas de todas las respuestas, así que mejor empezar cuanto antes porque cuanto más rápido te muevas hacia tu objetivo, más rápido se moverá este hacia ti.

Las personas abundantes entran en acción y como confían en la vida saben que por el camino encontrarán las respuestas. Las personas escasas esperan a tener todos los

detalles del viaje antes de salir de casa... y nunca salen. Las personas abundantes saben que encontrarán las respuestas por el camino sin dejarse intimidar por el miedo. Sentir miedo es algo natural. Lo que hagas con este requiere entrenamiento, y es lo que marca la diferencia. De hecho, una de las ideas sobre las que más pongo el foco es que los asistentes a nuestros seminarios aprendan e interioricen para siempre que todos sentimos miedos, pero que solo las personas prósperas y abundantes actúan a pesar de este.

Por otra parte, entrar en acción de forma ágil no será tampoco suficiente. Es preciso, además, que, una vez en marcha, te conviertas en un fanático convencido de la excelencia. Hay una gran diferencia entre ser el mejor y ser excelente. El mejor en cualquier categoría es la persona que más destaca o que más logros ha obtenido. Ser excelente supone un compromiso con uno mismo para hacer las cosas hoy de mejor manera que ayer y para preguntarse cada día: «¿Cómo podría mejorar esto?».

«Todos sentimos miedos, pero solo las personas prósperas y abundantes actúan a pesar de este.»

La excelencia es un hábito que aplicarás a todo lo que hagas. Si no te comprometes con la perfección al fregar un vaso un martes cualquiera por la noche cuando lo único que deseas es irte a la cama, tampoco la lograrás en el momento de las grandes decisiones, por la sencilla razón de que no estarás entrenado. Cada pequeña acción es el entrenamiento para las grandes acciones. Así como haces una cosa, así lo haces todo.

No existen tareas grandes o pequeñas. Los que dicen que lo darán todo cuando llegue la gran oportunidad no pueden hacerlo cuando la oportunidad los alcanza porque no están entrenados para ello y no saben cómo se hace. No aprovecharon el entrenamiento: no fregaron bien ese vaso y, por tanto, no están entrenados. La excelencia es una forma de ser que debes aplicar a todo lo que hagas, y la abundancia llegará de manera irremediable a tu vida cuando seas excelente.

Para mí, cada actividad que realizo en la vida es un entrenamiento para la excelencia. Si hago una tortilla de patatas, la cocino con la intención de que sea la tortilla de patatas más sabrosa del mundo. No distingo entre las «grandes» tortillas y las «pequeñas» tortillas porque el universo no distingue entre actos pequeños y grandes. Todos son actos por igual. Si dejas el coche mal aparcado, apuesto a que no eres meticuloso con tu trabajo. Si dejas una camisa a medio planchar, hay alguna parte de tu trabajo o de la relación con tu pareja a medio planchar. Ponemos, queramos o no, todo lo que somos en lo mínimo que hacemos.

Principio de abundancia:
Como hago una cosa, así lo hago todo.

Las personas abundantes toman pocas decisiones, entran en acción de manera inmediata y mantienen esa decisión durante mucho tiempo mientras aprenden y perfeccionan

progresivamente sus aptitudes. Las personas que aún no dominan la abundancia tardan mucho en tomar decisiones y las cambian con frecuencia, es decir, no están a foco. Estar a foco permite acumular suficientes acciones en un sentido como para que puedas materializar resultados.

La abundancia es amiga de la rapidez para tomar decisiones y de la lentitud para cambiarlas.

Para disponer de tiempo y de recursos que te permitan entrar en acción, rápidamente tendrás que convertirte en un fanático practicante del decir que no a casi todo y del adoptar pocas decisiones. De esa manera liberarás tiempo para decir que sí a lo poco que realmente merece la pena. Hay algo que necesitas practicar: la disciplina para estar a foco.

Principio de abundancia:

Mantengo el foco cada día en lo verdaderamente importante.

Es posible que decir que no te haga estremecer. Eso es, desde un punto de vista evolutivo, algo normal. Decir que no nos da pánico porque puede convertirnos en impopulares, y eso es peligroso. Cuando llegaste a este mundo y eras un bebé, necesitaste de la ayuda y la colaboración de otras personas para salir adelante. Cuando el ser humano vivía en las cuevas, decir que no podía alejarlo del grupo y comprometer su supervivencia. Por eso decir que no te hace estremecer.

Las cosas han cambiado y hoy sabemos que las personas que no guardan un equilibrio entre la expresión de su verdadera esencia (gracias a decir que no a las abundantes distracciones que llaman tu atención cada día) y la adhesión a sus grupos de origen no llegan muy lejos. Di que no a lo que no te interesa y prueba. Pronto descubrirás que el mundo sigue funcionando aunque digas que no a esa cena o plan que te proponen o aunque no descuelgues el teléfono en determinados horarios, por ejemplo. Por supuesto, puedes decir que sí cuando lo desees, pero entrenar la capacidad para decir que no aumentará tu autoestima, te proporcionará relaciones más auténticas y liberará recursos temporales.

«Para mí, cada actividad que realizo en la vida es un entrenamiento para la excelencia.»

Una vez que dispongas de ese tiempo, podrás entrar en acción de manera inmediata o casi inmediata, y esto es un disparador automático de la abundancia porque mantiene alejada a la vocecita y la parálisis por análisis. En pocas palabras: no pienses, haz.

Por otra parte, la cantidad de herramientas, conocimientos y facilidades con las que contamos los seres humanos nos convierten en los habitantes del planeta con mayor facilidad para materializar rápidamente aquello que pensamos, y esta es una tendencia

que se incrementa cada día más. El tiempo que le lleva a un ser humano materializar prácticamente cualquier deseo es hoy menor que en cualquier momento del pasado.

Este hecho implica una gran responsabilidad, porque vivir en el mundo actual es como conducir un coche de carreras. Tener un accidente con una bicicleta puede acarrear unas consecuencias más o menos graves, pero accidentarte con un coche de alta competición tiene unas consecuencias potencialmente fatales. Vivimos un momento de la historia de la humanidad en el que la cantidad de medios disponibles convierte nuestras vidas en coches de alta competición –lo sepamos o no–, y esto nos exige ser extremadamente responsables de lo que pensamos y de lo que hacemos, porque las consecuencias de nuestros actos se materializan cada vez más rápido. Cuanto mayor es el nivel de conciencia, mayor es la velocidad de materialización.

La vida está llena de ejemplos que demuestran que el tiempo que media entre que una persona piensa algo y lo hace efectivo está disminuyendo drástica y progresivamente.

Nunca antes en la historia de la humanidad tantas personas habían conseguido tanto dinero de manera legítima tan rápidamente. Esto demuestra que hemos alcanzado un nivel de conciencia sin precedentes y que aquellas personas que piensan en términos abundantes, que sintonizan con esa energía, que saben cómo emplear las palancas que la vida pone a su disposición, que dan valor a los demás y que entran en acción pueden crear abundancia de manera legítima y consciente como nunca había sucedido antes en la historia.

El reto que afrontamos los seres humanos hoy no es la falta de medios, sino la falta de conciencia al respecto de quiénes somos, de qué queremos hacer con nuestra vida y de cómo emplear los medios que la vida pone a nuestra disposición para generar abundancia para nosotros y para otras personas. Quienes tienen claridad en este sentido y entran en acción de forma rápida y enfocada logran resultados más velozmente que en cualquier otro momento de la historia.

¿Cómo aplicar la ley de la acción para crear abundancia?

1. Di que no

Prueba durante un tiempo, que puede ser de una semana o de un mes, por ejemplo, a decir que no a prácticamente cualquier propuesta que recibas. Después, si lo deseas, podrás aceptar ese plan, sugerencia o propuesta. El objetivo es doble. Por una parte es que tomes conciencia de la cantidad de distracciones que llaman tu atención constantemente. Por otra parte, decir que no te permitirá liberar recursos temporales para focalizar tu energía en aquello que realmente es importante para ti.

Decir que no puede que te haga sentir culpable en un primer momento, aun así, es preciso que entrenes esta habilidad, porque decir que sí cuando en realidad quieres decir que no es faltar a la autenticidad que debería ser natural en las relaciones humanas. No puedes ayudar a otras personas si estás haciendo algo que en realidad no deseas hacer.

2. Entra en acción inmediata y enfocadamente

Adopta el saludable hábito de sellar con una primera acción relacionada con aquello que hayas decidido hacer lo antes posible. Adopta muy pocas decisiones –conviértete en un fanático del no– y séllalas con una acción inmediatamente. Entra en acción sin tener todo el mapa, porque nunca lo tendrás, y asume que antes o después te equivocarás. Es más peligroso no entrar en acción que equivocarse.

Por otro lado, cerciórate de que mantienes el foco suficiente tiempo con tus decisiones. Decide qué es lo que quieres para tu vida. Escribe un par de objetivos, o tres, y llévalos contigo todo el tiempo. Léelos con asiduidad para que mantengas el foco en la acción adecuada sin distracción. Sé concreto en tus objetivos. Salvo que decidas qué desees exactamente y lo imagines con todo lujo de detalles, nunca podrás conseguirlo. Materializarás algo, porque recuerda que creas por defecto aunque no sepas qué es lo que creas, pero no crearás lo que verdaderamente quieres.

«Entra en acción sin tener todo el mapa, porque nunca lo tendrás, y asume que antes o después te equivocarás.»

El foco permite compaginar el presente con el futuro. Permite que, sin perder de vista hacia dónde te diriges, seas capaz de adoptar acciones en el presente. El foco es lo que permite que la mayoría de tus pensamientos y acciones estén enfocadas en una dirección determinada y que esto te mantenga a salvo de las permanentes distracciones que intentarán apartarte de tu camino.

Entrar en acción enfocadamente no significa ir al futuro y actuar en el presente. Significa estar en el presente y actuar centrado en el presente. Normalmente desdeñamos la importancia de las pequeñas acciones repetidas de manera continuada. Si cada día cosechas acciones exitosas, es inevitable que tu vida, una suma de pequeñas acciones, sea abundante y próspera. Nunca conocemos las consecuencias que un solo acto puede tener en nuestra vida. Siempre hay una gota que desborda el vaso. Siempre hay una acción que provoca un cambio mucho más importante que otras similares de la misma categoría, aunque para que eso sea posible es preciso que la acción se haya realizado, y que se haya realizado estando en el presente.

3. Sin juicios

Nada tiene más significado más allá del que cada uno quiera darle. Los seres humanos tenemos la costumbre de juzgar constantemente. Uno de los muchos problemas que acarrea esto es que cuando enjuiciamos no entramos en acción. Durante una semana no emitas juicio alguno. Solo acepta las cosas como son o entra en acción para cambiarlas, pero sin sentirte mal porque no son como desearías. Recuerda que no eres el director general del universo y que en un plano que quizás hoy aún no comprendes tiene sentido que las cosas sean como son.

«Acepta las cosas como son porque el universo en este momento es la manifestación perfecta de la suma de todas las decisiones que hemos tomado los seres humanos presentes y pasados.»

Dejar de juzgar te liberará y podrás destinar esa energía para hacer lo que sea preciso para disfrutar de una vida más plena. Al aceptar que hay cosas que desconocemos, aprendemos a confiar en el universo. Acepta las cosas como son porque el universo en este momento es la manifestación perfecta de la suma de todas las decisiones que hemos tomado los seres humanos presentes y pasados. La Tierra es un proyecto colectivo, de modo que no siempre puede ser como tú deseas porque hay otros que, de manera consciente o no, quieren que sea de otra forma.

Ley del mínimo esfuerzo

«Dadme un punto de apoyo y moveré el mundo.»

ARQUÍMEDES

«Todos los caminos son lo mismo: no llevan a ninguna parte. Puedo decir que en mi vida he recorrido caminos largos largos, pero no estoy en ninguna parte. Si el camino tiene corazón, es bueno; si no, de nada sirve. Ningún camino lleva a ninguna parte, pero uno tiene corazón, y el otro, no. Uno hace gozoso el viaje; mientras lo sigas, eres uno con él. El otro te hará maldecir tu vida. Uno te hace fuerte; el otro te debilita.»

