

Mi Pareja



Mi Espejo

Tres sencillos Pasos Para Encontrar la Pareja que tanto has
pedido y Por fin Lograr La Relación Correcta para TI

Yeny Olmos

INDICE

Capítulo 1. ¿De quién es mi Amor?	4
Capítulo 2. De las Memorias, los Pensamientos y las Creencias	8
Capítulo 3. ¿En Dónde estoy? Niveles de conciencia	15
3.1 Víctima	
3.2 Creador	
3.3 En armonía con la Divinidad	
Capítulo 4. Las causas más comunes por las que tus relaciones “No Cuajan”	24
4.1 Expectativas	
4.2 Juzgar	
4.3 Criticar	
4.4 Suponer	
4.5 Mentir	
4.6 Los Celos	
Capítulo 5. Mi pareja Mi Espejo	33
5.1 Autoobservación	
5.2 Contra intenciones	
5.3 Cien por ciento responsable	
Capítulo 6. ¿Soy yo lo que aspiro y espero de mi pareja?	41
Capítulo 7. Solo para mujeres	44
Capítulo 8. Herramientas para atraer la pareja correcta y perfecta	47
8.1 Herramienta 1	
8.2 Herramienta 2	
8.3 Herramienta 3	
Capítulo 9. Practica Constante	55

INTRODUCCIÓN

Imagina como se sentiría No sentir la Necesidad de depender emocionalmente de nadie, No sufrir porque alguien fuera de ti, te dice que No te ama, Estar tranquilo y en paz a pesar de que tu pareja ideal no haya llegado a tu vida.

Imagina la paz y la tranquilidad que sentirías...

Bueno déjame compartir contigo las palabras del gran psicólogo William James "La mayor revolución de nuestra generación es el descubrimiento de que los seres humanos, al cambiar las actitudes internas de sus mentes, pueden cambiar aspectos externos de sus vidas"

Así es que ese es el propósito de este libro, la intención es desafiar tu sistema de creencias ese que te dice que No puedes lograr la pareja correcta y perfecta para ti, para decirte que si logramos descubrir cuales son las razones internas que te han traído hasta este momento, podremos cambiarlo y de esa manera lograr atraer a tu vida, el romance y la tranquilidad que te ha sido esquiva hasta este momento.

Entonces, siéntate y ponte cómodo.

Estás a punto de iniciar un viaje interior que te permitirá ver los resultados externos que tanto has estado anhelando...

Mi amor y mi gratitud contigo.

Yeny Olmos

CAPÍTULO 1. ¿DE QUIÉN ES MI AMOR?

*Cuando uno cree en si mismo y se ama incondicionalmente, se vuelve invencible
Mabel Katz – El camino más fácil*

Si estás leyendo este libro, puedes estar de acuerdo conmigo en que “Todos los Seres Buscamos Una cosa... Se llama Amor”

En nuestro estado de consciencia pretendemos buscar y encontrar ese amor fuera de nosotros, pero quisiera compartir contigo una historia del Dr. Ruiz en su libro La Maestría del Amor, que nos vendría muy bien para ilustrar este tema y dice así:

“Imagina que tienes en tu casa una cocina mágica, que te proporciona la cantidad que desees de cualquier comida del mundo. Nunca te preocupas de lo que vas a comer, ya que puedes servir en la mesa cualquier cosa. Y como eres generoso, le ofreces a todos comida sin esperar nada a cambio.

Alimentas a quienquiera que venga a verte por el mero placer de compartir lo que tienes, y tu casa siempre está llena de gente que se acerca para degustar la comida de tu cocina mágica. Entonces, un día alguien llama a tu puerta, abres y te encuentras a una persona con una pizza en las manos, te mira y te dice: «Oye, ¿ves esta pizza? Te la doy si me permites controlar tu vida, sólo tienes que hacer lo que yo quiera y nunca te morirás de hambre porque yo te traeré una pizza cada día.

Lo único que tienes que hacer es ser bueno conmigo». ¿Te imaginas tu reacción? Sólo con pedirselo a tu cocina obtendrás la misma pizza o incluso mejor, y esa persona te está ofreciendo comida a cambio de que hagas lo que ella quiera.

Lógicamente te echarás a reír y le dirás: « ¡No, gracias! No necesito tu comida; tengo toda la que quiero. Entra y te daré de comer sin pedirte nada

a cambio, pero no voy a hacer lo que me pides. No me voy a dejar manipular a cambio de una pizza».

Ahora imagínate exactamente lo contrario. Llevas varias semanas sin probar bocado. Estás muerto de hambre y no tienes dinero para comprar comida. Entonces llega esa persona con la pizza y te dice: «Oye, aquí hay comida. Te la puedes comer si haces sencillamente lo que yo quiero».

Hueles el aroma que desprende y estás hambriento. Decides aceptar y hacer cualquier cosa que esa persona te pida. Tras hincarle el diente, la persona te dice: «Si quieres más te daré más, pero tendrás que seguir haciendo lo que yo quiera». Hoy has comido, pero mañana quizá no tengas qué llevarte a la boca, de modo que accedes a hacer todo lo que puedas para conseguir la comida. Y estás decidido a convertirte en un esclavo a cambio de la pizza, porque la necesitas y no la tienes.

No obstante, pasado algún tiempo, empiezas a tener tus dudas. Dices: «¿Qué voy a hacer si no me trae la pizza? No seré capaz de vivir sin ella. ¿Y si mi pareja decide darle mi pizza a otra persona?».

Ahora imagínate que en lugar de comida hablamos de amor. El amor que hay en tu corazón es abundante. Tienes amor no sólo para ti, sino para el mundo entero. Amas tanto que no necesitas el amor de nadie. Compartes el amor sin condiciones; no te gusta el «si». Eres millonario en amor y si alguien llama a tu puerta para decirte: «Oye, aquí tengo amor para ti, te lo daré si haces lo que yo quiera», ¿cuál será tu reacción? Te reirás y dirás: «Gracias, pero no necesito tu amor. Tengo ese mismo amor aquí, en mi corazón, sólo que mejor y más grande, y comparto mi amor sin condiciones».

Pero, qué ocurrirá si estás hambriento de amor, si no tienes ese amor en tu corazón y alguien viene y te dice: «¿Quieres un poco de amor? Te lo ofrezco a cambio de que hagas lo que yo te pida».

De ser así, una vez lo hayas probado, harás todo lo posible por conservarlo. Es posible que te sientas tan necesitado que hasta vendas tu alma para conseguir sólo un poco de atención.

Tu corazón es como esa cocina mágica. Basta con abrirlo para que obtengas todo el amor que quieras. No hay ninguna necesidad de dar vueltas por el mundo suplicando amor: «Por favor, que alguien me ame. Estoy tan solo, no soy lo suficientemente bueno para ser amado; necesito a alguien que me ame, que me demuestre que soy digno de ser amado». Sin embargo, el amor está aquí mismo, en nuestro interior, pero no lo vemos.

Hasta aquí el texto del Dr. Ruiz.

Después de esta fantástica ilustración espero que puedas hacerlo más consciente...

Desde nuestra infancia hemos sido condicionados para complacer, obtener la aprobación y aceptación de los demás, esa aceptación y esa aprobación condicionada es lo que nos enseñaron que era el Amor, nos dijeron que teníamos que hacer las cosas de cierta manera para obtener el amor de los demás y luego después de años de práctica olvidamos por completo que el Amor se encuentra en nuestro interior y como esa cocina mágica, no necesitamos de nadie que venga a ofrecernos un Amor Condicionado al estilo "Te Amo Si Haces lo que Yo Quiera", "Te Amo si me permites controlarte", "Te Amo si me permites irrespetarte"

Realmente la paradoja de la vida se encuentra en que las personas te tratarán de la misma manera que te tratas a ti mismo, de esta manera el deseo de amor y aceptación se ve frustrado por nuestra propia incapacidad de encontrar Nuestro Amor Propio.

Sin Amor Propio NO PODEMOS AMAR A NADIE MÁS. Esta es una verdad clara y lógica del Universo y NO Aceptarla es autoengañarse y engañar a los demás.

El amor propio, ese que fabricamos en la cocina mágica de nuestro corazón es la herramienta de transformación más poderosa con la que contamos, y he aquí el Primer Concepto que quiero compartir contigo en este libro...

Después de que seas Capaz, de buscar el Amor dentro de ti mismo, después de que lo encuentres y logres ese estado en el que te sientes Bien contigo mismo, Cuando eres capaz de Amarte y Aceptarte, vas a descubrir que Realmente NO NECESITAS DE NADIE

Y si decides estar en pareja lo harás porque ELIJES estar en pareja y ya No estarás en una relación por Necesidad sino por Elección.

Así es que estoy segura de que debes estar diciendo... Todo eso es correcto, pero cómo logro llegar a ese estado de paz y tranquilidad interior que me permita ELEGIR estar en pareja y No que me sienta abrumado y necesitado por No Tener una Relación Romántica...

Bueno quédate conmigo, en los próximos capítulos descubrirás como lograrlo,

Por ahora ten este pensamiento en tu mente

“Tengo Tanto Amor Dentro de Mi Mismo, Que No Necesito de Nadie Más Fuera de Mí”

“Me Amo y Me Acepto Profunda y Completamente”

CAPÍTULO 2. DE LAS MEMORIAS, LOS PENSAMIENTOS Y LAS CREENCIAS

*Cada hombre toma los límites de su propia visión por los límites del mundo
Arthur Schopenhauer*

Alguna vez te has puesto a pensar... ¿De Dónde vienen tus pensamientos?, ¿Por qué crees en lo que crees?, ¿Quién te dijo que lo que pasa por tu cabeza es la verdad absoluta?

