

PROCESOS PARA AYUDARTE
A CONSEGUIR LO QUE
RECUERDAS AHORA



Te proponemos 22 procesos infalibles para mejorar tu punto de atracción

Te hemos recordado hasta ahora muchas cosas que siempre has sabido: recuerdas que eres una extensión de la Fuente de Energía y que te has encarnado en tu cuerpo físico, que ocupas la Primera Línea de esta realidad tiempo-espacio con el fin de llevar gozosamente el pensamiento más lejos que nunca.

Ahora recuerdas que posees en ti un sistema de guía que te ayuda a saber, en todo momento, en qué medida facilitas o entorpeces la conexión con tu Fuente.

Ahora recuerdas que cuanto mejor te sientes, más facilitas la alineación con quien eres en realidad; y cuanto peor te sientes, más entorpeces esa importante conexión.

Ahora recuerdas que no hay nada que no puedas ser, hacer o tener; y recuerdas que si tu intención predominante es sentirte bien y tratar de mejorar tu situación, debes procurar alcanzar tu estado de dicha natural.

Ahora recuerdas que eres libre (hasta el extremo de poder elegir la esclavitud), y que todo lo que te sucede es respuesta de los pensamientos en los que te centras.

Ahora recuerdas que tanto si piensas en tu pasado, en tu presente o en tu futuro emites una vibración equivalente a tu punto de atracción.

Ahora recuerdas que la *Ley de Atracción* siempre es justa y que no existe la injusticia, pues todo cuanto te sucede responde a las vibraciones que emites debido a los pensamientos en los que te centras.

Y, lo que es más importante, ahora recuerdas que el Bienestar es la base de tu mundo y que a menos que hagas algo para entorpecerlo, el Bienestar constituye tu experiencia. Puedes favorecerlo o entorpecerlo, pero la única corriente que fluye es una Corriente de salud, abundancia, claridad y todas las cosas beneficiosas que desees.

Y ahora recuerdas que no existe un interruptor de oscuridad; no existe una Fuente de «maldad» ni una Fuente de enfermedad o escasez. *Puedes aceptar o resistirte a tu Bienestar, pero todo cuanto te ocurra se debe a ti mismo.*

¿Hay algo que desee mejorar?

Si tu vida actual te satisface en todos los aspectos, es posible que no necesites seguir leyendo este libro. Pero si hay algún aspecto de tu vida que desees mejorar —algo que te falta y te gustaría incluir, o algo desagradable que querrías eliminar— los siguientes procesos te serán extraordinariamente útiles.

Tu costumbre de centrarte en pensamientos resistentes es lo único que te impide alcanzar lo que desees. Y aunque no has desarrollado intencionadamente esos esquemas de resistencia, los has adquirido a lo largo de tu trayectoria física, poco a poco y experiencia tras experiencia. Pero una cosa está muy clara: *si no haces algo para generar vibraciones diferentes, nada cambiará en tu experiencia.*

Los procesos que te proponemos en las siguientes páginas han sido diseñados para ayudarte a liberarte progresivamente de tus esquemas de resistencia. Al igual que no has desarrollado todos tus esquemas de resistencia de golpe, no podrás liberarte de todos ellos de golpe, pero conseguirás eliminarlos. Proceso a proceso, juego a juego (utilizamos la palabra «juego» de forma intercambiable con «proceso») y día a día, aprenderás progresiva y sis-

temáticamente a volver a ser una persona que permite que su Bienestar natural fluya a través de ella.

Quienes te observan se asombrarán de las cosas que presentan en tu experiencia y la alegría que irradian. Y tú les explicarás, con la seguridad y el convencimiento con que naciste: «He hallado la forma de permitir que mi Bienestar natural fluya a través de mí. He aprendido el *Arte de Permitir*».

Un consejo para utilizar estos procesos

Te ofrecemos con enorme entusiasmo y poderosas expectativas los procesos que detallamos en las siguientes páginas. Cuando dispongas de tiempo, te recomendamos que leas detenidamente cada proceso sin llevar a cabo la acción que indica. Si han de ser útiles, mientras los lees sentirás un intenso deseo de ponerlos en práctica. Puedes señalar los que te infundan más entusiasmo. Más tarde, cuando dispongas de tiempo para practicarlos, empieza por el proceso que te inspire mayor entusiasmo. Es la mejor manera de comenzar.

En realidad, puedes elegir cualquier proceso de forma aleatoria, practicarlo y obtener beneficios tangibles, pues cada proceso que proponemos en este libro te ayudará a liberarte de tu resistencia y aumentar tu vibración. Ahora bien, la potencia de tu deseo y tu grado de resistencia harán que ciertos procesos te resulten en estos momentos más útiles que otros.