CARLOS CASTANEDA

«El hombre occidental pierde la salud para ganar dinero y después pierde el dinero para recuperar la salud.»

DALÁI LAMA

La idea de tener que sacrificarse es una idea de cuando no había ni tecnología ni, sobre todo, conciencia.

Esforzarse está demodé. Pensar que esforzarse es algo que dignifica tu vida es el dinosaurio de las creencias y no es adaptativo porque te desgasta, te genera estrés y consume tu energía. Es posible que estés tan familiarizado con el hábito de que para conseguir cualquier cosa hay que esforzarse que no te imaginas una vida sin esfuerzo y sacrificio. Te comprendo bien en esto porque yo también he sido uno de los damnificados por esta creencia.

La idea de esfuerzo no existe en la naturaleza. Mientras escribo este libro estoy frente al mar. He dejado de escribir un rato y me he dejado hipnotizar por el océano. Entonces he observado que una ola es ola sin esfuerzo. El viento no se esfuerza por soplar ni piensa en descansar los domingos por la tarde ni le regatea a su jefe un cinco por ciento menos de sople. Un pájaro no se sacrifica para pescar en el mar ni una hormiga se lamenta de dedicar su verano a transportar objetos más voluminosos que ella. Simplemente expresan lo que son y lo hacen sin esfuerzo. El esfuerzo es un indicador de que no estás respetando tu esencia. Una trucha tendría que esforzarse mucho para saltar de árbol en árbol, y lo mismo le sucedería a una ardilla para respirar debajo del agua, además de que encontraría el plancton marino algo salado. Afortunadamente, como respetan su inteligencia natural no hacen ninguna de estas cosas y son lo que son sin

ningún esfuerzo, que es lo mismo que nos sucede a los seres humanos cuando comprendemos que nos sacrificamos solo porque pensamos que es el único medio para obtener algo de valor en la vida.

No necesitas esforzarte para que las cosas importantes de la vida sucedan. Por eso no necesitas hacer nada para que amanezca cada mañana ni para que tu hígado funcione las 24 horas del día ni para que haya oxígeno en el planeta, de la misma forma que no tienes que esforzarte para atraer la abundancia a tu vida. Solo tienes que conocer y respetar las leyes de la abundancia, y una de ellas es la ley del mínimo esfuerzo, que indica que no se puede obtener abundancia mediante el esfuerzo.

«Pensar que esforzarse es algo que dignifica tu vida es el dinosaurio de las creencias y no es adaptativo porque te desgasta, te genera estrés y consume tu energía.»

A la mayoría de nosotros se nos transmitió en nuestra infancia de manera involuntaria que hay algo inadecuado en lo que somos, en nuestro ser esencial. La palabra que más escuchamos de niños durante años fue probablemente «no». Y también se nos transmitió que tenemos que esforzarnos para ser una cosa que aún no somos y por esa razón creemos desmedidamente en el sacrificio.

Sin embargo, en la naturaleza no hay nada inadecuado o imperfecto, por tanto, tú tampoco puedes serlo ni necesitas esforzarte para conseguir nada ni por ser quien no eres. Cuando respetes tu esencia, cumplirás con gozo y aceptación con aquello que decidas mientras que sea acorde con tu esencia, porque lo harás desde la libertad, o, por el contrario, no lo harás porque sabrás que cualquier opción que adoptes en la vida es perfecta siempre que te haga sentir bien y que no le genere ningún daño a nadie. Si no te hace sentir bien, no merece la pena.

Sentimos que vivimos en un mundo escaso y que no podemos ser amados sin sacrificarnos por nuestra pareja, que no podemos recibir sustento económico sin tener que esforzarnos muchísimo en nuestro trabajo y que no podemos disfrutar de la vida sin sudor y sin lágrimas, y esta idea se encuentra tan arraigada que cumplimos escrupulosamente con ella para poder posteriormente recibir el premio. Estamos preparados para el premio, pero siempre que haya esfuerzo de por medio.

Ahora que ya sabes que el esfuerzo no merece la pena, necesitas aprender la segunda parte de la ley del mínimo esfuerzo. No hay mayor espejismo que considerar que cualquier resultado que estés experimentando en la vida es consecuencia exclusiva de tu trabajo, tu dinero o tu esfuerzo. Para manifestar verdadera abundancia deberás emplear palancas que aumenten tu capacidad de generar y conservar riqueza.

Una palanca es cualquier medio que multiplica el resultado que obtienes de una acción específica. Todos empleamos palancas a diario. Una caja de cambios de un coche es una palanca, puesto que obtiene el trabajo de un motor y lo multiplica. La financiación es una palanca, puesto que te dota de unos recursos económicos que te permiten contratar

personas, comprar mercancía o alquilar un local, por ejemplo, que es algo que tardarías más tiempo en hacer si tuvieras que esperar a hacerlo con dinero de tu propiedad. Hablar en un medio de comunicación es una palanca, puesto que te permite hablar o escribir una sola vez y que ese mensaje llegue a multitud de personas en lugar de tener que transmitir ese mismo mensaje persona a persona, lo cual te llevaría más tiempo.

«Necesitas palancas. Obsesiónate por emplear palancas. Encuentra y emplea palancas que multipliquen el efecto de tus acciones.»

Las palancas multiplican la fuerza y la influencia que les administramos, así que es preciso emplearlas en todo momento con suma responsabilidad, ya que magnificarán el resultado, positivo o negativo. La consecuencia de emplear financiación, por ejemplo, puede catapultarte al éxito o a la ruina.

Necesitas palancas. Obsesiónate por emplear palancas. Encuentra y emplea palancas que multipliquen el efecto de tus acciones. Aquí tienes algunas.

Dinero

La financiación es una palanca de primer orden porque te permite acceder en el presente a recursos a los que sin esta tardarías mucho en acceder. Aunque gran parte de los problemas económicos que estamos experimentando en este momento son consecuencia de no emplear adecuadamente el crédito, es cierto que empleado de manera sensata puede acelerar la materialización de aquello que desees. Como personas creo que, por principio, debemos decir que no a apalancarnos, salvo en casos muy excepcionales como, por ejemplo, para educarnos o aprender nuevas habilidades. Como empresarios puede ser interesante emplearla en determinados casos, ya que algunos proyectos raramente podrían progresar sin ella.

Relaciones

Las carpas son unos animales que crecen en tamaño en función del medio en el que se encuentran. A los seres humanos nos sucede lo mismo, pero con nuestro desarrollo personal y económico. Por eso tenemos la responsabilidad de relacionarnos en entornos abundantes, ya que creceremos tanto como lo hace la media de nuestro entorno. La mayoría de las personas tienen los mismos ingresos, el mismo estilo de vida y los mismos problemas y anhelos que la media de las personas con las que más tratan en su día a día.

Por eso es tan importante que frecuentes entornos inspiradores para ti. Estar rodeados de personas que disfrutan de abundancia te estimulará a ser como ellos. Evita entornos en los que solo se habla de escasez, en los que solo se vive en escasez y en los que ser víctima es lo habitual. Acabarás por contagiarte de esa energía.

Algunas personas se sienten intimidadas en entornos de personas de éxito, y conscientemente o no los evitan y eligen entornos de escasez donde no se sienten rechazados. Si de verdad deseas de todo corazón, y espero que así sea, disfrutar de todas las delicias del banquete de la vida, tendrás que cambiar muchas cosas y tendrás que saber también que muchas personas no están dispuestas a hacer ese cambio y preferirán una vida con sabor a comida de hospital. Es tu deber respetarlo y seguir brillando.

No hay nada de encomiable en no brillar porque tu entorno no lo hace y no apoya tu desarrollo. Tienes que estar preparado para ello y respetar la opción de cada persona. No obstante, al verte brillar es posible que muchas de estas personas se sientan inspiradas a hacerlo, porque al desplegar todo nuestro potencial invitamos, lo sepamos o no, a que otras personas hagan lo mismo.

Si quieres ser abundante, relaciónate con personas y en entornos abundantes. Te invito a que seas el vecino pobre de tu edificio o barrio, a que seas el que menos sabe de la reunión a la que asistas. Eso te situará en una posición desde la que será mucho más fácil que salga a relucir todo tu potencial porque te sentirás naturalmente inspirado a relucir.

En cada interacción con otras personas o nos vamos con más energía o nos vamos con menos. No hay más. Lo más curioso de este asunto es que o las dos personas se van con menos energía o las dos se vuelven a su casa con más energía, de manera que si hay personas o ambientes de los que no te vas inspirado, querido, apoyado y deseando comerte la vida a cucharadas, puedes tener por seguro que la otra persona tampoco se ha ido así a su casa, así que al mantener esas relaciones ni te haces un favor a ti mismo ni se lo haces a los demás.

«Trata al éxito y al fracaso, esos dos impostores, como decía Kipling, con la misma indiferencia.»

Te mereces amistades, socios y relaciones que estimulen tu potencial, que crean en ti, que te apoyen en tus sueños más inauditos, que te quieran de manera incondicional y que sepan ver en ti algo más allá de lo que tú mismo eres hoy. Esto solo podrá suceder cuando tú ofrezcas lo mismo a otras personas.

Principio de abundancia:

Modelo, admiro y me relaciono con personas abundantes.

Las relaciones son palancas porque nada, absolutamente nada de lo que tienes hoy, empezando por tu propia vida, hubiera sido posible sin la colaboración de otras personas. Hay un compromiso que siempre pido a las personas con las que colaboro y es que se comporten con otras personas como si cualquier correo electrónico, palabra o acto que protagonicen fuera a convertirse en la portada de todos los diarios nacionales de mañana. Nuestro comportamiento tiene que ser impecable en todo momento, y esto incluye nuestras relaciones con cualquier ser humano y especialmente con aquellos con quienes

no hacerlo no tendría aparentemente consecuencias. Cuanta más abundancia disfrutes, más meticulosa será la mirada que los demás pondrán sobre tus actos y más atento tendrás que estar de cuidar de los pequeños detalles. No solo será preciso que actúes correctamente, sino que también tendrá que parecer que lo haces.

La humildad nos sitúa en un lugar en la vida desde el que es fácil seguir contando con la ayuda de los demás. Nadie quiere contar con personas que imponen su punto de vista o que no consideran cómo se sienten los demás.

«Humildad» viene del latín *humus*, tierra, y significa tener los pies en el suelo, ser consciente de que cuando las cosas van bien no somos tan importantes y de que cuando van mal no somos tan insignificantes. Humildad significa estar en nuestro centro al margen de los acontecimientos externos. Trata al éxito y al fracaso, esos dos impostores, como decía Kipling, con la misma indiferencia. Y cuando logramos estar en ese sitio es fácil que podamos seguir cuidando de las relaciones y acordándonos de las personas que nos han ayudado en nuestro camino.

La vida es muy larga, compórtate como si cada persona con la que tratas pudiera salvar tu vida mañana. Por otro lado, ¿quién sabe si lo hará? Comportarse con cada persona como si fuera la más importante de tu vida es vivir en la abundancia de amor hacia otras personas y eso solo puede llevar abundancia a tu vida.

Si prestas atención, comprobarás que es frecuente que algunas personas se relacionen con los demás desde el punto de vista de qué pueden obtener; a mí me gusta más relacionarme desde el punto de vista de qué puedo ofrecer. Esto cambiará tu forma de estar en la vida y los resultados que obtengas.

«Libera a las personas a las que les ofreces algo de que tengan que devolvértelo.»

Las personas son una palanca porque cualquier cosa que has conseguido, tienes o conservas en la vida lo haces gracias a otras personas, sin embargo, eso no significa que las uses. La verdadera abundancia implica tener la certeza de que la persona adecuada aparecerá cuando sea adecuado o beneficioso para ti. Saber esto te permitirá ofrecer tu mejor versión a las personas sin esperar nada a cambio, y ahí radica la verdadera abundancia. Libera a las personas a las que les ofreces algo de que tengan que devolvértelo. Libérate de tener que devolverle un favor a quien algo te ofreció. Ofrece tu mejor versión cada día, a cada ser humano. Eso es abundancia.