Déjame decirte que muy pocas personas, Muy pocas se han dado a la tarea de Cuestionar su propio Sistema de Creencias

Al No ser capaces de cuestionar ese sistema de creencias, lo que pasa es que Nos Creemos todo lo que pensamos, que normalmente son pensamientos de otros y a su vez pensamientos de otros y de otros...Pero Nosotros en nuestro estado de Consciencia le ponemos la etiqueta de Verdad Absoluta

Pero aquí viene una realidad maravillosa... Que los Creamos no tiene que ver con que mínimamente se acerque a LA VERDAD y mucho menos sea LA VERDAD ABSOLUTA.

Vivimos llenos de ideas sobre el amor, ideas sobre la libertad, ideas sobre la felicidad y otras ideas.

En pocas palabras nos "lavarón el cerebro".

Adoptamos un montón de ideas que son de otros y estaríamos dispuestos hasta morir por esas ideas

Esta mal...NO

Simplemente ese No es el camino hacia la tranquilidad y a conseguir la pareja y la vida que deseas...Y esto es debido a que nada impuesto y

definido por otro sin pasarlo por el filtro de nuestra propia experiencia y observación nos podrá dar felicidad.

Así es que vamos a revisar un poco más de cerca tus pensamientos o creencias...

Nuestro dialogo interno suele ser:

Que fe@ estoy, Que Gord@ estoy, Que pelo tan feo tengo, Mi vecin@ ese si es bonito, Que bruto soy, Soy estúpido, Nada me sale bien, Yo soy quien siempre la embarra, No merezco nada, No soy lo suficientemente bueno, Mi color de piel No me gusta, etc.

Bajo un estado de consciencia de ese tipo no es de extrañar que tu vida sea un tormento de problemas, imagina por un momento...

¿Qué harías tú si tuvieses un amig@, que a toda hora te estuviese hablando en esos términos?

Creo que lo mínimo que harías sería deshacerte de él, o si decides aguantártelo vivirías amargado, infeliz, y tratarías de huir de esa persona a la menor oportunidad, entonces qué te hace pensar que tú si puedes Maltratarte de esa manera y tu cuerpo físico y tu cuerpo emocional estarán muy contentos contigo... No funciona así.

Lo primero que debes entender es que tu Ser está definido en al menos tres dimensiones

- Dimensión Física
- Dimensión Emocional
- Dimensión del Espíritu

Socialmente, la mayoría de personas estamos instruidas respecto a la dimensión física, todo lo que vemos y percibimos con nuestros sentidos son el foco de nuestra atención

- ¿Qué tan atractivo soy?, ¿Tengo Salud?, ¿Estoy Enfermo?
- ¿Qué tanto dinero he podido acumular?
- ¿Tengo muchos amigos, soy popular, tengo pareja estable, me casé?

La respuesta de estas preguntas puede hacernos muy infelices, si esa respuesta No corresponde a lo que socialmente es válido.

El tema es que nuestra Dimensión Emocional donde se encuentran Nuestros Pensamientos y Sentimientos, es de allí de donde parten los resultados que vemos en nuestra dimensión física.

Son nuestros Pensamientos y Sentimientos los encargados de proyectar lo que ha de pasar en nuestra dimensión física.

Y aprovecho aquí para manifestar una verdad que psicólogos, maestros, líderes espirituales y manifestadores en sus libros y textos han intentado hacernos ver con la mayor claridad posible...

“TU MUNDO EXTERIOR ES UN REFLEJO DE TU MUNDO INTERIOR”

Tus pensamientos, creencias, datos, memorias y todo lo que guardas en tu mente a nivel consciente y subconsciente manifiestan lo que puedes ver en tu mundo exterior y como la manifestación de esos pensamientos es lo que puedes “Ver” con tus Sentidos lo denominas Realidad.

Tus pensamientos son los encargados de generar los sentimientos.

Por lo que Pensamientos Negativos, Densos y Complicados... Generan Sentimientos Negativos, Densos y complicados.

Ahora reflexionemos un poco en esto, te pido que desde este momento encuentres un cuaderno o una libreta de apuntes que te permita escribir cada vez que te lo pida o que tú encuentres algo en este audiolibro que te llame la atención.

¿Ya estás listo?, ¿Tienes tu libreta?

Detente un momento a pensar.

Toma tu libreta y escribe las respuestas a las siguientes preguntas

- ¿Cuáles son tus pensamientos acerca de los hombres?
- ¿Cuáles son tus pensamientos acerca de las mujeres?
- ¿Cuáles son tus pensamientos acerca de las relaciones de pareja?
- ¿Cómo era tu relación con tu madre?
- ¿Cómo era la relación con tu padre?
- ¿Qué ha pasado en tus relaciones anteriores?
- ¿Cuáles son las razones por las cuales rompiste con anterioridad?

¿Ya te tomaste el tiempo para pensar en las respuestas?

Si estás escuchando ponle pausa un momento al audio y cuando estés listo continua...

De igual manera si estás leyendo pausa la lectura y contesta...

La mayor parte de personas que inician una lectura de este tipo se asombran de las respuestas que encuentran y esto es porque la mayor parte del tiempo vivimos como en piloto automático, solo reaccionamos, solo actuamos y ni siquiera somos conscientes de lo que pensamos.

Si haces el ejercicio con cuidado y le dedicas el tiempo suficiente, puede ser que encuentres un patrón de pensamiento y un patrón de conducta con tu pareja.

Normalmente lo que nos pasa en la vida, si lo vemos con detenimiento, podemos ver que son repeticiones de la misma historia, lo que pasó con tu madre o tu padre se repite con tu pareja, los mismos problemas de pareja los repites una y otra vez.

De hecho, a modo de ejemplo, es común observar que tus parejas masculinas se parecen al padre ausente, maltratador o indiferente que tuviste y en fin...

Así las cosas, empecemos entonces por descubrir los pensamientos que mantienes en tu mente y las creencias que mantienes en tu ser.

Y Recuerda...

TU MUNDO FISICO ESE MUNDO QUE VES, TAN SOLO ES UN REFLEJO DE LO QUE PASA EN TU INTERIOR A NIVEL DE PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

Conocer esta verdad te da poder, te da el Poder de Cambiar.

Si Tu mundo Exterior lo creaste con base en tus pensamientos y sentimientos anteriores

Entonces Tu Vida de aquí en adelante también la podrás crear a partir de pensamientos y sentimientos nuevos

¿Cómo?

Tenemos dos caminos

- ✓ En un camino debes hacerte consciente de esos pensamientos y trabajar en cambiarlos de un modo consciente y constante (de eso hablaremos más adelante)
- ✓ En el otro camino puedes poner de tu parte para hacerte consciente de la dimensión espiritual de tu Ser y entregarle lo que tú sientes como problemas a tu Ser Superior.

La Dimensión Espiritual influencia la dimensión emocional y física de tu Ser, de tal manera que, si te apalancas en esa parte de ti que está conectada con la fuente de vida, Dios, Divinidad o como tú le llames, independientemente de tu creencia religiosa, podrás cambiar lo que

desees en tu vida, sin esforzarte y sin luchas mentales (de esto también hablaremos luego).

Así es que toma un tiempo para ti, nunca lo haces... Hazlo ahora.

En tu libreta de notas escribe tus pensamientos, responde las preguntas que te hice en este capítulo.

En este momento es importante que saques a la luz tus pensamientos respecto de las relaciones de pareja que has mantenido hasta ahora, escribe todo lo que se te ocurra, afirmaciones tales como:

- Las relaciones de pareja son complicadas
- Las mujeres son manipuladoras, no me aman realmente
- Los hombres son malos e infieles, no me aman realmente
- Las personas solo se acercan a mí por mi dinero
- Las personas solo se acercan a mí por mi apariencia física
- Las mujeres son objetos para mi satisfacción
- Necesito una pareja para que haga los oficios y me atienda
- Necesito una pareja para que trabaje y me mantenga
- Los hombres solo existen para complacerme
- No soy lo suficientemente buen@, nunca tendré una pareja que valga la pena
- Nadie puede tratarme como mi mamá
- Nadie puede ser mejor que mi papá
- Debo doblegar a mi pareja para que haga mi voluntad a costa de lo que sea
- No me puedo permitir estar solo, necesito de alguien
- No soy nada si no tengo pareja
- Todos los hombres son infieles
- Los hombres son mantenidos y buenos para nada
- Las mujeres son malas y buenas para nada

- Soy incapaz, No puedo solo
- Soy muy fe@, no merezco que nadie se fije en mi
- No quiero un matrimonio o una relación como la de mis padres
- No puedo ser Yo mism@

Y así escribe en tu papel... Todo lo que venga a tu mente respecto de tus pensamientos y creencias, respecto de ti mismo en una relación de pareja y respecto de lo que piensas de una relación de pareja.

Recuerda que el propósito de esta sección es que encontremos cuales son tus pensamientos y creencias respecto de tu propia imagen, de como te ves y como ves las relaciones de pareja.

Recuerda, tu mundo Exterior es un reflejo de tu mundo Interior.

Entonces, si no identificamos esos pensamientos que han dificultado tus relaciones, nunca vamos a poder cambiar los resultados en tu vida...

La idea es convertirnos en Observadores de Nuestros propios pensamientos, identificar aquellos que No se parecen a nosotros o a la mejor versión que queremos obtener de Nosotros Mismos y Elegir cambiarlos.

Así es que termina tu ejercicio y te veo en el próximo capítulo.