Cuando leas estos procesos y los ejemplos de aplicación práctica que te proponemos, quizá te des cuenta de que algo similar está ocurriendo en tu vida, por lo que te conviene aplicar ese proceso. Ahora bien, debido a que tu vida ofrece un amplio espectro de experiencias y un amplio espectro de emociones no hay reglas fijas sobre qué proceso te conviene aplicar en estos momentos a tu experiencia.

Eliminemos los árboles de nuestro camino

Algunos procesos te ayudarán a centrarte en tu deseo con más claridad, haciendo que tu punto de atracción sea más poderoso. Pero si, por la razón que fuere, te encuentras en un estado de gran resistencia, es posible que el proceso que te ayudaría a adquirir mayor Energía sea contraproducente para ti.

En el tomo 1 de esta obra* te ofrecíamos un ejemplo: Si conducimos un vehículo a 150 km/h y nos estrellamos contra un árbol, tendremos un problema más grave que si el accidente lo tenemos conduciendo a 15 km/h. Ahora bien, en nuestra analogía, la velocidad de tu vehículo equivale a la Energía Creativa que invocas en función de tus deseos, y el árbol equivale a tus pensamientos contradictorios o de resistencia. Con frecuencia las personas llegan a la conclusión de que la única opción sensata es reducir la velocidad de su vehículo, pero nosotros, en tanto que vuestros maestros, os aconsejamos que eliminéis los árboles de vuestro camino.

Los procesos que presentamos en este libro están destinados a ayudarte a eliminar la resistencia de tu camino, pues no existe nada más agradable que avanzar a la velocidad de la vida a la que estás acostumbrado, sin toparte con ningún árbol.

Deja que tus emociones te guíen

Experimentas, sin excepción, respuestas emocionales a tu experiencia vital, y esas emociones son la clave para que comprendas qué procesos te conviene más utilizar en estos momentos. En términos generales, cuanto mejor te sientas, más útiles te resultarán los procesos con una numeración inferior, y cuanto peor te sientas, más útiles te serán los que tienen una numeración superior.

* *Pide y se te dará*, Urano, Barcelona, 2005.

El factor más importante que debes tener en cuenta antes de llevar a cabo alguno de estos procesos es comprender cómo te sientes en estos momentos y cómo deseas sentirte. Al inicio de cada proceso indicamos la escala emocional que creemos que se ajusta al mismo. Te aconsejamos que empieces por cualquiera incluido en la escala emocional que creas que mejor se adapta a ti.

Empecemos por mejorar nuestro estado de ánimo

Algunos procesos están orientados hacia experiencias vitales específicas, como aumentar tu Bienestar económico o físico, pero la mayoría pueden aplicarse con magníficos resultados a cualquier situación.

Te prometemos solemnemente que tu vida mejorará con la aplicación de estos procesos, pues no puedes aplicar el proceso sin mejorar tu estado de ánimo. Y no puedes mejorar tu estado de ánimo sin despojarte de tu resistencia y por ende mejorar tu punto de atracción. Y cuando mejore tu punto de atracción, la *Ley de Atracción* te aportará las circunstancias, acontecimientos, relaciones, experiencias, sensaciones y pruebas evidentes del cambio que se ha verificado en tus vibraciones. Así es la *Ley de Atracción*.

Algunos de estos procesos se convertirán en tus favoritos. Algunos los querrás utilizar todos los días, otros nos los utilizarás nunca, otros los utilizarás al principio y luego ya no te parecerán necesarios, y otros los retomarás en circunstancias especiales.

Deseamos que empieces a utilizar estos procesos cómodamente, pues estamos convencidos de que cambiarán de forma positiva tu experiencia. Desde nuestra perspectiva, han sido diseñados con el poderoso motivo de ayudarte a realinearte con la Energía que eres. Asimismo, te ayudarán a recuperar tu alegría natural y, ¡se me olvidaba!, de paso gozarás de la ventaja añadida de alcanzar todo cuanto deseas.

¿Muestras un rostro risueño?

Tus emociones son esenciales para que adquieras un control consciente de tu propia experiencia. Y, por supuesto, son esenciales para que alcances una experiencia vital satisfactoria.

Al igual que no se te ocurriría insensibilizar las yemas de tus dedos para hacerlas inmunes al calor, o colocar la pegatina de un «rostro risueño» en el salpicadero del coche para cubrir el indicador del combustible porque te molesta saber que estás a punto de quedarte sin gasolina, no debes enmascarar tus verdaderos sentimientos fingiendo que te sientes de forma distinta a como te sientes en realidad. Fingir un estado de ánimo que no se corresponde con la realidad no contribuye a cambiar tu punto de atracción vibratorio. La única forma en que puedes conseguirlo es modificando las vibraciones que emites, y al modificar las vibraciones que emites, tu estado de ánimo también cambiará.