La película *Cadena de favores* es inspiradora en este asunto. En ella un profesor pide a sus alumnos de primaria que ideen una manera de cambiar el mundo. Uno de ellos propone que cada persona le haga un favor a otras tres personas solo a cambio de que la persona que lo recibe le haga un favor a otras tres personas. Tendrás que ver la película si quieres saber cómo termina esta historia, pero lo importante es que en ningún momento se menciona que la persona que recibe el favor tenga que devolverlo a la

misma que se lo brindó, tampoco se insinúa que la persona que hace el favor tenga el derecho de reclamarlo.

Autodominio

Esta es quizá la mayor de las palancas. Aunque nuestro cerebro lo hace por cuestiones adaptativas, es lamentable que funcione en piloto automático la mayor parte del tiempo. Piloto automático significa que toma decisiones sin que tu parte consciente haga nada al respecto.

El problema de esto es que la mayor parte de nuestra vida la pasamos en modo automático y, como ya sabes, los comportamientos que has desarrollado hasta el momento te han llevado hasta donde estás ahora, de modo que si quieres llegar a un sitio diferente, necesitas que tu parte consciente lidere en lugar de permitirle al piloto automático conducir tu vida. Aquí es donde entra en juego el autodominio, que es la capacidad de tomar decisiones no desde el piloto automático, sino desde la conciencia y desde el estar presente.

Hay varios hábitos que pueden ayudarte en este sentido.

El primero de ellos es preguntarte antes de entrar en acción: «¿Cómo actuaría una persona que se ama a sí misma en esta situación?». Esta sola pregunta encierra el potencial para cambiar tu vida porque se catapulta fuera del piloto automático y te sitúa en la conciencia y el presente.

El segundo implica preguntarte en cuanto intuyas o tengas la certeza de que el piloto automático está en funcionamiento: «¿Cuál es la consecuencia de no hacer lo que sé que tengo que hacer ahora?».

El tercero implica esperar. Esperar antes de mandar ese correo electrónico del que posteriormente puedes arrepentirte. Implica esperar antes de dar la respuesta que de forma natural le darías a esa persona. Implica esperar el tiempo que haga falta a recibir el resultado que esperas mientras haces lo necesario para que el resultado esperado sea inevitable. Tu vida sería otra si antes de tomar determinadas decisiones o de decir ciertas palabras, hubieras tan solo contado hasta diez, es decir, hubieras desactivado el modo de piloto automático.

Conocimiento

Cuando observes a una persona que está disfrutando de una abundancia que aún no disfrutas, puedes preguntarte: «¿Qué sabe y hace esa persona que yo desconozco?». O, mejor aún: «¿Qué necesito creer de mí mismo para conseguir esto?».

No se trata solo de saber. Se trata de saber y de hacer, pero indudablemente saber te facilitará que conectes con la energía necesaria para entrar en acción. Necesitas saber algo de los demás, del mundo y de ti mismo para entrar en acción. La información produce cambios.

Obsesiónate por mejorar tu educación personal y profesional. Nunca la delegues exclusivamente en el sistema educativo. El sistema actual está perfectamente diseñado

para preparar a las personas para un mundo que ya no existe. Lidera tu formación en desarrollo personal y profesional. Conviértete en tu propio ministro de educación. Es irresponsable delegar ese proceso en terceras personas, sobre todo si lo haces en instituciones anacrónicas entre cuyos objetivos no se encuentra el de que tú seas libre, consciente, sabio y abundante.

«Hoy el principal medio de producción es el cerebro y todo el mundo ha nacido con uno. Aprovecha ese don.»

Puedes liderar tu educación en dos direcciones. La primera de ellas tiene que ver con conocimientos generales o específicos. Es decir, conocimientos sobre la forma en la que funciona la vida en sus diferentes aspectos y también la forma en la que funciona un área determinada de conocimiento. La segunda dirección a la que tienes que prestar atención está relacionada con tu propio desarrollo personal y profesional. La educación de la era industrial se especializó en la primera de estas direcciones y descuidó por completo la segunda. Por este motivo tienes la responsabilidad de liderar tú ese proceso.

Cursar buenas formaciones de desarrollo personal y profesional es quizás una de las mejores costumbres que podrás adoptar en tu vida. La experiencia demuestra que el retorno de las buenas formaciones que he cursado ha sido infinitamente mayor que el precio que he pagado por ellas. También me he equivocado, pero cuando uno toma muchas decisiones eso es inevitable. A la larga, cada euro que inviertas en buenos libros o formación te retornará con creces.

Hace muchos años, en la era agraria, la llave del éxito era disponer de tierra. Después, durante el capitalismo, la llave del éxito fue tener capital. Hoy en día, en la nueva era que vivimos, en el talentismo, la llave del éxito está en el conocimiento. El conocimiento es el petróleo del siglo XXI y la buena noticia es que el acceso a este nunca ha sido tan fácil. ¿Te imaginas que en la era agraria todo el mundo hubiera nacido con un latifundio a su nombre? Hoy el principal medio de producción es el cerebro y todo el mundo ha nacido con uno. Aprovecha ese don.

La vida es mucho más interesante cuando preguntas que cuando crees saber. Si en este momento no disfrutas de abundancia o hay cualquier otro resultado que no estás experimentando, es porque hay algo que desconoces. O, dicho de otro modo, hay algo que no te has preguntado y que tampoco has preguntado a nadie. Nos causa más daño aquello que creemos saber y que no es cierto que aquello que desconocemos.

En este sentido te propongo que te familiarices con esta expresión: no lo sé. Evita hablar de lo que desconoces.

Te propongo una actitud en la vida: la de proponerse desconocerlo casi todo y especialmente en aquella área que desees mejorar. Si supieras cómo es algo en realidad, ya estarías obteniendo resultados en ese asunto.

Por otra parte, pregunta a personas que sepan de qué están hablando. Acostúmbrate a gastar dinero en buen asesoramiento. Después emplea el sentido común para formarte tu

propio criterio.

«Nunca más presumas del esfuerzo realizado porque esforzarse altera las leyes de la naturaleza.»

Esto es algo que tardé en aprender, pero que cuando comprendí he integrado en mi vida para siempre. La pregunta siempre es: «¿Quién es la persona que más sabe de esto que necesito?». En el caso de que no puedas pagarla, contactarla o pedirle ayuda, pregúntate: «¿Cuál es la siguiente persona que más sabe de este asunto?».

¿Cómo aplicar la ley del mínimo esfuerzo?

1. Libérate de esforzarte para el resto de tu vida

Nunca más presumas del esfuerzo realizado porque esforzarse altera las leyes de la naturaleza. A partir de ahora concéntrate con tesón en aquello que te gusta. Esforzarte no te convierte en mejor persona. Una persona abundante no se esfuerza, sino que se dedica con pasión a lo que ama, y la consecuencia de ello es la abundancia. Ponte la mano en el pecho y di en voz alta: «Me libero de esforzarme para siempre. A partir de ahora solo me implicaré en asuntos que me proporcionen felicidad». ¿Te sientes mejor? Es natural: eso que sientes es la abundancia.

Ahora que ya sabes que el esfuerzo no existe y que, por tanto, puedes y debes disfrutar tanto del camino como de la meta, estás preparado para postergar la gratificación. Gratificarse antes de que sea el momento disipará tus energías. Creo en los premios y creo que sin ellos el camino se hace demasiado largo, pero creo solo en los premios que sean acordes al grado de desempeño logrado. El camino correcto se reconoce porque no requiere de golosinas. El propio camino es el premio.

En 1972, Walter Mischel, un psicólogo de Stanford realizó un experimento en el que ofreció a una serie de niños de cuatro a seis años un bombón en una habitación libre de distracciones. Les dijo también que si se resistían durante quince minutos a comérselo, les daría dos bombones en lugar de uno. Los científicos analizaron el tiempo que cada niño resistió la tentación de comer el chocolate y si ello tuvo alguna relación en su éxito vital futuro.

Aquellos niños que aguantaron sin comerse el bombón demostraron una mayor capacidad para controlar sus impulsos y para posponer la gratificación, que es uno de los rasgos que Daniel Goleman considera desarrollados en las personas con la inteligencia emocional más alta, lo cual les permite alcanzar mayores éxitos en su vida.

ANÓNIMO

2. ¿Qué ganas con el esfuerzo?

No dejarás de esforzarte mientras el esfuerzo te reporte algún beneficio. Cada situación de la vida que mantenemos nos aporta beneficios, aunque sea en un nivel profundo.

Había una vez un perro que no paraba de aullar mientras estaba sentado en el jardín. El vecino del dueño, cansado de escuchar al perro, le preguntó al propietario:

—¿Por qué motivo no para de aullar el perro?

A lo que el dueño le respondió:

—Porque está sentado encima de un clavo.

—Y, entonces, ¿por qué no se levanta?

—Porque le causa más dolor levantarse que quedarse sentado encima del clavo.

ANÓNIMO

Escribe ahora qué beneficios estás obteniendo del esfuerzo. ¿Quizás el esfuerzo te ayuda a justificarte a ti mismo la abundancia de la que disfrutas en la vida? ¿Es posible que el esfuerzo te mantenga cansado para no disponer de tiempo para sacar ese otro conflicto latente que tienes con tu pareja o tu familia? Quizá, si dispusieras de todo el tiempo o la riqueza del mundo, ya no tendrías excusa para no enfrentarlo. Esforzarse te está aportando alguna ventaja y es preciso que la descubras cuanto antes.

Es posible que vivir en la escasez te permita recrear y vivir en el plano de lo físico y, por tanto, también confirmar lo que ya vives en el plano de lo espiritual: la emoción de escasez y de no sentirte merecedor de los regalos que la vida está deseando ofrecerte. Esto es algo muy sutil, pero nos han dicho en tantas ocasiones que no, nos hemos sentido tan heridos cuando no obtuvimos la atención, el amor o la disponibilidad emocional de otras personas, que llevamos con nosotros la energía de la escasez en un nivel muy profundo, y quizá ni siquiera somos conscientes de ello. La escasez en el plano de lo físico te permite confirmar esta sensación de carencia en el plano mental o en el espiritual. De modo que el trabajo es comprender que vives en un mundo cuya esencia es la abundancia y que, por tanto, en cuanto lo decidas y vivas de acuerdo con las leyes que rigen este mundo, tú también eres merecedor de ella.

3. Establece cortafuegos

Un cortafuegos es un límite que decretas cuando lees este libro o en cualquier otro momento de autoconciencia. Es un límite que eliges firmemente y que te comprometes a respetar para que, en el caso de que llegue el fuego del esfuerzo, no queme todo el bosque.

Un cortafuegos establece que, por ejemplo, tendrás tres meses completos de vacaciones pase lo que pase. Un cortafuegos establece que no aceptarás a clientes que paguen por debajo de una cantidad determinada, que no dedicarás tiempo a tu actividad, salvo un número determinado de días al año, antes o después de una hora predeterminada o que solo mantendrás relaciones con personas que te acepten plena e incondicionalmente. La parte positiva de establecer un cortafuegos es que ya no tienes que decidir en cada momento porque ya decidiste antes.

Ley de los medios y los fines

«El tao no actúa, y así no deja nada por hacer. Si uno entiende esto, todas las cosas del mundo florecen naturalmente.»

Tao Te King

«El dinero es esencialmente un medio de intercambio, pero pierde su sentido cuando se convierte en un fin. De la misma manera, una empresa pierde el norte cuando pone los beneficios por delante de su misión.»

JOAN ANTONI MELÉ

Hablemos claro: desempeñar una actividad solo para obtener después una remuneración económica choca de frente con la lógica de la abundancia.

Ahora ya sabes que la abundancia es un estado vital que implica estar en paz con lo que se es, se hace y se tiene en el día de hoy. Y ese estado mental y espiritual es el que nos abre la puerta a que en el futuro este estado siga presente en nuestra vida. No existe posibilidad en este universo de que cualquier actividad que te haga infeliz hoy pueda conducirte a un sitio lleno de felicidad dentro de quince años. Olvídate.