CAPITULO 3. ¿EN DÓNDE ESTOY? NIVELES DE CONSCIENCIA

Todo lo que experimentes en la vida únicamente es el reflejo de tus propios pensamientos y creencias
Emmet Fox

En este momento espero que ya tengas claridad de una de las premisas más importantes de la Vida:

Mi Mundo Exterior es un Reflejo de Mi Mundo Interior

Si Yo Creé mi vida con los Pensamientos y Sentimientos que me han regido hasta el momento

Elijo Cambiar

Elijo Nuevos Pensamientos y Sentimientos que me Permitan Resultados Diferentes, con una vida que se parezca a la mejor versión de Mi Mismo Que Pueda Ser, Hacer o Tener.

Así es que con esta premisa en mente...

Déjame contarte que estamos en esta existencia con un Propósito...

Y el propósito más noble que podemos seguir es...

Identificar y Avanzar en la conciencia de que Somos Seres Espirituales viviendo una Experiencia Física

Que en ese proceso... Estamos aquí para lograr ser la mejor versión de nosotros mismos que podamos ser.

Así es que No estamos aquí para "Sufrir", "Pasarla Mal", "Llevar del bulto" y que sintamos que haber pasado por esta existencia, o No... Sea exactamente lo mismo.

Estamos aquí para avanzar, para ser felices, para recordar nuestra esencia Divina y en ese proceso ser la mejor versión de nosotros mismos que podamos ser.

Eres un Ser Magnifico, Hermoso, dotado de la misma esencia del creador dentro de ti...

Así es que si Soy todo eso... ¿Por qué La Felicidad Parece tan esquiva?

Bueno he aquí la posible respuesta...

3.1. VICTIMA

En nuestro proceso de crecimiento personal y de apertura de nuestra conciencia nos encontramos con al menos tres niveles:

- Víctima
- Creador
- En Armonía con la Divinidad

En el estado de Víctima pensamos que la Culpa de lo que lo que nos pasa tiene que ver con el otro.

Ese "Otro", normalmente tiene nombre propio: Mi padre, Mi madre, Mi familia, Mi "Ex", El lugar de donde vengo, etc.

En este estado de Víctima todo lo que me pasa es responsabilidad de las otras personas,

"La Vida Me Pasa a Mi",

No consigo pareja, porque todos los hombres son malos, son infieles, son atenidos, son (llena el espacio con tu propio pensamiento).

En este sentido puedes ver como la responsabilidad de que Tú No tengas pareja se transmite a "Toda la Comunidad Masculina del planeta tierra"

Así es que imagínate, volvamos a recuperar el aliento un poco y recordar:

Mi Mundo Exterior es un reflejo de Mi Mundo Interior

Pensar que Son “Los Otros” los que la embarran o están mal, me quita a mí el poder de cambiar mi propio pensamiento y mi propio ser.

De algún modo sentirnos víctimas y los pobrecitos de la historia de alguna manera nos da poder.

... El poder de sentir que de alguna manera soy mejor que la otra persona... quiero decir... El otro es el que Está Mal, mientras que yo soy tan bueno... soy mejor que el otro

Igual nos han condicionado a pensar de esa manera... Desde siempre hemos buscado a quien echarle la culpa de nuestro “Mal Estar”...

Siempre son los otros

Piensa en un momento, cuando hablas con tus amigos o familiares respecto de tu Ex, ¿En qué momento de la conversación te responsabilizas por lo que pasa?

Nunca, o casi nunca.

Normalmente es la otra persona la culpable de todas las desgracias, porque él o ella es el malo o la mala, pero “yo soy tan bueno”

Y claro, como siempre encuentras en tus amigos el apoyo y el respaldo para darte unos golpecitos en la espalda y asentir que tu Ex, es el culpable, entonces tú te sientes empoderado, pues tú eres el poseedor de la razón.

Sin embargo, este sentimiento de sentir que tienes la razón, es banal y efímero, te dura unos pocos minutos y luego regresas a tu estado de soledad, vacío, e infelicidad, así es que echarle la culpa a otro NUNCA es la solución.

Afortunadamente, que seas un borreguito que llevan al matadero como una víctima, No es lo que realmente deseas, así es que...

Existe otra manera, pero depende de ti y de una palabra maravillosa...

ELEGIR

LA ELECCIÓN SIEMPRE TE DA PODER

Puedes elegir seguir con el Malestar que te produce el sentimiento de vacío y desconcierto por No Tener una pareja estable que te de tranquilidad

O

Puedes Elegir... CREAR la Vida que realmente Deseas.

3.2 CREADOR

Este es el punto en el que tú Decides, lo que quieres Vivir y actúas en concordancia con lo que deseas.

En este punto te prohíbes a ti mismo continuar siendo un borreguito al matadero, te prohíbes seguir sintiéndote víctima de las circunstancias y te Niegas rotundamente a seguir permitiendo que la Vida te Pase a Ti, Te empoderas y decides SER TU el CREADOR de tu propia vida.

Y cómo lo logras...

Sencillo

Dejas de sentirte víctima, Tienes claro que es lo que NO quieres y Eliges de Nuevo

Vamos a ver un ejemplo

Supongamos que en el ejercicio que hicimos con anterioridad una de tus creencias era la siguiente:

“Las relaciones de pareja son complicadas, Nunca logro una relación bonita y estable”

Muy bien, has encontrado una creencia raíz, esta es una creencia que vas promulgando y forma parte de tu forma de pensar.

Cuando alguien te pregunta la razón por la cual No tienes pareja

Tu respuesta es:

“Las relaciones de pareja son complicadas, Nunca logro una relación bonita y estable”

Esta creencia está tan arraigada a ti que ni siquiera eres consciente de que esa creencia No demuestra lo que realmente quieres conseguir en tu vida.

Así es que te felicito, has completado el primer paso para avanzar en el camino hacia donde quieres ir, tienes claro lo que NO quieres.

Tú NO quieres una relación Complicada

Quieres una relación bonita y estable

Entonces, Segundo paso en lograr los resultados que quieres: Decide lo que sí Quieres y Elige De Nuevo.

En vez de manifestar

“Las relaciones de pareja son Complicadas”

¿Qué tal si afirmas?

Elijo que mi relación de pareja sea armoniosa y tranquila

Te sugiero que coloques la palabra *elegir*, adelante de tu nueva afirmación, eso le va a quitar tensión y poder a las contra-intenciones de las cuales hablaremos más adelante.

Si dentro de lo que escribiste en nuestro ejercicio de describir tus pensamientos manifestaste algo así como:

“No soy lo suficientemente buen@, nunca tendré una pareja que valga la pena”

Que te parece escribir:

Elijo Amarme Profunda y completamente, soy merecedor y elijo para mi vida una pareja que se traduzca en paz y amor.

Si escribiste dentro del ejercicio anterior

“No soy nada sino tengo pareja”

Que te parece escribir:

Elijo amarme profunda y completamente, soy uno con la Divinidad y tengo tanto amor dentro de mí que No necesito nada más.

Si escribiste dentro de nuestro ejercicio

“No quiero un matrimonio o una relación como la de mis padres”

Que te parece escribir:

“Elijo trascender las limitaciones de mis padres, ellos eran ellos y yo soy YO”

Te sugiero que hagas este ejercicio con Amor, No te juzgues, No te critiques, Trátate a ti mismo con Amor, y transforma todas esas creencias y pensamientos negativos de lo que NO quieres en la Mejor versión que quieres de ti mism@

Así es que hazlo, inicia ya mismo.

3.3 En Armonía con la Divinidad

Primero que todo déjame decirte que Divinidad es mi palabra favorita para referirme a ese amor y a esa fuerza creadora que Está en todo y Es todo, y que dependiendo de las creencias cada persona le pone un nombre diferente, Dios, Creador, Madre Tierra, en fin... por supuesto, No es la intención entrar a definir qué o quien tiene la razón respecto al “Nombre” correcto.

Te confieso que en este momento voy a recurrir a esa parte de tu alma que se sabe en unión con Dios, esa parte de ti que tiene claridad de donde viene y de quien es parte... “Del Todo”.

Y dejando esto claro, vamos con otra premisa de vida supremamente importante:

“Eres un Ser Espiritual viviendo una experiencia Terrenal”

Tienes la misma esencia del creador en ti, es por eso que tienes el poder de crear tu vida con la más bella y gran expresión de ti mismo que tú deseas

Así es que...

Que hacer cuando te cansas de pelear... pelear contra ti mismo, contra tus inseguridades, tus miedos, tus “no puedo”.

Dirige tu mirada nuevamente a esa parte de ti que está conectado con el “Todo” y pide su ayuda.

Por supuesto, en este momento cabe anotar el siguiente comentario...

Ya sé que estamos condicionados y nos han enseñado a ver a Dios como a “Papa Noel”

Dios te pido que me des un hombre o una mujer, con ojos así, que tenga el pelo asa, y que trabaje en no sé qué cosa, en fin y en fin.

Además, dame aquello y lo otro y dame esto y lo otro y lo quiero para mañana en la mañana.

Este tipo de rezo aunque en el fondo contiene una buena intención, siempre procede de tu ego y de ese sentimiento de carencia y necesidad. Y al ser la carencia tu motivador, en vez de emitir una buena energía para recibir la respuesta que deseas... recibes más de la carencia y la angustia que estás transmitiendo con tu rezo.

Además, si me lo preguntas a mí, las plegarias al estilo papa Noel, no son la manera más asertiva de acercarte a la Fuente de donde todas las cosas buenas proceden.

Estamos acostumbrados a pensar que los deseos que provienen de Nuestro Ego son la maravilla y son los adecuados para lo que queremos.

O sea, pensamos que con nuestra mente y sus pensamientos cortos y egoístas, somos los poseedores de la verdad absoluta y que esa debe ser la verdad que se manifieste en nuestra vida.

Ya está claro que nuestros pensamientos y su alcance, normalmente No nos llevan a Ser la Mejor versión de nosotros mismos que vinimos a SER.