La abundancia se manifiesta cuando hay correspondencia entre medios y fines. No es posible que algo que te provoca infelicidad (el medio) te permita manifestar felicidad mañana (el fin). Los medios son las semillas, y los fines son los frutos. Si siembras semillas de lechuga, obtienes lechugas, y si plantas semillas de tomate, obtienes tomates. Si cultivas escasez, obtienes escasez. Si cultivas abundancia, obtienes abundancia.

Si estamos de acuerdo en que vivimos en un mundo abundante, ¿por qué deberías hacer algo o estar en un sitio que no deseas hoy para disfrutar de abundancia mañana? La abundancia es un estado de conciencia cuya manifestación empieza hoy. Hacer algo solo por el resultado jamás atraerá abundancia a tu vida por la sencilla razón de que si en el presente no estás disfrutando de abundancia, tu vibración no es de abundancia y, por tanto, no podrás manifestarla en un futuro por la falta de correspondencia entre medios y fines.

Desarrollar una actividad solo por la remuneración implica una creencia desmedida en la fantasía de escasez.

Nada que ganes con esfuerzo merece la pena. La verdadera abundancia está en disfrutar del camino y también de la meta, en hacer lo que quieres y en ganar mucho

dinero mientras lo haces, en tener éxito y en disfrutar del tiempo libre. No es o lo uno o lo otro, es lo uno y lo otro. Si la felicidad solo está en la meta, difícilmente puede ser considerada abundancia. Nada ni nadie puede garantizarte un resultado, así que mejor que el camino que escojas en la vida también te proporcione abundancia cada día. Lee la frase anterior de nuevo porque es importante.

«Hablemos claro: desempeñar una actividad solo para obtener después una remuneración económica choca de frente con la lógica de la abundancia.»

En nuestra sociedad está sobrevalorado el sacrificio, entendido como hacer algo que no deseas hoy para conseguir algo que te agradará mañana. Indudablemente hay muchos días en los que es preciso desarrollar actividades que es posible que en ese momento no te apetezca desarrollar. Y es normal que esto suceda de vez en cuando. Sin embargo, si esto sucede con frecuencia, es un indicativo inequívoco de que no estás en tu camino. Si durante meses, cada día por la mañana te levantas y no te gusta lo que tienes en la agenda ni lo que ves, es una señal de que no estás en el camino adecuado. Sé que lo sabes, pero permíteme que te recuerde que tienes derecho a un camino lleno de abundancia. La vida siempre se hace escuchar y si no lo haces en la fase de susurro, entonces no te quedará más remedio que hacerlo cuando más adelante te grite. Y ten por seguro que lo hará.

Esto no significa que no crea en dedicarle horas a aquello que libremente hayamos elegido. Creo en dar lo mejor de uno mismo en lo mínimo que se haga. Esto es un hábito que es mejor adquirir cuanto antes para que cuando lo necesites, forme parte de tu ADN. Un libro que se titula *Fueras de serie* habla de que las personas que obtienen resultados extraordinarios los lograron, de promedio, a partir de las diez mil horas de práctica. Dedicarle horas a un proyecto o idea es la llave inequívoca de la abundancia. Pero solo resulta posible dedicarse tantas horas a un mismo asunto si se hace con alegría.

Pensar en esforzarse diez mil horas es descorazonador, desmotivador y desilusionante. Pensar en que tengo diez mil horas por estrenar para dedicarme a lo que quiera que sea que he escogido soberanamente me colma de esperanza y de alegría. ¿Ves la diferencia? Vivir en la abundancia facilita enormemente que, siempre que estés dispuesto a hacer lo que hay que hacer y durante el tiempo necesario, puedas conseguir resultados. Permite también que, si no lo consigues, ya te hayas llevado el premio gordo al recorrer el camino que conscientemente escogiste.

La idea de esforzarse años y años ya la probó la generación de nuestros padres y de nuestros abuelos, y sabemos que en términos generales no funcionó. A lo sumo, alguno ganó dinero con ello. Pero este es un libro de abundancia y la verdadera abundancia es global. De hecho, creo que una de las causas de que muchos jóvenes no quieran estudiar no es tanto un desinterés por aprender como un desinterés por parecerse a la generación de sus padres. Ya han comprobado adónde conduce este modelo del esfuerzo y no les

parece tan *sexy* como a sus progenitores. Es una forma de decir: «Yo no quiero ser como tú».

Lo inexplicable es que algunos de los nacidos en la década de 1970 e incluso posteriormente siguen insistiendo en esta idea anacrónica del esfuerzo cuando hoy sabemos que a las generaciones anteriores no les funcionó. A mí todo esto me parece como si alguien insistiese en trasladarse en carreta de caballos, que es algo que no ofrece los resultados que alguien podría esperar hoy en día, y aún se lamentase de que emplea demasiado tiempo en llegar a los lugares. La carreta de caballos es el esfuerzo; te llevará de un sitio a otro, pero no se puede comparar a la comodidad del tren de alta velocidad.

«Creo en dar lo mejor de uno mismo en lo mínimo que se haga. Esto es un hábito que es mejor adquirir cuanto antes para que cuando lo necesites, forme parte de tu ADN.»

Si tienes dudas con este asunto, invita a un vino a tus abuelos o a cualquier octogenario, suéltale la lengua y permítele que te cuente. Solo escucha y presta atención. No me parece tan atractivo pasar toda una vida de indolencia para recibir un reloj chapado en oro, una palmadita en la espalda y un premio consistente en bailar cualquier canción desvencijada en un *resort* un jueves cualquiera del otoño de mi vida. Yo me di de baja de esa idea hace tiempo y te invito a que hagas lo mismo. Ya ha ocasionado suficientes víctimas de ojos sin brillo.

Creo en dedicarle horas a algo que tenga sentido. Soy un férreo defensor de la meritocracia y he comprobado que las sociedades son más justas y avanzadas cuanto más meritocráticas sean y más valoren y reconozcan a las personas que dedican su vida a un proyecto o ideal. Ellas son quienes hacen progresar la sociedad. Ahora bien, el esfuerzo entendido como sacrificio me parece una manera poco sofisticada de echar por la borda una vida. Eso dista mucho de ser abundante.

Si algo no te hace feliz hoy, no te engañes, tampoco te hará feliz dentro de quince años. Solo siendo feliz hoy podrás acceder a la felicidad dentro de quince años.

Principio de abundancia:

Solo siendo feliz hoy podré acceder a la felicidad mañana.

Una cuestión es dedicarle horas a una persona, familiar, idea o proyecto y hacerlo sintiéndote bien por ello y otra muy diferente es esforzarte. Tu felicidad, y por tanto tu abundancia, que es una de sus manifestaciones, solo puede ser consecuencia de que empieces a vivir con abundancia desde hoy, y esto excluye la idea de esfuerzo. Esforzarte por algo o alguien te llevará, antes o después, a estar resentido, porque en algún momento del camino tus expectativas no se cumplirán.

Puede que te encuentres en una situación en la que tengas que desarrollar un trabajo nutricional, entendiendo por trabajo nutricional aquel que mantienes solo para poder

comer y pagar lo que necesitas para vivir. Un trabajo nutricional se reconoce fácilmente porque si mañana resultases el ganador de un premio en la lotería, probablemente no volverías ni para pedir la liquidación.

Sin embargo, en el caso de que mantengas un trabajo nutricional, pero ya tengas en marcha un plan B, entonces este trabajo sí que atraerá prosperidad y abundancia a tu vida. Ahora bien, existe un requisito: tienes que ser capaz de estarle agradecido cada día. Cada día, insisto. Ese trabajo nutricional te está permitiendo formarte, arrancar otro negocio o alimentarte mientras pones en marcha tu plan B y solo por eso debes estarle agradecido. No se trata tan solo de hacer lo que amas, sino también –y es aquí donde la vida exigirá de ti tu mejor versión– de amar lo que haces.

La vida no te pondrá ante situaciones que no seas capaz de resolver, de modo que sé agradecido por la oportunidad que la vida te ofrece de aprender nuevas habilidades en esa circunstancia.

El agradecimiento es una energía que atrae abundancia a tu vida. Si quieres pasar a la próxima etapa rápidamente, si deseas protagonizar turborresultados, hazte un regalo a ti mismo y ofrece tu mejor versión cada día en ese trabajo nutricional. No solo tendrás que ser agradecido, tendrás que ser excelente en la realización de ese trabajo. Tu entrenamiento consiste en hacerlo de una manera tan brillante que el día que te marches tu jefe te ruegue que no lo hagas. Al hacerlo, estarás entrenándote para ser excelente cuando lleves tu vida al siguiente nivel. Tómatelo como un entrenamiento porque eso es lo que es. Si fuera un videojuego, estos serían los trucos para pasar a la pantalla siguiente.

«La vida no te pondrá ante situaciones que no seas capaz de resolver.»

Y créeme, tienes que pasar de pantalla; trabajar solo por dinero y sin expectativa de cambio a la vista es pedirle a la vida mucho menos de lo que esta está deseando ofrecerte.

¿Cómo aplicar la ley de los medios y los fines?

1. Desde el miedo o desde el amor

En la vida solo podemos vivir cada situación con una energía de miedo o de amor. Comprometerse a elegir cada situación desde el amor reencauzará tu vida. Al plantar solo semillas de abundancia solo podrás recoger frutos de abundancia. ¿Desde el amor o desde el miedo? Sencillo, ¿verdad? Pregúntate constantemente y en cada decisión pequeña o grande que adoptes: «¿Desde el amor o desde el miedo?».

2. Agradecimiento

El agradecimiento es una de las energías que mayor abundancia atraerá a tu vida porque te pone en paz con el resto de la vida. Es aprovechar lo que ya tienes para crear lo que aún no tienes. La verdadera sabiduría consiste en saber encontrar la lección que esconde cada acontecimiento de nuestra vida, tanto si somos capaces de entender el mensaje que nos regala como si no somos capaces de entenderlo.

Puedes adoptar la costumbre de escribir una lista de agradecimientos por los regalos que te ha hecho la vida cada noche, por ejemplo. Pronto comprobarás que tienes mucho más que agradecer de lo que probablemente pensabas y te aficionarás a este hábito. Cuando centras tu energía en lo que no tienes te desconectas de tu ser esencial y, por tanto, de la abundancia.

«Detente un segundo a considerar todo lo que tienes, empezando por tu propia vida, sin que tú hayas tenido que hacer nada. La lista sería, literalmente, infinita.»

El agradecimiento es el idioma de la abundancia. Estamos agradecidos porque la vida nos da mucho más de lo que esperábamos, y esa energía, como ya sabes, atraerá mucho más precisamente de esto.

Por otra parte, en un mundo abundante como el que habitas me parecería extravagante la idea de que alguien pudiera no estar agradecido. Sinceramente, detente un segundo a considerar todo lo que tienes, empezando por tu propia vida, sin que tú hayas tenido que hacer nada. La lista sería, literalmente, infinita.

También puedes escribir una carta a alguna persona que haya tenido una influencia positiva en tu vida y después puedes llamar para leérsela o enviársela. Si la persona no está viva, puedes escribirla igualmente y leerla en un acto simbólico. Si no la conoces, puedes mandársela sin esperar nada a cambio. El objetivo es ser consciente de todo aquello por lo que puedes estar agradecido.

3. Último año de vida

En el caso de que alguien pudiera garantizarte que te quedase un solo año de vida (nadie puede hacerlo, nadie sabe cuándo será), ¿qué harías? No sigas leyendo sin responder esta pregunta; es una pregunta capital. Vivir con abundancia es estar hoy testarudamente enfrascado en esa respuesta.

Y la siguiente vuelta de tuerca de este juego es: ¿qué harías si te quedasen tres meses? Y ¿un mes? Y ¿si tan solo fuesen veinticuatro horas? No te prives de jugar a esto. Si además lo haces con tus seres queridos, es posible que alcancéis un lugar de conciencia en el que ojalá permanezcáis mucho tiempo.

El problema es que pensamos que aún tenemos tiempo. Deseo que este ejercicio te catapulte fuera de tan errónea fantasía.

Ley de la expresión de los dones

«El océano no sería océano si faltase una gota de agua.»

TERESA DE CALCUTA

«Tienes que comprender que la mayoría de los humanos son todavía parte del sistema. La mayoría de la gente no está preparada para ser desconectada. Y muchos de ellos son tan inertes, tan desesperadamente dependientes del sistema, que luchan para protegerlo.»

Matrix

«No puede darle a Dios y a la humanidad ningún servicio mayor que aprovechar al máximo sus posibilidades.»

WALLACE WATTLES

«Trabajar para ganarse la vida está bien, pero ¿por qué esa vida que uno se gana trabajando tiene que ser desperdiciada para ganarse la vida?»

Mafalda

Hasta el momento las cosas han funcionado más o menos así: un niño va al colegio y allí descubre que de manera natural es bueno en alguna asignatura, digamos, por ejemplo, que en literatura. Sin embargo, las matemáticas se le hacen cuesta arriba. El primer día que suspende un examen de matemáticas se da el pistoletazo de salida al drama porque ese mismo día apuntan al niño a clases de matemáticas y empiezan a hablarle de la importancia de estas, algo que no le interesa mucho ni se le da muy bien y, por supuesto, solo le dejarán dedicarle tiempo a la literatura cuando haya terminado con sus clases de refuerzo de matemáticas.

La historia ya sabes cómo termina. Algunos años después el niño ni es bueno en matemáticas porque nunca le interesaron (aunque acabó por aprobarlas) ni es bueno en literatura (puesto que no la ha cultivado). Así que el resultado es una persona que no ha cultivado su don, a la que nadie le ha explicado que cada persona tiene un talento natural y a la que nadie le ha explicado que ponerlo al servicio de los demás es la puerta del éxito y de la felicidad. Aunque, eso es verdad, esta persona damnificada por el sistema educativo nunca figurará en las estadísticas como «fracaso escolar».

Me inspira mucho lo que Deepak Chopra cuenta en *Las siete leyes espirituales del éxito*, que les dijo a sus hijos una y otra vez desde los cuatro años:

«No quiero que os preocupéis, nunca, por ganaros la vida. Si cuando seáis mayores no podéis ganaros la vida, yo os daré lo necesario, de manera que no os preocupéis por eso. No quiero que os concentréis en ser los mejores de la escuela, en obtener las mejores notas o en ir a la mejor universidad. En lo que realmente quiero que os concentréis es en preguntaros a vosotros mismos cómo podéis servir a la humanidad y cuáles son vuestros talentos únicos.

Porque cada uno tiene un talento único que nadie más tiene, y una manera especial de expresarlo que tampoco tiene nadie más». Mis hijos acabaron estudiando en las mejores escuelas, obteniendo las mejores notas e, incluso, en la universidad son los únicos económicamente autosuficientes, porque ellos tienen su atención puesta en el propósito por el cual están aquí.

¿Quieres conocer la idea que cambiará tu relación con la abundancia para siempre? El salvoconducto directo a la abundancia personal y también económica está basado en poner al servicio de los demás aquello que verdaderamente eres. Poner tus dones, tus talentos y todo aquello que se te da bien de manera natural al servicio de los demás es la llave que te abrirá la puerta de la abundancia. Busca un problema o una necesidad que tengan otras personas o piensa cómo podrías crear algo que haga la vida mejor, más agradable, bonita económicamente o estimulante a otras personas o al planeta y pon todo tu empeño en hacer esto de forma excelente ofreciendo tu don a esta causa.

La vida es como una enorme escuela donde cada persona viene con diferentes enseñanzas que aprender, aunque, sobre todo, con un aprendizaje capital que adquirir. Ese aprendizaje puede encontrarse en el ámbito de la pareja, el dinero, la familia, la salud..., probablemente tú ya sepas cuál es el tuyo. Es fácil de reconocer porque es posiblemente una lección que se te hará cuesta arriba y en la que ya te has examinado en varias ocasiones.

Por otro lado, recuerda que la esencia de la vida es la generosidad y la abundancia, y que para que puedas acometer ese aprendizaje la vida te facilita también un don, algo en lo que de manera natural y sin esfuerzo destacas.

Este don puede encontrarse en cualquier ámbito de tu vida y puede consistir en la habilidad, la destreza, el olfato, la intuición, la capacidad, la tendencia o la facilidad para hacer cualquier asunto.

Como es algo que haces fácilmente, como no es una carrera universitaria, como es posible que nunca hayas ganado dinero con ello, puede ser que no lo valores o que no seas capaz de darte cuenta de que es un regalo que te ha hecho la vida y de que nadie más que tú en este momento y circunstancia puede cumplir con esta tarea mejor que tú. Tu responsabilidad, no solo para contigo mismo, sino para con el resto de la humanidad, es ponerlo en práctica.

La humanidad necesita que se lo ofrezcas a los demás, ya que en caso de no hacerlo, no solo estarías interrumpiendo el flujo de abundancia de y hacia tu vida, sino que estarías privándole de ese don a otras personas, por eso cuando lo haces la vida te premia con abundancia.

No se trata solo de ti. La humanidad es un proyecto colectivo que evoluciona solo cuando cada uno de nosotros brilla mientras pone al servicio de los demás su don. No hay nada espiritual en jugar a ser pequeño ni en encogerte ni en quedarte para ti aquello que tienes. Tampoco en pasar toda una vida escondido detrás de una profesión que no amas o una empresa cuyos valores no compartes.

La era industrial uniformó a la población, los convirtió en piezas intercambiables de una maquinaria llamada economía. El sistema educativo actual no se diseñó para formar seres humanos libres y conscientes, sino para formar trabajadores estandarizados, intercambiables y sumisos en cadenas de producción. Poner al ser humano al servicio de la economía es una aberración que, además de estar destruyendo gratuitamente el planeta, ha provocado que hayamos anulado la forma de reconocer cuál es nuestro don o talento natural. Es la economía la que tiene que estar al servicio del ser humano, lo contrario es una equivocación.

«El mundo será un lugar mejor cuando nadie haga aquello que choca de frente con sus valores.»

No recuerdo ni una sola asignatura en los años que pasé en el cautiverio educativo en el que alguien me formulase una de las pocas cuestiones a las que verdaderamente merece la pena prestar atención en la vida y posiblemente una de las más importantes de la vida (aunque a lo mejor la formularon precisamente un día que no fui a clase y nadie me lo comentó): ¿cuáles son mis dones y cómo puedo ponerlos al servicio de los demás?

Sin embargo, escuché mensajes como: «La vida es muy dura» (para quienes me decían esto sin duda lo era), «¿Qué vas a hacer para ganarte la vida?» (en lugar de: «¿Qué proyecto de vida quieres desarrollar?»), porque la vida ya está ganada de antemano...), «¿Qué carrera vas a hacer?» (en lugar de: «¿Qué quieres aprender y cómo aprender esto te hará más feliz?») o «¿Cuánto pagan en esa profesión?» (en lugar de: «¿Qué aportarás a la sociedad?»).

La pregunta que necesariamente tienes que formularte es: ¿cuáles son tus dones y cómo puedes ponerlos al servicio de los demás? Sal a la calle, observa atentamente la vida el tiempo que necesites y cuando hayas encontrado un problema, causa o asunto que te parezca estimulante resolver, pídetelo para ti y ponte a trabajar con tesón y paciencia.

Principio de abundancia:
Elijo poner mi don al servicio de los demás.

Posiblemente una de las primeras limitaciones a las que tendrás que hacer frente es a esta idea fetiche de la escasez del siglo XX que nos ha merodeado a todos y que afirma que o bien haces lo que te gusta o bien te ganas la vida haciendo algo serio. El mundo será un lugar mejor cuando nadie haga aquello que choca de frente con sus valores.

Esto es el diplodocus de las creencias disfuncionales, ya que por multitud de razones cada vez más sucede precisamente lo contrario y aquellas personas que ponen su don a trabajar al servicio de otros son aquellas que mejores resultados económicos obtienen. Y esto es una tendencia que va en crecimiento. Entrena tus ojos para esta nueva realidad y pronto observarás que es una tendencia imparable.

En el mundo sobran trabajadores estandarizados y faltan personas que amen lo que hacen. Sobran personas apáticas y normalizadas y faltan soñadores que revolucionen la forma en la que se vienen haciendo las cosas y el *statu quo*. Sobran *curriculum vitae* y faltan proyectos conscientes y excitantes. Sobran personas que hacen lo que les dicen que hagan y faltan personas que piensen en grande y que hagan lo que creen que tienen que hacer respetando la esencia de lo que verdaderamente son. Sobran personas que se guardan sus dones para sí mismos y faltan seres humanos valientes y conscientes que quieran ofrecer su mejor versión al resto de la humanidad. Sobra normalidad y mediocridad y falta autenticidad y pasión.

Al poner tu don al servicio de los demás incrementas exponencialmente tus posibilidades de éxito, ya que hacer aquello que se te da bien de manera natural te convertirá inevitablemente en un profesional excelente al querer aprender y practicar aquello que haces de forma natural. ¿No te parece una gran noticia? ¡Solo de leerlo a mí me dan ganas de convocar a mis seres queridos a un evento para festejarlo!

Aun así hay quien insiste en la idea del antiguo paradigma que afirma que es más cómodo buscarse el sustento primero para después dedicarse a lo que uno le gusta. Esta idea ya no funciona y está caduca. Por poner un ejemplo, en el año 2012 se presentaron 432 libros al Premio Planeta, el premio literario con mayor dotación ese año en España. Ese mismo mes se presentaron más de 14.000 personas a las oposiciones como auxiliar administrativo al Ayuntamiento de Madrid. Y aquí viene lo interesante para los buscadores de lo fácil: en términos puramente estadísticos, es 32 veces más fácil ganar un Premio Planeta que una plaza de funcionario. El futuro no es lo que era.

«En el mundo sobran trabajadores estandarizados y faltan personas que amen lo que hacen.»

En realidad, cada uno de nosotros es una pequeña parte de un proyecto colectivo que se llama humanidad y que evoluciona gracias a las personas que ponen sus ideas y tiempo al servicio de su don y eso repercute inevitablemente en los demás. Por eso solo aquellas personas que ofrecen sus conocimientos o habilidades a otros seres humanos pueden acceder a la abundancia, porque la vida les devuelve su aportación al proyecto colectivo.

En el nuevo paradigma conocer aquello que uno es y saber cuáles son tus dones se ha convertido en requisito imprescindible para poder vivir con abundancia. ¿No te has dado cuenta ya de que la vida está desincentivando progresivamente que nos dediquemos a cualquier tarea que no exprese nuestros dones? Vivir de un trabajo que no expresa tu esencia resulta hoy más difícil que hace veinte años, y resultará cada vez más difícil. Es

como si la vida dificultase progresivamente que puedas dedicarte a cualquier cosa. Si eres un buscador de lo fácil, la vida en Occidente cada vez se te hará más difícil; si eres un buscador de tus dones y talentos y de la forma de ponerlos al servicio de los demás, no ha habido mejor momento en la historia de la humanidad para ti. La era industrial se ha terminado en Occidente, aunque si la echas de menos, siempre puedes mudarte a otra parte del planeta donde aún continúe.

En el nuevo paradigma laboral, no hay desarrollo profesional sin desarrollo personal.

Principio de abundancia:

No hay desarrollo profesional sin desarrollo personal.

Te resultará muy difícil acceder a la abundancia económica sin que alguien te facilite alguna cantidad económica a cambio de lo que tú o cualquier sistema que hayas desarrollado hagáis. Y la mejor manera de ser excelente en ofrecer algo a los demás es hacerlo a través de nuestros dones o talentos, porque eso te permite saber de lo que hablas, amar lo que haces, buscar un producto o servicio excelente, esmerarte en el detalle... y como clientes todos buscamos empresas y profesionales así.

Se puede hacer de otras formas, indudablemente, pero te resultará más difícil, porque dedicarse a una actividad que no te satisface es creer desmedidamente en la escasez y es causa, por tanto, de esta.