Entonces ¿Para qué nos sirve la sección de este capítulo?

Existe una parte de ti que tiene claridad respecto de lo que pasa en tu vida, esa parte de ti está conectada con todo y es mucho más poderosa que tus pensamientos, tus emociones, y tus intenciones, y siempre tiene el deseo de salir y de ayudarte en cualquier proceso de la vida.

Pero esa parte de ti espera algo: -"Que le des permiso"-

Tenemos libre albedrío, esa libertad nos da la posibilidad de manifestar y crear la vida que deseemos, podemos seguir lloriqueando nuestras tristezas en el estado de víctima y no cambiar nada y que nada cambie para nosotros, o podemos Crear la vida que queramos, claro, con las limitaciones de nuestra propia mente y nuestras propias intenciones.

O podemos permitir a la Divinidad que manifieste lo mejor de ella Misma en Nosotros y con ello Manifestar una vida llena de Paz, Amor y Abundancia.

Nosotros decidimos qué queremos.

Claro que rendirte a la Divinidad significará que tal vez No consigas una pareja acorde a tu ego, a lo que tu mente limitada cree que es lo correcto, sino que te Permitirá encontrar la pareja perfecta para ti, con las experiencias perfectas para ti, lo que normalmente es mucho mejor de lo que tú esperabas.

Rendirnos a la Divinidad, significa dejar a un lado nuestro ego, nuestras creencias y darle el control para manifestar en nuestra vida lo mejor que tenga para nosotros...

Que Siempre, siempre es mucho mejor y menos esforzado que seguir luchando con nosotros mismos.

Así es que sigue aquí...

Vamos a descubrir cómo lograr atraer la pareja perfecta para ti, pero primero vamos a darle un vistazo a lo que comúnmente nos pasa respecto a nuestras relaciones...

CAPÍTULO 4. LAS CAUSAS MÁS COMUNES POR LAS QUE TUS RELACIONES “NO CUAJAN”

*Aquello que condenes te condenará, y un día serás aquello que juzgas.
Neale Donald Walsh*

4.1. EXPECTATIVAS

Hablemos de las Expectativas...

Las Expectativas, son ideas o ilusiones que tú creas en tu mente de lo que “Debería Ser”.

Es importante que sepamos que en todas las relaciones, No solo las de pareja, hemos creado un sin fin de Ilusiones de lo que espero “del otro”.

Muchas veces No solo idealizamos lo que esperamos de nuestra pareja, sino que Nos mentimos o autoengañamos con la intención de que la persona que estamos viendo al frente corresponda a mis expectativas de lo que “Debería Ser”

Pero

Vivimos en una ilusión cada vez que pensamos que otro debería hacer las cosas por y para mí, si pensamos así, estamos muy lejos de la Realidad...

La Realidad es que cada ser humano hace las cosas para su propio bien, de acuerdo a sus propias creencias, sus propias razones, sus propias falencias, sus propias memorias, etc.

De tal manera que *cada vez que dependemos emocionalmente de otra persona solo vivimos en una ilusión y cuando la misma desaparece nos caemos de la ilusión y nos chocamos contra el suelo...*

Así es que No CREEES EXPECTATIVAS de nadie, ni de tus amigos, ni de tu pareja, ni de tu familia, no esperes nada de ellos, no crees expectativas respecto de su comportamiento, no restrinjas tu felicidad a si ellos están o no, entiende por fin que ellos son como tú.

Tú también eres un experto en negarte a ti mismo, a dejar de ser, a aparentar por obtener el "cariño" y aprecio de los demás, a hacer o dejar de hacer lo que quieres solo por complacer a otros, tú mismo has causado en otros seres humanos grandes desilusiones...

"Culpable"... -No-

Simplemente así estamos condicionados.

Es Importante entender que en todos esos pensamientos no hay sino un montón de expectativas y de creencias de lo que *Yo creía era lo correcto.*

Ahora, si lo veo de una manera más objetiva, puedo ver que *todas esas expectativas, pretensiones y deseos respecto a los demás tenían que ver con mi propio bienestar, no con el de ellos.*

Mira como las expectativas que tenía para con otros tenían que ver con mis propios intereses y mis sentimientos.

- Quiero Una pareja para SENTIRME completo
- Quiero Una pareja para SENTIRME protegido
- Quiero Una pareja para SER alguien
- Quiero una pareja para No ESTAR solo

Por supuesto que no está mal desear o sentir esas cosas, **lo que No podemos hacer es poner todas nuestras expectativas y nuestra vida en ello.**

Simplemente cada ser humano es libre de hacer lo que crea más conveniente en su momento y cada ser humano está buscando su propia "felicidad".

Así es que puede que hayas pasado por comportamientos como la infidelidad de tu pareja y puede que esos hechos No te den bienestar a ti, pero seguramente a tu pareja sí.

Así es que tu pareja simplemente iba a actuar de acuerdo a su programación y a su sentimiento, y si Tú te sientes afectado por el comportamiento del otro, quien tiene que tomar la rienda desde el principio eres Tú y No el Otro.

Debes buscar dentro de ti qué puede estar generando ese compartimiento, tal vez “tu miedo a la infidelidad”, tal vez “tu sentimiento de poco valor”, tal vez “tu sentimiento de miedo, sintiendo que si No es esa persona No es ninguna”, etc.

Recuera siempre lo que ves en tu mundo exterior es el resultado de lo que pasa en tu mundo interior.

En la medida en que puedes hacerte consciente de lo que pasa dentro de ti y puedes cambiarlo, vas a manifestar una realidad diferente en tu vida.

Lo que nunca debemos siquiera intentar hacer es “pretender cambiar” otro ser humano para que con ese cambio yo sea feliz.

Esa es una idea totalmente absurda.

Nadie cambia por otro

Cada Persona solo cambiará definitivamente cuando por sí mismo se haga consciente y decida que hay otras cosas que le producen mayor bienestar.

Y todo cambio lo hará por él, por su propio bienestar y no por el del otro.

Así es que mi Querid@ Compañer@ de Viaje puede que Aun tengas viva una experiencia que te causará dolor y sufrimiento, pero si ves detenidamente verás que detrás de ese sufrimiento hay una expectativa creada por ti mismo de lo que “Debería Ser”.

Te animo pues a que reflexiones sobre ello y en cambio, cada vez que ese sentimiento de Dolor se manifieste No lo juzgues, No te critiques, más bien puedes decir:

- “Prefiero ser feliz a tenerte”
- “Prefiero ser feliz a esperar que llegues a mi vida”
- “Prefiero ser feliz como soy”

Y una frase muy bonita que se puede decir ahora mismo y que desde este momento puede ser un bálsamo para tu alma y mente:

“Aun cuando me siento triste, intranquilo, deprimido o (llena el espacio con tu sentimiento)... Me Amo y Me Acepto Profunda y Completamente”

Pronúncialo Mentalmente las veces que sea necesario, hasta que sientas que tu sentimiento empieza a bajar de intensidad.

4.2. JUZGAR

Cada vez que apuntamos con nuestro dedo para señalar y Juzgar tenemos tres dedos que nos señalan a nosotros mismos. Juzgar siempre implica un gran uso de energía, el creer que somos poseedores de la verdad y normalmente asumir que nuestra verdad, la que emite nuestra mente es la verdad absoluta, genera grandes conflictos en las relaciones.

Juzgar siempre Nos da esa sensación de poder, de sentir que Yo si tengo la razón y que el otro es Menos que Yo porque yo soy mejor, o me comporto mejor.

Pues déjame decirte una cosa, de la misma manera en que tú te crees poseedor de la verdad, el Otro también se Cree poseedor de la verdad.

Así es que, Si Juzgas, jamás vas a llegar un acuerdo, es mejor ser feliz a tener la razón, es mejor estar tranquilo a tener la razón.

Entonces de ahora en adelante cada vez que te sientas motivado a juzgar a tu pareja o a cualquier persona, calla tu mente, respira un momento, intenta ponerte en sus zapatos, Tú No eres mejor que Nadie y nadie es mejor que Tú, de hecho, eso que juzgas con tanta dureza, también de alguna manera tú lo creaste en tu realidad porque de otra forma, No hubiese aparecido en tu vida.

Todos somos uno y estamos interconectados por una Inteligencia Divina y Energética Maravillosa y Nada, Nada aparece en tu vida porque si o por casualidad... Todo lo has creado y has atraído a tu Vida... TODO.

No solo lo que tildas de Bueno, lo que tildas de Malo También.

Todo en tu Vida, es una proyección de ti Mismo.

Así es que antes de Juzgar, detente, respira y utiliza cualquiera de las herramientas que te daremos al final de este libro para encontrar tu Paz.

Ese es el propósito final... Recuerda que Nada tiene que ver el otro... Con respecto a tus expectativas, siempre se trata de ti, y lo más importante es Tu Paz.

En el momento en el que encuentres La Paz en tu Interior, vas a atraer a tu Vida Lo que sea Correcto y Perfecto Para Ti y Seguramente puede Incluir "El Amor de Tu Vida".

Así es que solo sigue leyendo.

4.3 CRITICAR

La Crítica No beneficia a Nadie, la crítica No lo hace más grande ni mejor, la Crítica siempre está manchada de odio, de egoísmo y por ende, de miedo.

Las Criticas para Mejorar No existen, solo es una Creencia más de lo que Nos dijeron debíamos hacer, pero Criticar implica una energía similar a la que utilizamos cuando juzgamos, solo están hechas para hacer daño y para creernos Mejor que el otro... -Puffff-

Volvemos a lo mismo, si hay algo en tu pareja o en la otra persona que mueres por criticar...

Adivina que...