Por otra parte, nadie puede destacar verdaderamente en una actividad que en realidad no ame. Podrá ser bueno, eso es verdad. Pero en el mundo en el que vivimos, cada vez más abundante, ser bueno es prácticamente igual a cero. Cada vez habrá más empresas y profesionales que son buenos porque acceder al conocimiento es y será cada vez más fácil y económico. Solo en la excelencia podrás acceder a la verdadera abundancia, y para ser excelente es preciso que ames desmedida y denodadamente lo que haces. Lo repito por si acaso porque esta idea es esencial: la abundancia pasa, inevitablemente, por conocer cuáles son tus dones y talentos y encontrar la forma de ponerlos al servicio de los demás. No desarrollar tus talentos no está bien remunerado, pero sobre todo es una forma poco sofisticada de echar a perder una vida.

«Si eres un buscador de lo fácil, la vida en Occidente cada vez se te hará más difícil.»

Mark Albion, en su libro *Vivir y ganarse la vida*, cita una investigación en la que realizó un seguimiento de 1.500 carreras profesionales entre 1960 y 1980. Separaron a las personas que participaron en este estudio en dos grupos. La categoría A incluía a aquellos que afirmaban que debían ganar dinero en primer lugar para poder dedicarse a lo que realmente deseaban una vez solucionados sus problemas económicos. La categoría B agrupaba a aquellos que buscaban en primer lugar conseguir sus propios intereses, confiando en que el dinero acabaría por llegar finalmente. El 83% de los

profesionales pertenecía al grupo A. El 17% restante, al grupo B, al grupo de los «arriesgados». Transcurridos veinte años, había un total de ciento un millonarios. Cien estaban en la categoría B. Tan solo uno de ellos en la categoría A.

«En el mundo en el que vivimos, cada vez más abundante, ser bueno es prácticamente igual a cero.»

Concéntrate en esto: es más fácil emplear la felicidad para conseguir dinero que usar el dinero para conseguir la felicidad. El siglo XX ha terminado.

¿Cómo aplicar la ley de la expresión de los dones?

1. Poner tu don al servicio de los demás

Creo profundamente en que cada persona tiene una misión, un propósito de vida, y en que cumplir con este propósito nos conecta con una fuente inagotable de energía. Muchas personas desconocen cuál es este don, algo natural, puesto que se trata de una tarea a la que es probable que no le hayamos dedicado tiempo. La mayoría de las personas dedican más tiempo cada año a buscar vuelos baratos en Internet que a concentrarse en encontrar cuál es su talento. Para encontrarlo, tendrás que ponerle foco y dedicarle tiempo. Una de las formas de encontrarlo es responder con todo lujo de detalles a estas preguntas que recogí en el libro *Vivir sin jefe*:

1. «¿Cómo sería mi día ideal?». No tema. Es solo un juego. Defina su día ideal. Atención: no le he pedido que lo piense, le he pedido que lo escriba. Si lo escribe, el ejercicio tiene mucho más efecto, así que manos a la obra. Cuando haya terminado, tendrá muchas pistas de por dónde tiene que empezar a buscar.

Con un poco de creatividad, es muy probable que pueda ganar dinero haciendo lo que le gusta o al menos haciendo algo muy parecido. Vivimos en una sociedad compleja y variada, donde cada vez más se demandan productos y servicios de lo más heterogéneo. Seguro que puede encontrar la manera de trabajar haciendo lo que le gusta. Y la experiencia demuestra que es más fácil de lo que pensamos.

Por favor, no vea el hecho de que nadie se dedica a lo que usted hace o quiere hacer como una limitación o como una prueba de que no hay mercado. Véalo más bien como una oportunidad. Esto lo aprendí en un libro que se llama *Las 22 leyes inmutables del marketing*, de Al y Laura Ries. Cada año nacen cientos de categorías nuevas de productos y, aunque no todas sobreviven, muchas acaban por consolidarse en el mercado. Lo mismo se aplica para las profesiones y para los profesionales. Encuentre su hueco, o, como suele decirse, nicho de mercado, y líderele. Invente, si es preciso, una nueva categoría y conviértase en el número uno de esta. El que da primero da dos veces.

2. «¿A qué me dedicaría si tuviera todo el dinero del mundo para mí y para mis seres queridos?». Es una de las preguntas más poderosas que conozco. Si la responde con sinceridad, el resultado será impactante. Sin duda. Quizá no quiera ni escucharlo. La buena noticia es que nunca es tarde. He visto a personas llorar cuando han respondido con sinceridad a esta pregunta.

Eso que ha apuntado es lo que debe empezar a hacer o hacia donde debe empezar a orientar sus resultados. A veces hace falta desconectar un poco porque de repente no es fácil desarrollar la respuesta. Dedíquele un tiempo y escriba lo que piensa. No tema, escríbalo. Luego, si es necesario, tire la hoja a la basura o a la chimenea, pero escríbalo. Cuando lo haga estará mucho más cerca de saber lo que tiene que hacer.

Recuerde que todos los trabajos tienen por lo general más margen de movimiento del que frecuentemente empleamos. Como emprendedor, este margen es mucho mayor. Aprovechélo para hacer lo que tiene que hacer

o para empezar a caminar hacia ese lugar.

3. «¿Qué haría si tuviera garantía al cien por cien de que voy a tener éxito?». Esta pregunta, si la responde honestamente, le dará una pista esclarecedora sobre el lugar al que tiene que empezar a encaminarse. De hecho, es el lugar al que tiene que encaminarse ahora mismo.

Hace ya tiempo, si no recuerdo mal, en una entrevista a Vargas Llosa escuché algo que me impresionó. Hablando de su hijo, que había fallecido, decía de él que tuvo lucidez de vida por conciencia de muerte. Para mí, la única forma de vivir es lúcida y apasionadamente. Pero sobre todo, lúcidamente.

2. Lista de problemas y soluciones

Cada vez que detectes una necesidad, un problema o un asunto que mejorar en el mundo, anota qué posible solución podrías ofrecer. Hacer esto no implica que vayas a desarrollar todas ellas, sin embargo, dispondrás de una lista de cuestiones en las que aportar algo a la humanidad y, como ya sabes, eso es causa de abundancia.

3. Prueba algo nuevo

Muchas personas, quizá seas una de ellas, afirman no saber cuáles son sus dones o talentos y mucho menos la forma de ponerlos al servicio de los demás. Hay una forma, y es probar una actividad que creas que podría encajarte en fase provisional; vamos a llamarla en fase beta.

Puedes desarrollar esa actividad como voluntario. Puedes ofrecerte para hacerla o estar en una empresa u organización que se dedique a eso sin pedir ninguna remuneración. Recuerda que el objetivo es probar si te gusta o no; de momento no es vivir de ello. En el caso de que te guste, fantástico, porque eso significa que ya lo has encontrado, y en el caso de que no, no pasa nada porque puedes seguir probando otras opciones.

La idea es entrar en acción y empezar a probar. Tendrás más certeza con un día de práctica que con dos años de reflexión en tu sofá. Sal de casa y empieza a relacionarte con algo con lo que tengas al menos la intuición de que podrías encajar. Puedo creerme que no tengas la certeza de cuáles son tus dones, pero estoy seguro de que al menos tienes una intuición, por pequeña que sea. Síguela, da el primer paso y desde esa posición verás cómo sigue el resto del camino.

10. Ley del desapego

«El que no está dispuesto a perderlo todo, no está preparado para ganar nada.»

FACUNDO CABRAL

«No espero nada. No temo nada. Soy libre.»

NIKOS KAZANTZAKIS

«En la vida, como en los juegos de mesa, no pierdes más que absurdas fichas sin valor. Lo que cuenta en realidad es aprender a jugar mejor y a disfrutar haciéndolo.»

RAIMON SAMSÓ

«Si con todo lo que tienes no eres feliz, con todo lo que te falta tampoco lo serás.»

ERICH FROMM

Es posible que en alguna ocasión hayas sentido tanto apetito por materializar aquello que esperabas que involuntariamente lo alejaste. ¿Te ha sucedido que deseabas algo con todas tus ganas y por algún motivo que quizá ni comprendes lo perdiste o no llegaste a conseguirlo sin motivo aparente? La causa fue el apego.

Si plantas una semilla y la riegas en exceso, la ahogas y no la dejas crecer. La ansiedad por plasmar un resultado puede llevarte a regar desmedidamente la semilla, hasta que finalmente terminas por impedir precisamente aquello que deseas por un exceso de intención.

Hay dos energías creativas. Una es el miedo y la otra es el amor. Cuando aplicas más intención de la que una situación necesita, en realidad estás actuando desde el miedo y, como ya sabes que habitas un universo vibracional, lo que generarás será exactamente lo contrario de lo que realmente quieres, puesto que la vibración en ese momento es el miedo y no el amor.

El apego busca seguridad en lo externo, pero nada externo puede proporcionarte lo que solo puedes encontrar en tu interior. Por eso el apego genera miedo y escasez. El apego surge como consecuencia del sentimiento de escasez. Solo si sientes que tienes poco, tienes la necesidad de apegarte a ello. Vivimos en un universo gobernado por la incertidumbre, donde no hay absolutamente nada seguro, de modo que la seguridad es una fantasía que empleamos para tolerar mejor nuestra inseguridad frente a la

incertidumbre. La esencia del universo es incertidumbre, es decir, creatividad, libertad, posibilidades infinitas, novedad..., y cuando renunciamos al pasado y a un futuro incierto, por definición nuestra vida se abre a infinitas posibilidades de abundancia.

El desapego no implica que renuncies a tus deseos. Solo significa que renuncias a apegarte al resultado. Desapego significa comprometerse con el camino más que con la meta. Desapego significa estar presente para observar qué ofrece la vida en cada momento.

Ahora ya conoces las leyes de la abundancia y de la creación. Por tanto, no hay nada que temer. El premio está en la acción que estás llevando a cabo. El resultado puede suceder o puede no suceder. Hay un momento de la vida en el que solo queda confiar, y ese momento es liberador. Cuanto antes llegue, mejor.

Principio de abundancia:

Me vinculo con la acción y me desvinculo del resultado de la acción.

Es posible que algo no aparezca en el tiempo que tú desees, pero eso puede ser por multitud de motivos que desconoces. Podría incluso darse el caso de que pases toda una vida cuidando de una semilla y que esta no fructifique. Aun así, habrás disfrutado de una vida abundante al estar cultivando esa semilla, que fue la elección que libremente adoptaste en sintonía con tus dones y talentos. En cualquier caso, regar más de la cuenta solo anulará tus posibilidades de éxito y te alejará de la abundancia por apego al resultado.

Es posible que en ocasiones hayas removido la tierra para ver si hay raíces o hayas regado en exceso la semilla, pero el universo y tú mismo tenéis que organizaros para poder acomodar el nuevo escenario deseado. Somos tremendamente afortunados de que en la vida no seamos capaces de hacer realidad de manera inmediata todo lo que se nos pasa por la cabeza. ¿Te imaginas un universo en el que pensases: «¡Qué chica tan simpática, cómo me gustaría conocerla!», y al llegar a casa la encontrases en el salón, esperándote sentada en el sillón con mirada pícaro? El universo sería un caos. Aunque la tendencia es que cada vez materializamos más rápido, tú mismo y la vida necesitáis un tiempo para adaptaros a la nueva situación. Permíteselo; no estrangules la semilla.

«La abundancia es una energía sutil que exigirá de ti desapego.»

La ley del desapego incluye formular deseos, entregárselos al universo y demostrarle que deseamos verdaderamente ese deseo, respetando todas las leyes que ahora conoces y comprendiendo que si eso que queremos se encuentra en armonía con nuestra esencia y con lo mejor para otras personas, se cumplirá cuando sea el momento.

Estar apegado a algo o a alguien implica creer en la escasez, ya que pensamos que, si lo soltamos, no volveremos a poder disfrutar de ello. La abundancia es una energía sutil que exigirá de ti desapego. No puedes disfrutar de nada, empezando por tu vida, que

estés temiendo perder. Cada persona, animal, vegetal, instante u objeto es sagrado, y no honras su presencia si te aproximas desde la energía del temor ante una posible pérdida, sobre todo porque cualquier manifestación física que esté a tu alrededor ahora mismo acabará por terminar antes o después.