No podrías verlo si no estuviese en ti

Tú lo creaste, tú lo trajiste a tu vida

Nunca la responsabilidad es del otro, es tuya

Puede que en este momento estés pensando como Victima y quieras coger este libro y cerrarlo, pero ¿sabes qué?

Recuerda que las victimas van a parar al degolladero y desde que tú decidiste leer este libro lo hiciste porque estás harto de vivir como una pobre oveja mal herida y quieres cambiar por completo tu vida.

Así es que si aún no lo entiendes con mucha claridad no importa, si es la primera vez que lees o ves este concepto de pronto tendrás ganas de gritar que TU NO ERES RESPONSABLE de nada de lo que has "tildado de malo en tu vida", pero déjame decirte que, Si es así, tal vez no a nivel Consciente, pero Si a nivel Subconsciente.

Entonces, en vez de remilgar y pelear, sigue conmigo en los próximos capítulos que vas a encontrar herramientas efectivas para dejar de ser una pobre víctima y Crear realmente la Vida que deseas para ti... Así que, sigamos.

4.4 SUPONER

Muchas veces en nuestro andar preferimos Suponer en vez de preguntar, déjame decirte que siempre que Supones lo haces desde tu propia mente, tus propias creencias, tus propias emociones, tus propias vivencias, que por cierto, puede que No tenga Nada que ver con lo que realmente está pasando con la otra persona.

Suponer nos lleva un limbo del que No podemos salir ya que suponer Nunca nos permite salir de la duda y nos inhibe de conocer la verdad que está detrás del comportamiento de la otra persona, así es que evita Suponer.

Si quieres saber qué le pasa realmente a alguien, antes de Suponer y generar muchas respuestas en tu cabeza... Mejor siempre pregunta.

Muchas discusiones se pueden evitar con solo hablar y preguntar sin suponer nada.

4.5 MENTIR

Cada vez que mientes la única persona que se engaña eres tú.

Siempre la verdad... Tu verdad será la más importante.

Cuando nos tomamos el tiempo para saber qué es lo que realmente queremos y pedimos a la Divinidad que nos guíe, No necesitaremos ponernos máscaras para mostrar lo que No somos.

Las máscaras y las mentiras te quitan poder... El poder de ser tú mismo, el poder de que tu verdad sea la guía de tu camino, entonces No necesitas mentir... Que tu alma sea tu guía.

4.6 LOS CELOS

Los celos No son más que miedo envuelto en inseguridad.

Por supuesto los celos como todos los sentimientos No Son de "Otro" y No son responsabilidad del "Otro", más bien piensa, si estoy sintiendo celos...

- "Me creo yo lo suficientemente bueno para mi pareja"
- "Me siento merecedor de una pareja que me ame"
- "Siento que puedo lograr una relación amorosa con mi pareja"
- "Siento que estoy a la altura de mi pareja o siento que la otra persona me "hace un favor" estando conmigo"

Los celos son los causantes de muchas discusiones y como siempre, tienen que ver conmigo, No con el otro.

Así es que si te han dicho que eres una persona celosa por naturaleza trabaja en ti, en tu amor propio y en tu autoconfianza...

Tenlo siempre presente, Tu Mundo Exterior es un Reflejo de Tu Mundo Interior.

Al final la intención de este capítulo No es otra diferente a hacerte consciente de que el Sistema de Creencias Impuesto, ese que te dice que los Celos son Amor, que Suponer y desconfiar son parte de una relación y que puedes mentir a tu pareja desde que la otra parte no se de cuenta y que no pasa nada... simplemente son creencias y condicionamientos sociales que aunque muy arraigados, simplemente No nos dan tranquilidad ni felicidad.

Entonces como lo que queremos es atraer una relación brillante y tranquila, la única intención de este capítulo es desafiar tu sistema de creencias y seguir reafirmando la verdad de que Tu Mundo Exterior es un Reflejo de Tu Mundo Interior.

Así es que si estás buscando una relación armoniosa, empieza por ti.

Nadie allá afuera es responsable por lo que te pasa, todo lo que ocurre en tu vida es una proyección de ti mismo.

De la misma manera, Si quieres una relación en la que los Celos, las Inseguridades, las dificultades, las discusiones, No Sean la constante, pues ya sabes cuales comportamientos debes hacer conscientes y evitarlos, mejor aún, puedes dejar estos sentimientos en manos de la Divinidad, para que te ayude a borrarlos de tu casete mental.

Y esta oración puede ser de ayuda:

Dios o (Divinidad) o como se sienta mejor para ti, Por favor perdóname por estos sentimientos de inseguridad (Llena aquí con el sentimiento que tu estés sintiendo) que me agobian, siento ser inconsciente y No saber de donde provienen, Te agradezco porque se que estás conmigo para ayudarme a borrar esos sentimientos, Te Amo y Agradezco por Estar en mi vida... Gracias, Gracias, Gracias.

Deja tus miedos en manos de la Divinidad, esa es la mejor manera de manifestar una realidad diferente para ti.

Ya estamos a punto de que descubras como lograrlo...

Solo sigue en este camino.

CAPÍTULO 5. MI PAREJA MI ESPEJO

*El mundo es un reflejo de tus creencias. Para atraer algo nuevo cambia tu mundo interior,
no el espejo
Dr. Joe Vitale*

Hasta aquí, espero que hayas visto con claridad que No hay Nada en tu vida que sea casual o que se haya presentado porque si.

La física cuántica y otras ciencias están demostrando que somos energía en movimiento, nuestros pensamientos y sentimientos son Energía en Movimiento.

Estamos interconectados por campos de energía, todo es energía y mediante tus pensamientos pareces una torre de transmisión, emites tus pensamientos y sentimientos los cuales Tocan campos de energía similares que estén acorde con lo que tú emites y atraes más de esa energía a tu vida.

Entonces, si lo que deseas atraer a tu vida es una pareja estable con la cual poder sentirte amado, libre y en paz, debes generar esa transmisión, debes emitir al mundo tu intención.

¿Cómo?

Mediante tres sencillos pasos, de los que hablaremos seguidamente

Paso No 1.

Auto Observación:

No puedes iniciar ningún cambio en tu vida sin la implementación de este sencillo paso.

Con la Auto Observación tú puedes definir exactamente qué es lo que No quieres en tu vida, qué es lo que Si quieres y enfilar tus pensamientos y

sentimientos en acciones que te permitan lograr una mejor versión de ti mismo.

Vamos a poner un ejemplo.

Tienes el propósito firme de encontrar tu pareja ideal, entonces cuando piensas al respecto florece un pensamiento que te dice lo siguiente:

“Estoy cansado de buscar pareja, siempre me rechazan”

El proceso de Auto Observación es hacer consciente este pensamiento, es dejar de vivir como en piloto automático con tu mente loca, permitiéndole decir cualquier cosa que se le ocurra.

Con el proceso de Auto Observación intensificas tu capacidad de hacer conscientes tus pensamientos, dejas de permitirle a tu mente que hable y hable y hable.

Lo que decides hacer es identificar tus pensamientos, escucharte a ti mismo.

Inicialmente mientras te tomas en serio el ejercicio, puede que necesites dedicar espacios y tiempo única y exclusivamente para la práctica.

Y vamos a poner un ejemplo que quiero que sigas a continuación y que tú mismo hagas en tu cuaderno de notas.

Siéntate un momento, ponte cómodo, dedícate unos minutos para ti.

Cabe recordarte que No hay tiempo mejor invertido en el mundo que el que utilizas en ti mismo y en tu crecimiento personal. Entonces, tómate tu tiempo

Alista tu cuaderno y un lápiz.

Respira profundo al menos tres veces

Y ahora manifiesta lo siguiente:

“Elijo Encontrar una Pareja que sea la Correcta y Perfecta para Mi”

¿Qué pensamientos después de esta afirmación llegaron a tu mente?

Algunos ejemplos:

- El amor nunca dura
- Todos me abandonan
- No he conseguido pareja a la fecha, que me hace pensar que ahora sí lo hare
- Ya estoy viej@para esto
- Nadie querría estar con alguien como yo
- Estoy cansado de buscar
- Y llena tú... Con todos los pensamientos que lleguen a tu mente

Ahora vamos a pensar lo siguiente:

¿Habías hecho conscientes tus pensamientos con anterioridad respecto de lo que realmente tenías en tu mente inconsciente acerca de tu intención?

La Auto observación te permite exactamente eso... Hacer conscientes tus pensamientos reales, aquellos que están en tu subconsciente.

No se trata tanto de lo que Piensas o Sientes como de lo que ERES.

Entonces puedes pensar que te perdiste, llevo todo este libro diciéndote que Atraes a tu vida lo que Piensas y lo que Sientes, y es verdad.

Pero aquello que piensas, sin un sentimiento interno que te de la confianza y la certeza de que lo que anhelas es tuyo es un pensamiento suelto, es por ello que hasta ahora has atraído a tu vida lo que Tú Dices NO querer pero que en realidad si lo ves con cuidado "ERES"

Y es Aquí donde entran las

5.2. CONTRAINTENCIONES

"Elijo Encontrar una Pareja que sea la Correcta, y Perfecta para Mi"

Puede que desde tu mente consciente estés manifestando esta afirmación, pero mira tu mente subconsciente, aquella que realmente guarda lo que ERES lo que manifiesta...

- El amor nunca dura
- Todos me abandonan
- No he conseguido pareja a la fecha, qué me hace pensar que ahora sí lo haré
- Ya estoy viej@para esto
- Nadie querría estar con alguien como yo
- Estoy cansado de buscar
- Y llena tú... Con todos los pensamientos que lleguen a tu mente

Aquí radica una de las razones por las cuales las solas afirmaciones No permiten que materialices tus intenciones o consigas el resultado que esperas.

Tus pensamientos inconscientes, aquellos que tienes guardados y que afloran cada vez que tú manifiestas algo que dices querer son lo que realmente eres.