Ya conoces la importancia de crear desequilibrios a nuestro alrededor para que la ley del equilibrio los corrija, pero crear demasiado desequilibrio puede originar precisamente lo contrario. Los opuestos en este mundo son iguales en naturaleza, pero diferentes en grado. Por eso si sobrepasas un extremo, apareces en el otro. Si viajas demasiado hacia el este, apareces en el oeste. Si amas demasiado a una persona, es fácil que sobrepases el límite del amor y acabes... en el odio. Si riegas mucho una semilla, la ahogas.

Imagina que la energía en una vida fuera un péndulo que se desplaza de un lado a otro. En un lado está el extremo negativo, y en el otro, el positivo. La energía mueve el péndulo de un sitio a otro y cuanto mayor es la energía, mayor recorrido tiene el péndulo. Cuando deseas algo con toda la intención posible es como si le dieras demasiado impulso al péndulo y este diera la vuelta completa y pasase al lado opuesto, obteniendo exactamente lo contrario de lo que deseabas verdaderamente.

Toda la vida está regida por ciclos; tu vida también. Sea lo que sea que estés viviendo ahora, también pasará. Por eso las cosas no pueden ser siempre como deseas, ya que eso alteraría uno de los principios que ordenan la naturaleza: el principio del ritmo.

El día y la noche. El invierno, la primavera, el verano y el otoño. Nacimiento, infancia, juventud, edad adulta, vejez y muerte. Luna nueva, cuarto creciente, luna llena, cuarto menguante... Las huertas también los tienen: barbecho, plantación, cultivo y recolección. Tu cuerpo tiene biorritmos (aunque estemos tan desconectados de nosotros mismos que mayoritariamente ni los percibamos). Los vientos y las mareas también tienen un ritmo. Es una de las características de la vida que parece decirnos constantemente que hay un momento para estar arriba y que hay un momento para estar abajo.

Para vivir con abundancia es fundamental conocer en qué ciclo estás y ajustar tu energía a este. Nuestra vida tiene estaciones para cualquier asunto al que nos refiramos y no tiene mucho sentido apegarse a cualquiera de estos ciclos. El invierno es momento de recogerse, de prepararse y de mirar hacia dentro porque después llegará la primavera, cuando tu preparación florecerá. El verano es una época para regar, para alimentar la planta para que dé sus frutos y, finalmente, en otoño recogerás la siembra. En cada vida se suceden estos periodos cada cierto tiempo, por eso hay momentos en los que parece que las cosas no avanzan y otros de extraordinario florecimiento. Ambos son complementarios y necesarios y solo son la manifestación de la energía cíclica de la vida. No se puede vivir siempre en primavera ni puede ser siempre de día. Tampoco será siempre invierno ni será siempre de noche.

Escribo este libro frente a una playa de belleza sobrecogedora donde hay abundantes practicantes de surf. Estos días he observado que muchos esperan un buen rato a que llegue la ola perfecta y que eso también es parte del deporte. Si hay un momento en el

que las olas cesan, simplemente esperan a que llegue la siguiente ola. Aunque no puedan coger una ola, antes o después llegará otra. La vida siempre pone a nuestra disposición olas, aunque haya que esperar en algunas ocasiones.

Con relación a cómo de importantes nos creemos en el desarrollo de los acontecimientos de nuestra vida, los seres humanos pasamos por cuatro etapas.

La primera es el empoderamiento. De niños o jóvenes, hay un momento en el que pensamos que todo es posible si nos lo proponemos. Todos somos emprendedores, curiosos y aventureros por naturaleza. La cuestión radica en cómo seguir siéndolo. En esta etapa no tenemos límites para pensar en grande y para soñar.

Hay una segunda etapa que es la del desempoderamiento, donde demasiadas personas vivirán el resto de su vida. Aquí crees que no dispones de los recursos, los contactos o la energía para lograr lo que desees, y que el esfuerzo que requiere ponerse en marcha es demasiado costoso para lo que puedes lograr. Aquí te sientes pequeño, insignificante, apático y conformista, aunque al no ser un sitio tan incómodo algunas personas lo habitan sin saberlo.

La siguiente etapa es una especie de reempoderamiento. De repente sintonizas con esa energía natural que siempre ha estado dentro de ti, está y que siempre estará, y empiezas a ser consciente del enorme poder de tus pequeñas acciones y de que desees ardientemente trabajar para conseguir tus objetivos. Te sabes lleno de poder y eres capaz de encontrar oportunidades a tu alrededor. Estás lleno de energía creativa.

La última fase, si hemos transitado por las anteriores, será la del empoderamiento consciente. En esta etapa no solo eres consciente del extraordinario poder del que dispones por el mero hecho de ser persona, sino que también eres consciente de que, por mucha fuerza y energía de la que dispongas, hay algo mucho más grande que tú que se llama vida que en ocasiones tiene planes diferentes de los que has pensado y que, con frecuencia, estos son mejores. En esta fase comprendes que es una enorme ventaja que tus deseos no siempre se materialicen y también interiorizas que formas parte de algo mucho más grande que se llama vida y que estaba antes que tú y que seguirá después de que tú te marches, y que en esta partida lo más importante es participar y pasarlo bien y que casi nada es tan grave.

Esta fase es en la que la abundancia es posible porque es donde vivimos el desapego y estamos en paz con los resultados que obtenemos, al margen de cuáles sean. Aquí estamos en paz en el caso de que perdamos algo que considerábamos nuestro.

La abundancia exige comprender que solo puedes tener aquello que estés dispuesto a perder. Nada que sea tuyo de verdad te puede ser arrebatado por nadie y me temo que no hay nada en el plano de lo físico que no te pueda ser arrebatado por nadie.

Desapegarse no significa no sentir ni dejar de vivir la vida intensamente. Es más bien integrar la idea de que en cualquier momento, cualquier cosa o persona que crees que permanecerá allí para siempre podría dejar de estarlo, así que es más bien lo contrario: vivirlo intensamente precisamente por ello. No es tanto vivir cada momento como si fuera el último, sino más bien hacerlo como si fuera el primero. El desapego significa

que en cualquier momento de tu vida elegirás paz, que es una decisión que siempre ha estado y que siempre estará disponible para ti.

«La abundancia exige comprender que solo puedes tener aquello que estés dispuesto a perder.»

Solo cuando seas feliz porque sí, solo entonces, el mundo te lo regalará todo. Llevo años observando a las personas que me he encontrado que me parecían más felices y con frecuencia he observado que son aquellas que ponen el foco en servir y hacer felices a los demás y que también esta suele ser la causa de su abundancia. Solo podemos vivir en paz y con abundancia desde el desapego. Pensar que podemos tener algo es una fantasía cuya consecuencia es la infelicidad primero y la escasez después. El agradecimiento por lo que sea que la vida nos haya entregado es causa de abundancia en el presente y, con frecuencia, en el futuro también.

Había una vez un hombre que vivía con su hijo en una casita del campo. Se dedicaba a trabajar la tierra y tenía un caballo para la labranza y para cargar los productos de la cosecha, que era su bien más preciado. Un día el caballo se escapó saltando por encima de las bardas que hacían de cuadra.

El vecino, que se percató de este hecho, corrió a la casa del hombre para avisarle:

–Tu caballo se escapó, ¿qué harás ahora para trabajar el campo sin él? Se te avecina un invierno muy duro, ¡qué mala suerte has tenido!

El hombre lo miró y le dijo:

–Buena suerte, mala suerte, ¿quién sabe?

Pasó algún tiempo y el caballo volvió a su redil con diez caballos salvajes más. El vecino, al observar esto, otra vez llamó al hombre y le dijo:

–No solo recuperaste tu caballo, sino que ahora tienes diez caballos más, podrás vender y criar, ¡qué buena suerte has tenido!

El hombre lo miró y le dijo:

–Buena suerte, mala suerte, ¿quién sabe?

Unos días más tarde, el hijo montaba uno de los caballos salvajes para domarlo y cayó al suelo y se rompió una pierna. Otra vez el vecino fue a decirle:

–¡Qué mala suerte has tenido!, tras el accidente, tu hijo no podrá ayudarte, tú eres ya viejo y sin su ayuda tendrás muchos problemas para realizar todos los trabajos.

El hombre otra vez lo miró y dijo:

–Buena suerte, mala suerte, ¿quién sabe?

Pasó el tiempo y estalló una guerra con el país vecino, de manera que el ejército empezó a reclutar jóvenes para llevarlos al campo de batalla. Al hijo del vecino se lo llevaron por estar sano, y al accidentado se le declaró no apto. Nuevamente el vecino corrió diciendo:

–Se llevaron a mi hijo por estar sano y al tuyo lo rechazaron por su pierna rota. ¡Qué buena suerte has tenido!

Otra vez el hombre lo miró diciendo:

–Buena suerte, mala suerte, ¿quién sabe?

ANTHONY DE MELLO

¿Cómo aplicar la ley del desapego?

1. Lista de aprendizajes

La vida es una enorme escuela de almas, por tanto, te facilita antes aquello que necesitas aprender que aquello que quieres experimentar, y todos los sucesos están tan bien coordinados por una inteligencia que los organiza que en ocasiones puede ser difícil darse cuenta de ello de antemano. Por eso, echar la vista atrás y elaborar una lista de acontecimientos que en su momento no comprendimos o que nos generaron dolor y escribir junto a cada uno de ellos la ventaja o el aprendizaje que posteriormente nos aportaron nos dotará de la confianza necesaria para recobrar la confianza en la vida y para vivir con desapego cualquier cosa que suceda al tener la certeza de que ese acontecimiento tiene perfecto sentido en ese momento. Dejar de ser director general del universo resulta liberador.

2. Esto también pasará

Una frase a modo de mantra dotará de paz cada momento, lo valores como negativo o como positivo: «Esto también pasará».

3. Pide y deja tiempo al camarero

Vivir desapegado significa permitir el tiempo suficiente para que las cosas sucedan. Hay personas que cuando comprueban que ha pasado cierto tiempo y sus resultados no se han materializado, cambian de objetivo. Esto acaba por desconcertar a la vida.

Es como si estuvieras en un restaurante y pidieras una paella y como tardan un poco en servirla, entonces cambias de opinión y cancelas la paella, que, por otra parte, ya casi estaba cocinada, y pides una ensalada. El camarero, dispuesto y servicial, como la vida lo es contigo, sale a la tienda más cercana a comprar los mejores germinados y verduras frescas y eso le lleva cierto tiempo. Para cuando tiene la ensalada casi preparada tú ya has cambiado de opinión y vuelves a cambiar el plato y confundir al camarero y al cocinero.

De la misma forma que practicas el desapego en un restaurante al pedir el plato y olvidarte del asunto, igual puedes practicarlo en la vida. Simplemente pide lo que desees, respeta el resto de las leyes y no confundas al camarero cambiando de pedido cada pocos minutos porque eso está impidiendo que se acumule la suficiente intención como para que ese deseo se materialice.

La forma de llevar esto a la práctica será escribir tus objetivos de forma tan concreta como te sea posible y repasarlos diariamente para permanecer enfocado. A la vez, será preciso que vivas con agradecimiento cualquier circunstancia porque ahora sabes que el premio gordo de la vida es estar vivo hoy y porque sabes que si te preguntas sinceramente qué te hace falta para ser feliz ahora mismo (no luego o ayer o dentro de diez años), la respuesta será casi siempre que no te hace falta nada que no tengas para ser feliz ahora mismo, y eso es el gran regalo de abundancia que la vida tiene y tendrá reservado para ti siempre que desees disfrutarlo.

¡Te doy la bienvenida a la abundancia!

SERGIO FERNÁNDEZ
Lanzarote y Madrid,
primavera y verano de 2014

PARTE IV

Y ¿ahora qué? Recursos extras

La vida nos ha dotado a los seres humanos de una herramienta extraordinaria para indicarnos si estamos en el camino adecuado o no. Son las emociones. Si leyendo este libro has podido sentir un deseo profundo de transformar tu vida, mi sugerencia es que aproveches esa emoción que sientes ahora para entrar en acción lo antes posible y si es ahora mismo, mejor.