Muchas personas se frustran porque dicen que están practicando afirmaciones, pero para muchas de ellas esa práctica consiste en decir una vez al día su afirmación y pasar el resto del día escuchando a su mente subconsciente diciéndole por qué NO va a lograr ese resultado.

Así las cosas, es evidente la razón por la cual No se obtienen los resultados esperados.

Entonces, en conclusión, las Contra intenciones son todos aquellos pensamientos conscientes o inconscientes que te dicen por qué NO lograrás aquello que tú de manera deliberada manifiestas querer.

Entonces parte de tu práctica diaria y constante, debe estar en modo Auto Observación. Estar auto observándote te permitirá identificar tus contra intenciones y es una de las maneras en las que podrás obtener los resultados que esperas.

Ahora, si ya he definido lo que quiero manifestar, lo tengo claro, estoy trabajando en mí con el proceso de Auto Observación, estoy identificando mis pensamientos tanto aquellos que me acercan más a lo que realmente deseo como aquellos que NO...

¿Qué sigue?...

Rendirse

Pero No estamos hablando de "Botar la Toalla" y dejar todo así.

Estamos hablando de Rendirse a un poder mayor que tú y yo del cual todos somos parte

Estamos hablando de Rendirte al poder que permitió que te manifestaras en esta existencia

El poder que es tu esencia

Ese poder que te hace eterno, infinito y del cual has venido a expresarte.

Recuerda, somos seres espirituales viviendo una experiencia terrenal, buscando manifestarnos como la mejor versión de nosotros mismos que podamos ser

Si sigues viéndote a ti mismo como pura materia, como un Ser cualquiera viviendo una vida únicamente terrenal pues...

No estamos aquí para pasar 70 años en este planeta y morir... Y que haya sido exactamente lo mismo Estar qué No estar.

Has venido a experimentarte como el mejor SER que puedas SER.

Entonces el hecho de que encuentres o No una pareja, para este momento de la historia... Será tu Elección, pero No tu Necesidad, partirás de tu amor propio y del amor de tu interior el cual se proyectará y en ese proceso atraerá la persona correcta y perfecta para ti.

5.3 CIEN POR CIENTO RESPONSABLE

El concepto más importante de este libro y que se traducirá para ti en Libertad total es el siguiente:

“ERES CIEN POR CIENTO RESPONSABLE POR LO QUE PASA EN TU VIDA”

Responsable No significa Culpable

La Culpa Castiga y Condena

La Responsabilidad Libera y Construye

Son dos términos completamente diferentes.

Hacerte responsable de lo que pasa en tu vida significa que Sabes que Todo lo que Pasa en tu Vida Exterior es un Reflejo de Tu Vida Interior.

Pero que en vez de luchar contigo mismo,

Prefieres Rendirte a Dios o a la Divinidad sabiendo que, aunque eres un Ser supremamente Poderoso, No puedes saber todo, porque Solo la Divinidad Sabe.

Nuestra mente consciente solo puede procesar una millonésima parte de la cantidad de bits de información que están a nuestro alrededor.

Dicen que el hombre más inteligente de nuestra historia moderna utilizó el 5% de su capacidad cerebral y que el resto de humanos utilizamos un porcentaje muy inferior.

Y ese mismo hombre fue el que afirmó

“Quiero conocer cómo piensa Dios, lo demás son detalles”

El hombre más capaz de nuestra historia moderna... Entendió dos temas importantísimos,

Primero, lo único que necesitamos realmente entender es qué piensa Dios y qué planes tiene para mí, el resto... pufff... el resto

Segundo, dijo el mismo Albert Einstein

“Locura es tratar de resolver los problemas desde el mismo lugar en que fueron provocados”

Como hemos visto, si nuestra mente ha creado los problemas porque han sido nuestros pensamientos de víctima los que nos han traído hasta este lugar, ¿qué nos hace pensar que esos mismos pensamientos de Víctima nos van a sacar de ese Estado Loco? Definitivamente Sí.

Si no, pregúntale a Einstein.

Entonces, si un hombre como él entendió la profundidad y la importancia de conocer a Dios...

Pues eso es precisamente lo que te propongo en este punto.

Hay una frase que me acompaña desde hace unos años atrás, de hecho, la tengo escrita en una de las paredes de mi hogar,

Dice:

“No se haga mi Voluntad sino la Tuya”

Hacerse cien por ciento responsable significa que tú desde tu mente consciente y de víctima No puedes resolver tus problemas, y que además, No tienes idea del por qué esos problemas se manifiestan en tu vida.

Y para ilustrar un poco este punto quiero contarte una historia muy bonita que está en la Biblia.

Cuenta un verso bíblico que iban los discípulos con Jesús y llegaron a un lugar donde había un hombre ciego de nacimiento

Entonces los discípulos le preguntaron a Jesús si había pecado él o sus padres

Y Jesús les respondió que ninguno de ellos había pecado, simplemente esa enfermedad estaba allí para que la Gloria de Dios se manifestase

Y en ese mismo momento Jesús lo sanó.

Entonces, tu propósito es inmensamente más grande de lo que te has imaginado. Tal vez esta situación de sentirte solo, rechazado, inmerecedor, solo ha sido el camino que escogió tu alma para llevarte un eslabón más arriba de lo que realmente estás destinado a ser y simplemente es un paso más para que la Gloria de Dios se manifieste en ti, como le pasó a aquel hombre ciego.

CAPÍTULO 6. ¿SOY YO LO QUE ASPIRO Y ESPERO DE MI PAREJA?

Las relaciones son simplemente espejos en los que nos vemos reflejados
Mabel Katz

Espero que en este punto del libro seas consciente de que eres mucho más que un pobre ser humano cualquiera, andando por la vida, viviendo una existencia aburrida y sin sentido.

Tú eres un Ser Espiritual dotado con la misma esencia creadora, infinita y eterna de quien te creó.

Viniste aquí a vivir una experiencia terrenal porque necesitabas experimentarte a ti mismo y lograr el mejor resultado de ti que pudieras ser.

Estás en un viaje de redescubrimiento y crecimiento

Y Nada de lo que ha pasado en tu vida es para castigarte o pura y mera coincidencia.

En ese proceso de Redescubrirte y de tu experiencia terrenal estamos en al menos tres estados de conciencia:

Víctima, Creador y En Armonía con la Divinidad.

En cualquier estado de conciencia atraemos a nuestra vida exterior los resultados de lo que Somos en nuestro mundo Interior.

Entonces una Gran Víctima atraerá más víctimas que se encuentren en ese mismo estado de conciencia y como las víctimas creen que la Culpa de Todo lo que le pasa siempre la tienen los demás, entonces una Víctima llena de Miedo, Culpa, Castigo, Mentira, Celos y Expectativas, atraerá otra víctima igual.

Por supuesto las relaciones entre Víctimas son problemáticas y llenas de tristeza y desilusión, que más se puede pedir.

También tenemos otro estado de consciencia como Creador.

Una persona que entienda su estado de consciencia como creador, estará presto para Saber lo que quiere que normalmente es una mejor versión de si mismo y está presto a auto observarse y a trabajar en sí mismo para mejorarse y atraer a su vida mejores resultados.

Un creador puede atraer a su vida una persona que también se encuentre en un proceso de autoconocimiento y de manifestación y juntos podrán trabajar en cambiar, mejorar y crear nuevas situaciones para ambos.

Pero además de los Estados anteriores, existe el estado en el que un alma ha decidido rendirse a la voluntad de la Divinidad, es un alma que vibra de amor, tranquilidad y paz interior, No le importan los resultados porque sabe que lo importante es "lo que piense Dios", lo demás son solo detalles, y al rendirse a ese poder magnifico y maravilloso, sabe que los resultados serán los mejores y serán correctos y perfectos para si misma, entonces atrae otras almas amorosas, tranquilas y felices, y entre las dos capaces de crear un paraíso hermoso y tranquilo aquí en la tierra.

Entonces

¿Qué quieres tú?

¿Una pareja víctima, que se queje, juzgue y critique cada vez que tenga la oportunidad, que esté llena de miedo, inseguridades y problemas, y además, esté segura de que la causa de sus problemas eres tú o cualquier persona a su alrededor menos ella misma?

¿O quieres una pareja con la que puedas vivir en armonía y tranquilidad?

Bueno entonces ya lo sabes, lo tienes claro.

Tu Mundo Exterior es Un Reflejo de Tu Mundo Interior

Y eso por supuesto incluye a tu pareja, tu economía, tus amigos, tu familia tu país y todo lo que respecta a lo que llamas realidad.

Entonces, nuevamente te repito la pregunta con la que se titula este capítulo

¿Soy yo lo que aspiro de mi pareja?

Siempre me sorprende ver personas que dicen que quisieran tener una pareja, Leal, fiel, amorosa, trabajadora, juiciosa, etc., y cuando observo sus comportamientos, son todo lo contrario a lo que manifiestan querer de su pareja.

Entonces para Atraer a nuestra vida nuestra pareja correcta y perfecta primero debemos SER nosotros mismos lo que queremos encontrar en la otra persona, de otra manera será imposible lograrlo.

Aquí también cabe anotar lo siguiente: El miedo es un sentimiento tan grande que puede hacer que atraigas lo que dices No querer y esto por el simple hecho de que todo lo que Resistes Persiste.

Quiero decir, en tu niñez viviste una infancia traumática con un padre abusador, en tu edad adulta consigues una pareja igual que tu padre y esto es por el temor y la resistencia de la cual te llenaste y que hace que atraigas hombres maltratadores, normalmente tu estima está por los suelos y tus sentimientos de valor y merecimiento están igual, así es que como lo hemos venido manifestando en este libro

¿Qué sentimientos y pensamientos te acompañan?

¿Eres Tú... Lo que esperas encontrar en tu pareja ideal?

Tu Pareja es tu Reflejo, entonces, antes de seguir como loc@ buscando alguien afuera de ti, dedica tu tiempo para mejorarte a ti mismo y a estar en armonía con Dios, lo demás vendrá por añadidura.

CAPITULO 7. SOLO PARA MUJERES

Soy Libre para ser todo lo que puedo ser. Tengo una vida fabulosa. Mi vida está llena de Amor. El amor de mi vida comienza por mi misma. Tengo dominio sobre mi vida. Soy una mujer poderosa. Soy digna de amor y respeto
Louise Hay

Estamos en este planeta para honrar la energía masculina y la femenina.

Cada género ha llevado sobre sí una carga de lo que es socialmente correcto.

Ambos géneros aportan a nuestro mundo una parte de sí mismos y está bien.

Sólo quiero utilizar este espacio para decirte que como mujeres hemos sido blanco de la publicidad debido a nuestra falta de Amor Propio y Autoestima.

Desde niñas nos bombardean con publicidad que manifiesta que No somos lo suficientemente buenas, por ello debemos utilizar tal o cual producto que nos hace mejores o más bellas.

Cada vez es más frecuente ver niñas pequeñas que manifiestan que no han de comer porque se engordan o que No se ponen algún vestido porque les hace ver gordas, cada vez crecen más los casos de niñas con anorexia y bulimia.

A veces tomo las revistas que son para mujeres y observo en un artículo las últimas dietas que son para adelgazar y en la página siguiente un postre lleno de azúcar que no solo afecta tu silueta sino tu salud. El juego es: adelgaza, engorda, adelgaza, engorda y eso desde el aspecto meramente físico.

Además, el aspecto emocional donde nos han dicho a las mujeres, No Digas nada de lo que te pasa, porque solo las buenas mujeres mantienen oculto

los problemas y las dificultades en las que viven, el silencio es sinónimo de ser una buena mujer.

“Dejar pasar” es una tendencia del comportamiento femenino, el sometimiento y el silencio mediante la fuerza y el miedo han sido comportamientos sociales aceptados desde hace cientos de años que de alguna manera ya forman parte de la psique femenina.

Y el miedo y la ansiedad por sentirse amadas y protegidas de alguna manera lleva a muchas a quedarse atascadas en la pregunta “¿Cómo puedo ser feliz si no tengo pareja?”, la sola idea las aterroriza.

Pero precisamente de eso es lo que trata este libro, reconocer lo que sentimos mediante la práctica de la autoobservación y superar esos temores y dejarlos atrás anclándote en lo más grande con lo que cuentas que es tu espíritu.

“Me da miedo que nadie me vuelva a amar jamás” suele ser un pensamiento recurrente en la cabeza de las mujeres, pero puedes crear una nueva realidad para ti afirmando *“Aunque me da miedo que nadie me vuelva a amar jamás, Yo soy un ser muy valioso y elijo amarme profunda y completamente. Divinidad, dejo mis miedos en tus manos para que por favor, me ayudes a borrarlos y a transmutarlos en luz y verdad. Gracias, gracias, gracias”*

Recuerda que lo que ERES es lo que atraes a tu vida, comienza por ser amorosa y tierna contigo misma, haz que tu cuerpo y tu corazón experimenten cómo es el amor. Trátate como desearías que te tratara una pareja.

Cuando te mires al espejo di frente al espejo *“Te amo y estoy agradecida de que estés aquí”*, ya sé que muchas veces la práctica del amor propio se dificulta debido a los pensamientos de poco valor y de estima baja que

mantenemos, pero, aunque las primeras veces lo dudes o se te haga difícil hazlo... trata de repetirlo cada vez que pases frente a un espejo, recuerda que la práctica constante genera nuevos hábitos y sentimientos.

Ten presente que la adicción a buscar pareja es tan dañina como permanecer en una relación adictiva o disfuncional, por lo que esa adicción a encontrar pareja sólo refleja nuestros sentimientos de carencia y es otra manera en la que nos preguntamos "¿Qué tengo de malo?", ¿Por qué No logro que nadie me ame de verdad?... nuevamente la estima propia y el amor propio se ven lacerados por sentimientos de carencia y de No ser lo suficientemente buenas.

En conclusión, el miedo y esos sentimientos de No valer suficiente... Pueden llevarte a relaciones insatisfactorias o incluso abusivas. No tenemos por qué llenarnos de sentimientos de dolor y sufrimiento ni tampoco sentirnos terriblemente solas y desgraciadas, tu deber desde este mismo momento es Llenarte de Actos de Amor por ti misma y ya sabes que tienes todo el poder en la ELECCIÓN, elegir nuevos pensamientos y creencias y si te lo permites considerar como un regalo, tu tiempo a solas.

Todo momento tiene sus ventajas, así es que si en este momento te encuentras sola, puedes considerar aplicar las ideas que compartimos contigo en este libro y en nuestro sitio web, El Hombre de tu vida será un claro reflejo de lo que crees de ti misma, así es que definitivamente tu tarea es mejorar tu relación contigo misma, acepta tu poder con la energía femenina con la que cuentas y utilízalo de la manera más positiva.

Considéralo una oportunidad para crear la vida que ni siquiera creías que era posible. Amate, permite a la Divinidad que guíe tu camino y deja que la vida te lleve adonde estás destinada a ir. Puede que hasta ahora hayas sentido que todas las barreras estaban levantadas para evitar que fueses feliz, pero siempre vas a poder volar tan alto como tú quieras, así es que esas

barreras solo son motivaciones para que vuelas más alto... Estás destinada a Ser la mejor Versión de ti misma que quieras SER.

CAPITULO 8. HERRAMIENTAS PARA ATRAER LA PAREJA CORRECTA Y PERFECTA

Como hemos visto a lo largo de este audiolibro, el propósito es que puedas avanzar en tu intención de estar tranquilo y en paz respecto a la consecución de la pareja correcta y perfecta para ti.

Ahora...

¿Cómo mides que tan bien o mal estás?

Exacto... "Tus Sentimientos son el medidor" acorde como te sientas puedes saber qué está pasando en tu interior.

Si te sientes mal, apesadumbrado, ansioso, depresivo, triste, acongojado, vulnerable, no merecedor, ya sabes que vas a seguir atrayendo a tu vida más situaciones, más personas, más cosas que estén acorde con ese sentimiento, por lo tanto, el objetivo es transformar esos sentimientos en sentimientos que correspondan con lo que tú realmente quieres vivir... Tranquilidad, Amor, Felicidad, Regocijo y sobre todo, mucha paz con lo que sea que esté pasando en tu vida.

Entonces, como los sentimientos son el medidor de lo que te está pasando internamente y lo que pasa en tu interior es el reflejo de tu exterior, recuerda lo siguiente:

Cuando las personas liberamos los sentimientos negativos acumulados, logramos apaciguar la mente, eliminamos los programas de deterioro, enfermedad e infelicidad y nos pasa algo realmente maravilloso...

Empezamos a atraer abundancia y paz sin esfuerzo

Recuerda que uno de los pasos en el proceso de Autodescubrimiento se llama Auto-observación

Te sugiero entonces que en aquellos momentos en los que te sientas mal, te tomes unos pocos minutos y sigas los pasos de la herramienta 1:

HERRAMIENTA NO 1. DALE LA BIENVENIDA AL SENTIMIENTO

1. Ponte cómodo, siéntate o recuéstate en algún lugar donde estés tranquilo. Baja la cabeza y ponte las manos en el estómago o en el pecho para percibir la sensación del sentimiento.
2. Hazte consciente de tu respiración, inhala, exhala, inhala, exhala, procura que tu mente no se distraiga con otras cosas, concéntrate en ti y en tu sentimiento, trata de mantenerte en ese momento por al menos tres minutos.
3. Date permiso de Sentir tu sentimiento en tu cuerpo.
4. Mídelo en una escala de 0 a 10, donde Cero significa que no Sientes nada, y Diez significa que sientes tu sentimiento con mucha intensidad.
5. Dale la bienvenida como si estuvieras saludando a un amigo que llega a tu casa. Invítalo a entrar a tu conciencia y recíbelo con agrado, en este momento ya no estará afuera. Autorízate a sentirlo.
6. Verás que el solo hecho de darle la bienvenida y No resistirlo permitirá que vaya disminuyendo en intensidad.
7. Si sientes que va disminuyendo en intensidad con el solo hecho de aceptarlo y no resistirlo, sigue respirando hasta que la sensación desaparezca, si no lo logramos, utiliza la herramienta No 2 que viene a continuación.

HERRAMIENTA No 2 "TE AMO"

1. En tu estado de comodidad, ese en el que estás en el punto 1, vas a poner tu mano en el lugar donde se siente el sentimiento y mentalmente vas a dirigir tu atención a Dios, a la Divinidad, a ese ser que está en todo y vas a decir "Te Amo".
2. Vas a permitirte a ti mismo que el bálsamo del amor libere y transmute ese sentimiento negativo, a medida que haces consciente tu sentimiento vas a seguir diciendo a Dios, a esa parte Divina de la que eres parte: "Te amo", Te amo, Te amo, vas a repetir mentalmente las veces que sea necesario.
3. Vas a ver como ese sentimiento de amor irá disolviendo el mal estar y vas a encontrar la paz y la tranquilidad.
4. Es importante que te Fijes en cualquier sentimiento de odio o rencor que puedas sentir hacia tus propias emociones.
5. Toma la decisión de sentir amor por lo que sea que estés sintiendo.
6. Siente amor por ti y por tu sentimiento.
7. Di "yo te amo" al sentimiento.
8. Autorízate a sentir amor por tu sentimiento.
9. Después, siente amor por ti como por tu sentimiento.
10. Di "Te Amo" mentalmente a cualquier pensamiento o sentimiento que surja.
11. Repite mentalmente las veces que sea necesario "Te Amo, Te Amo, Te Amo" mientras mantienes tu sentimiento en tu consciencia.