Mi propuesta es que leas el libro en varias ocasiones para que interiorices profundamente estas ideas y que crees un grupo de apoyo –un *mastermind*– en el que podáis compartir vuestros avances, dudas e inquietudes al respecto de la puesta en práctica de las ideas de *Vivir con abundancia*.

Creo que un año es poco tiempo para transformar una vida, pero sé que una persona comprometida puede empezar a disfrutar de cambios impresionantes en un plazo de dos a cinco años si está dispuesta a hacer lo que hay que hacer. Este grupo *mastermind* te servirá para sentirte acompañado en este proceso junto a otras personas que, como tú, desean transitar hacia la abundancia y se encuentran, de momento, solas en ese camino. No se trata solo de adónde vas, sino sobre todo de con quién vas. Saberse acompañado hará de ese camino algo mucho más gratificante.

Mi sugerencia es que vayas poniendo en práctica los diferentes ejercicios que te ofrezco en este libro. Empieza por uno o dos e incorpóralos a tu vida. No te inquietes, porque dispondrás de tiempo para incorporar los demás progresivamente. Practicar muchos ejercicios a la vez podría desestimularte en una primera etapa.

Vivir con abundancia está más relacionado con incorporar unos hábitos de forma sólida en el largo plazo que con hacer un esprín. Recuerda que el objetivo final de *Vivir con abundancia* es que te conviertas en otra persona, y eso requerirá de cierto tiempo y constancia por tu parte.

Te sugiero también que vayas ahora a www.vivirconabundancia.com para descargarte gratis tus extras para *Vivir con abundancia*, entre otros:

- **Lista de principios.** Entra ahora y descárgate tu lista de principios de abundancia preparada para imprimir y poner en un sitio visible de tu casa o lugar de trabajo.
- **Lista de libros y películas.** Recuerda que es de vital importancia sitiar tu cerebro para obtener resultados consistentes en el largo plazo. Si entras ahora en www.vivirconabundancia.com, podrás descargarte la lista de libros y películas recomendadas y seleccionadas para vivir con abundancia. Esta lista la he preparado después de años estudiando sobre este tema para que puedas sitiar tu cerebro con ellos.
- **Información sobre próximos seminarios.** Infórmate de las próximas fechas de nuestros seminarios, «Vivir sin jefe» y «Vivir con abundancia», donde podrás poner en práctica e interiorizar para siempre mediante experiencias de alto impacto las ideas de este libro. No esperes un seminario al uso, sino un seminario diseñado con extremo

cuidado para que disfrutes de una experiencia transformadora. Tanto es así que todos nuestros seminarios disponen de garantía total de devolución si no cumplen con tus expectativas.

- **Listado gratuito de vídeos de pensamiento positivo.** Recuerda descargar tu listado con más de 250 vídeos con los programas radiofónicos de *Pensamiento positivo* con información práctica para vivir con abundancia y ordenados por temas: salud, emprendedores, pareja, familia, dinero...
- **Listado gratuito de vídeos para emprendedores.** También podrás descargar un listado con vídeos con información útil para emprendedores.
- **Plan de entrenamiento de 40 días.** Además, podrás encontrar un plan de entrenamiento de 40 días para vivir con abundancia. Podrás completar este plan con unos cuantos minutos cada día y te acompañará durante todo el entrenamiento recordándote qué acciones tienes que hacer cada día para poder disfrutar de una vida llena de abundancia. El plan incluye un vídeo diario con Sergio Fernández, así como la posibilidad de repetir el plan en un futuro si así lo deseas.

Mi misión es divulgar y democratizar la inspiración, el conocimiento y las claves prácticas de desarrollo personal y profesional para que las personas puedan disfrutar de vidas más plenas y significativas. Trabajo para que cualquier persona que hable español pueda tener acceso, independientemente de su lugar de residencia o de su poder adquisitivo, a las herramientas y a las claves prácticas cuya aplicación transformará positivamente su vida. Por eso te ofrezco todo este material y mucho más que actualizamos periódica y gratuitamente en www.pensamientopositivo.org.

SERGIO FERNÁNDEZ

Agradecimientos

Estoy tan agradecido por compartir esta experiencia llamada vida a vuestro lado que no tendría palabras suficientes de agradecimiento, aunque todo el libro fueran agradecimientos. Es un privilegio que estéis aquí y que seáis exactamente de la forma que sois.

Para empezar, quiero dar las gracias a mi familia y a mis amigos por ser como sois y por decidir estar siempre tan cerca en esta vida. Gracias porque vuestra presencia hace de mi vida algo indescriptiblemente abundante. Y, en concreto, le estoy especialmente agradecido a mi madre, *in memoriam*, por quererme desinteresada y desapegadamente, pero sobre todo por permitirme ser como he sido desde niño, lo cual comprendo ahora que no debió de ser siempre fácil. Gracias por ese ejercicio de amor incondicional y de confianza. Eso lo ha cambiado todo.

Estoy profundamente agradecido a cada colaborador del Instituto Pensamiento Positivo por compartir conmigo esta creencia de que dedicar una vida a la democratización del desarrollo personal y profesional dotará nuestras vidas de sentido. Gracias por dedicar tantas horas de vuestras vidas –muchas veces las mejores– a hacer lo que humildemente está en nuestras manos para que miles de personas puedan transformarse en la mejor versión de sí mismas. Gracias a los colaboradores y los voluntarios de los seminarios «Vivir sin jefe» y «Vivir con abundancia»; os estoy también profundamente agradecido porque gracias a vosotros podemos servir a miles de personas cada año. Gracias.

Estoy muy agradecido a los alumnos de los seminarios, del máster y de las conferencias que comparten cada año sus experiencias conmigo porque eso me ayuda a ser mejor persona, gracias por vuestra confianza. También estoy muy agradecido a las decenas de organizaciones que cada año nos confían la enorme responsabilidad de desarrollar conferencias, formaciones, seminarios o eventos para sus clientes, colaboradores o público.

Me encuentro muy agradecido con el equipo de profesores del Máster de Emprendedores porque seguir aprendiendo a vuestro lado semana tras semana es una fiesta para mí. Gracias por vuestra generosidad y por vuestra humildad.

También estoy agradecido con el equipo de Plataforma Editorial por volver a confiar en mí con este libro con fe ciega. Gracias de corazón.

También le estoy inmensamente agradecido a la vida, por darme tanto y por pedirme tan poco, por ofrecerme tantas experiencias, personas, aprendizajes, vivencias,

momentos, silencios, olores, sabores, emociones... Gracias por dejarme disfrutar de este festival permanente de abundancia y por haberme regalado la lucidez necesaria para entender las reglas de este juego, porque eso lo hace todo mucho más gozoso.

Y en cuanto a la lectura del borrador original, os estoy muy agradecido por haber leído con interés este libro. Sois muy generosos, mis queridos...: Rubén Chacón, Alba Delgado, Amel Fernández, Carlos Fernández, Félix Fernández, Joaquina Fernández, Josepe García, Laín García Calvo, Hada García Cock, Sergio García Rozalén, Fabián González, Juan Haro, Ángel Martínez, Armando Mateo, José Luis Montes, Ana Moreno, Susana Pena, Rufina Santana, Raimon Samsó, Mónica Soblechero y Cecilia Valencia.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre
este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

SERGIO FERNÁNDEZ

Con prólogo de Juan Carlos Cubeiro

VIVIR SIN JEFE

El libro que hará que ames
trabajar por tu cuenta



UNDA DE EXTREMADURA
Consejería de
los Jóvenes y del Deporte



Vivir sin jefe

Fernández, Sergio

9788415115335

272 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Hay muchas personas que desarrollan trabajos como empleados por los que no sienten ninguna pasión, que los mantienen sólo por conseguir la remuneración de final de mes. Por otra parte están los emprendedores, gente que ha puesto en marcha una aventura empresarial y que suele atravesar todo tipo de problemas, excesos o dificultades hasta, si logran salir adelante, llegar a ver cumplido su sueño. En España, más de la mitad de los sueños empresariales fracasan en el primer año y tan sólo un quince por ciento supera los cinco años. Tiene en sus manos un libro que le detalla y aconseja sobre los principales errores que cometen con mayor frecuencia los emprendedores. Si es cierta la sentencia que afirma que los fracasos constituyen el mejor aprendizaje, este libro es el perfecto formador.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Reinventarse

Tu segunda oportunidad

Dr. Mario Alonso Puig



21^a

edición ampliada

Traducido a 13 idiomas

Más de 100.000
ejemplares vendidos
en España

¿Qué te atreverías a hacer si supieras
que no puedes fallar?

Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma
Actual



«Un libro que
todos los adultos
deberían leer.»
Javier Ortigosa

**Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar
su potencial intelectual y emocional**

El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. "Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos." ANA AZKOITIA, psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con
pasión y entusiasmo

Victor Küppers



Solo se vive una vez, pero una vez es
suficiente si se hace bien

Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

VENDER COMO CRACKS

Técnicas prácticas y eficaces
que no utilizan los merluzos

Plataforma
Actual



Victor Küppers

Autor de Vivir la vida con sentido

Para vender, o enamoras o eres barato

Vender como cracks

Küppers, Victor

9788417002565

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La venta es una profesión maravillosa, absolutamente fantástica. Difícil, complicada, con frustraciones, solitaria, pero llena también de alegrías y satisfacciones que compensan sobradamente esa parte menos bonita. Este libro intenta ayudar a motivar, a ilusionar, a disfrutar con el trabajo comercial. Es un ámbito en el que hay dos tipos de profesionales: los cracks y los chusqueros; los que tienen metodología, los que se preparan, los que se preocupan por ayudar a sus clientes, por un lado, y los maleantes, los colocadores y los enchufadores, por otro. He pretendido escribir un libro que sea muy práctico, útil, aplicable, simple, nada complejo y con un poco de humor, y explico sin guardarme nada todas aquellas técnicas y metodologías de venta que he visto que funcionan, que dan resultado. No es un libro teórico ni con filosofadas, es un libro que va al grano, que pretende darte ideas que puedas utilizar inmediatamente. Ideas que están ordenadas fase a fase, paso a paso.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	3
Créditos	4
Dedicatoria	5
Índice	6
Prólogo	8
Introducción	10
Parte I. Es preciso ponernos brevemente de acuerdo...	12
1. La escasez no existe	14
2. La abundancia no es lo uno o lo otro; es lo uno y lo otro	17
3. La abundancia es libertad	19
4. La abundancia no solo te incluye a ti	23
5. La abundancia exige fe	27
6. La abundancia es consecuencia de la confianza	29
7. La abundancia es consecuencia de la responsabilidad	32
8. La abundancia requiere nueva información	35
9. La belleza es un disparador de la abundancia	37
10. Las ventajas de la escasez	39
Parte II. Cambiando tu manera de pensar	41
1. Tu vida cambiará cuando cambie tu manera de pensar	43
2. La vocecita	45
3. ¿Prefieres ser feliz o llevar razón?	47
4. El acelerador y el freno	48
5. En lo que te enfocas se expande	50
6. El idioma de la abundancia	52
Parte III. Las leyes de la abundancia	54
1. Ley de la creación	56
¿Cómo aplicar la ley de la creación para crear abundancia?	60
2. Ley de la vibración	62
¿Cómo aplicar la ley de la vibración para crear abundancia?	65
3. Ley de la causa y el efecto	69
¿Cómo aplicar la ley de la causa y el efecto para crear abundancia?	71
4. Ley del equilibrio	72

¿Cómo aplicar la ley del equilibrio para crear abundancia?	78
5. Ley del orden	81
¿Cómo aplicar la ley del orden para crear abundancia?	86
6. Ley de la acción	88
¿Cómo aplicar la ley de la acción para crear abundancia?	91
7. Ley del mínimo esfuerzo	94
¿Cómo aplicar la ley del mínimo esfuerzo?	101
8. Ley de los medios y los fines	103
¿Cómo aplicar la ley de los medios y los fines?	106
9. Ley de la expresión de los dones	108
¿Cómo aplicar la ley de la expresión de los dones?	113
10. Ley del desapego	115
¿Cómo aplicar la ley del desapego?	119
Parte IV. Y ¿ahora qué? Recursos extras	122
Agradecimientos	125
Colofón	127