Recuerda que el propósito es encontrar paz... Así es que ¿cómo va la intensidad del sentimiento? ¿ha disminuido?

Seguro que Si, entonces continúa el tiempo que sea necesario hasta que la sensación negativa haya desaparecido.

Recuerda que el propósito no es pedirle a “Dios Papa Noel” que te traiga el hombre o mujer que tú crees que es el correcto.

La intención es llegar a un punto de tranquilidad y paz en tu Ser desde donde puedas decir:

“Elijo atraer a mi vida la pareja correcta y perfecta para mí” y al decirlo, sentir que te lo mereces, que puedes atraerlo con facilidad.

Recuerda, desde ese punto de tranquilidad podrás atraer lo que quieras a tu vida.

HERRAMIENTA NO 3. “METODO OPCION”

Este ejercicio podrás hacerlo en cualquier momento, te insto a que lo practiques siempre que te estés sintiendo mal y que puedas parar para tomarte un tiempo y escribir.

Para aplicar esta herramienta mantén un cuaderno de notas cerca de ti, si puedes utilizar el cuaderno a modo de diario será mucho mejor porque podrás revisar tus avances.

Este método es muy interesante pues además de tus sentimientos vas a poder dismantelar tus creencias y tus pensamientos, y con el tiempo, vas a ver que son solo eso... Pensamientos y Creencias que Tú puedes cambiar cuando quieras.

1. Ponte cómodo, siéntate en algún lugar donde estés tranquilo.
2. Cierra los ojos un momento, hazte consciente de tu respiración, inhala, exhala, inhala, exhala, procura que tu mente no se distraiga con otras cosas, concéntrate en ti y en tu sentimiento, trata de mantenerte en ese estado por al menos tres minutos.

3. Elige aceptarte tal como eres, si te juzgas mientras profundizas tus sentimientos y creencias no podrás ver con claridad lo que tú mismo quieres decirte. Aprende lo que más puedas de tus sentimientos.
4. En ese estado de conciencia te vas a preguntar lo siguiente:
5. ¿Qué sentimiento estás teniendo? ¿Estás infeliz, triste, enojado, preocupado, ansioso, deprimido o aburrido? Esta pregunta ayuda a detallar tus sentimientos.

¿Por qué te sientes así? Las razones por las que te sientes mal son simples creencias.

¿Qué te preocuparía si dejaras de sentirte así? Muchas veces somos reacios a dejar atrás un sentimiento porque perderemos el poder que nos da el ser víctima.

¿Qué afirmación puede ayudarte a cambiar tu anterior creencia?

¿Qué agradeces?

Vamos a ver un ejemplo:

¿Qué sentimiento estás teniendo?

Estoy ansiosa, estoy respirando rápido, me siento intranquila.

¿Por qué te sientes así?

Siento que nadie me quiere, nadie parece ocuparse de mí.

¿Qué te preocuparía si dejaras de sentirte así?

Perderé algo de la poca atención que recibo, sentirme ansiosa se ha vuelto parte de mi vida, la mayor parte del tiempo me siento así, ansiosa, no sabría cómo sentirme bien.

¿Qué afirmación puede ayudarte a cambiar tu anterior creencia?

Elijo amarme profunda y completamente, sé que soy maravillosa y con el amor que tengo en mi interior me basta y me sobra para mi felicidad.

¿Qué agradeces?

Dios, te agradezco el amor que has puesto en mí que es tu esencia, perdóname por las veces que he sido inconsciente y no me he valorado, perdón por esas creencias que me limitan y me hacen sentir menos, hoy entiendo que soy parte de ti y que puedo ser la mejor versión de mí mism@ que quiera ser. Gracias, gracias, gracias.

6. Si ves que es necesario repite tu afirmación al menos 10 veces, mientras la interiorizas y lo mismo con aquello que agradeces repítelo al menos 10 veces.
7. La intención es ir reprogramando tus emociones por unas que vibren hacia energías más altas ya que nuevamente mientras más alta es tu vibración interior, mejores personas, mejores situaciones atraerás a tu vida.

La intención con este método es que puedas hacer conscientes tus sentimientos, soltarlos y dejarlos ir.

En la última parte del ejercicio lo que queremos lograr es que cambies tu sentimiento negativo por el de gratitud.

Cambiando tu sentimiento negativo y desmantelando la creencia que lo produce vamos a lograr pasar del estado víctima a creador y además, al aplicar el último punto, vas a rendirte y agradecer lo que tienes, lo que enviará un mensaje al universo de que estás listo para recibir más.

¿Otro ejemplo?

¿Qué sentimiento estás teniendo?

Estoy cansad@ y atribulado

¿Por qué te sientes así?

Me abruma pensar que todas las relaciones de pareja son complicadas y que no voy a conseguir alguien para mí.

¿Qué te preocuparía si dejaras de sentirte así?

No tendría una excusa para mejorarme a mí mismo, de tal manera que pudiese atraer alguien mejor para mí.

¿Qué afirmación puede ayudarte a cambiar tu anterior creencia?

Elijo amarme profunda y completamente, aunque estoy cansado decido trabajar en mí mismo y convertirme en la mejor persona que mi pareja quisiera tener.

¿Qué agradeces?

Dios, te agradezco la oportunidad que me das de estar en esta vida, por favor, perdóname por las veces que me he menospreciado a mí mism@, siento ser inconsciente y No estar dispuesto al cambio.

Gracias, gracias, gracias porque me das la oportunidad de amarme cada vez mas.

¿Un último ejemplo?

¿Qué sentimiento estás teniendo?

Estoy deprimido

¿Por qué te sientes así?

Me deprime no conseguir una pareja estable, me deprime la soledad, quisiera tener a alguien conmigo que me acompañe en cumplir mis metas.

¿Qué te preocuparía si dejaras de sentirte así?

No gozaría de la atención de mis familiares y amigos, cada vez que me deprimó o enfermo tengo la atención de las personas cercanas tratando de consolarme.

¿Qué afirmación puede ayudarte a cambiar tu anterior creencia?

Elijo amarme profunda y completamente, Elijo recordarme a mí mismo que soy un ser espiritual viviendo una experiencia terrenal, lo que siento No soy yo... Por lo que puedo cambiar cuando así lo decida.

¿Qué agradeces?

Dios, te agradezco todas las experiencias que vivo, te pido perdón por sentirme solo, porque cada vez que lo hago me olvido de que estás en todo y en mí, lo único que me aparta de ti precisamente son mis pensamientos de división, te agradezco la oportunidad que tengo hoy de mejorarme y obtener la mejor versión de mí mismo que pueda ser.

Para aplicar esta herramienta puedes escribir lo que te dicte tu mente, lo que he puesto aquí son ejemplos, la idea es que te sirvan de base para que puedas aplicar esta poderosa herramienta.

Recuerda repetir tu afirmación y tu frase de gratitud cuando menos 10 veces cada una. Si puedes, todas las veces que sea necesario. Es más, las puedes escribir en una tarjetica que cargues en tu billetera o en tu bolso y leas y releas cada vez que tengas la oportunidad, lo que vamos a lograr es que tu estado de SER interior cambie a la mejor versión de ti.

HERRAMIENTA NO 4. "AUDIO REPROGRAMACIÓN"

Recuerda que al adquirir este audio libro, también obtuviste dos herramientas muy poderosas, tu Cuaderno de Ejercicios Tu Audio de Reprogramación.

Toma tu Cuaderno de Ejercicios y haz todo lo que allí se plantea

Quiero que pongas especial énfasis en escuchar tu audio de reprogramación las veces que más puedas, ojalá puedas sacar un tiempo para escucharlo en la mañana y en la noche, por si mismo ese audio va a ayudar en reprogramar tu mente, y en ayudarte a sentirte merecedor y suficiente de todo lo que es para TI

CAPITULO 9. PRÁCTICA CONSTANTE

Como siempre digo, nunca sabrás lo que estas palabras escritas en este libro podrán hacer por ti hasta que estés dispuesto@ a practicar.

La práctica constante de lo que sea que hayas leído en este libro y creas que aplica para ti, será lo que te dé la oportunidad de recibir mejores resultados en tu vida.

¿Cómo sé que obtendrás mejores resultados?

Porque todo lo que está escrito en este libro es parte de mi experiencia que quiero compartir contigo, experiencia que me ha traído grandes y maravillosos resultados.

Así es que si me ha servido a mí... Oro porque también obre milagros en ti de la misma manera que pasó conmigo.

Unas últimas palabras...

Tu nuevo estado interior va a producir grandes resultados, verás como las personas cambian para contigo aunque realmente no funciona así...

Verás cambios en las personas porque tú estás cambiando... Ellos son tu reflejo.

Entonces, te sugiero que a medida que vas viendo mejores resultados, la Divinidad tiene maravillosas maneras de llevarte hacia el lugar correcto y perfecto para ti.

Entonces cuando sientas un impulso, un empujoncito, actúa bajo una acción inspirada, nunca sabrás en dónde está la respuesta a tu intención a no ser que actúes.

Entonces cuando te sientas motivado a actuar...

¡Solo hazlo!

Detrás de la acción inspirada se encuentran los milagros envueltos de lo que deseas para ti.

¡Que en este caso es la pareja correcta y perfecta!

Mi Amor y mi Gratitud.

Si tienes alguna duda o inquietud, puedes escribir a **preguntas@miparejamiespejo.com**