Concentrar energía para cambiar las vibraciones que emites

Cuando recuerdas un incidente de tu experiencia previa, concentras Energía. Cuando imaginas algo que puede ocurrir en el futuro, concentras Energía y, por supuesto, cuando observas algo en tu presente, concentras Energía. Ya sea que pienses en el pasado, en el presente o en el futuro, concentras Energía, y tu punto de atracción o foco hace que emitas una *vibración* que constituye tu punto de atracción.

Cuando dedicas tiempo a reflexionar, recordar o imaginar algo, se activa en ti una vibración. Si regresas a ese pensamiento, activas de nuevo la vibración. Cuantas más veces retomes ese pensamiento, más familiar te resultará la vibración y más fácil te será activarla, hasta que al cabo del tiempo se convertirá en un esquema dominante en tu vida. Y a medida que desempeñe un papel más importante en tu patrón vibratorio, empezarán a manifestarse en tu experiencia acontecimientos que coinciden con éste.

Por consiguiente, existen dos sistemas infalibles de averiguar qué tipo de vibraciones emites: observar lo que ocurre en tu experiencia (porque tus pensamientos y lo que se manifiesta siempre coinciden desde el punto de vista vibratorio) y observar cómo te sientes (porque tus emociones te informan sobre las vibraciones que emites y tu punto de atracción).

Para ser un creador deliberado debes ser consciente

A nuestro modo de ver, es maravilloso que se establezca una correlación entre lo que piensas y sientes con lo que se manifiesta. Al ser consciente de ello, puedes modificar deliberadamente tus pensamientos para atraer algo aún más agradable. Pero el aspecto más satisfactorio de la *Creación Deliberada* consiste en ser sensible a la sensación que te producen tus pensamientos, porque sólo así conseguirás pasar de un pensamiento desagradable a otro agradable y mejorar tu punto de atracción antes de que se manifieste algo indeseado. *Es infinitamente más sencillo —antes de que se produzca una manifestación indeseada— cambiar deliberadamente la orientación de tus pensamientos y concentrarte en algo que te haga sentir mejor.*

Comprenderás que la *Creación Deliberada* consiste en guiar tus pensamientos en direcciones que te produzcan una sensa-

ción placentera. Sentirás la satisfacción de elegir deliberadamente un pensamiento agradable, gozarás observando la manifestación placentera que se produce a raíz del mismo. Incluso experimentarás satisfacción al reconocer un pensamiento no agradable y reconociendo la sensación no placentera que se produce a raíz del mismo, pues el conocimiento de la poderosa *Ley de Atracción* hará que seas consciente de que controlas estos hechos. Si no realizas la correlación entre tus pensamientos y sentimientos y las manifestaciones que se producen, no podrás ejercer un control consciente sobre lo que ocurre en tu experiencia.

Siempre surge otra circunstancia incontrolable cuando tratas de controlar a los demás

La mayoría de las personas emiten buena parte de sus vibraciones de pensamientos en respuesta a algo que observan. Cuando observan algo maravilloso, se sienten muy bien; cuando observan algo espantoso, se sienten muy mal, pero creen que no ejercen ningún control sobre cómo se sienten porque entienden que no pueden controlar las circunstancias que observan.

Muchas personas dedican buena parte de sus vidas a tratar de controlar las circunstancias porque creen que si lo consiguen se sentirán mejor. Pero aunque ejerzamos cierto control sobre las acciones de los demás, nunca es suficiente, porque siempre surge otra circunstancia incontrolable.

No ejerces un poder creativo en las vidas de los demás, pues cada cual emite sus propias vibraciones, que son *su* punto de atracción, al igual que tú emites tus propias vibraciones, que son *tu* punto de atracción.

La Creación Deliberada consiste en elegir pensamientos agradables

Muchos dicen: «Cuando cambien las circunstancias, me sentiré mejor. Cuando tenga dinero, me mudaré a una casa más cómoda; cuando encuentre un trabajo mejor remunerado o una pareja más satisfactoria, me sentiré mejor». No discutimos que es preferible observar algo agradable que algo desagradable, pero eso es buscarle tres pies al gato.

La *Creación Deliberada* no consiste en esperar a que las circunstancias cambien y buscar entonces un pensamiento más agradable en respuesta al cambio de circunstancias. La *Creación Deliberada* consiste en elegir un pensamiento que nos resulte placentero cuando lo elegimos, que hará que cambien las circunstancias. Por ejemplo, el amor incondicional se basa en desear permanecer conectado con tu Fuente de amor y elegir pensamientos que permitan que se produzca esa conexión, al margen de las manifestaciones que se produzcan a tu alrededor. Cuando eres capaz de controlar tu punto de atracción y elegir deliberadamente pensamientos más agradables, las circunstancias que te rodean cambian forzosamente. Así lo afirma la *Ley de Atracción*.

Sólo puedes atraer pensamientos que encajen en tu gama vibratoria

Algunos dicen: «Eso de la *Creación Deliberada* suena muy sencillo, pero ¿por qué me cuesta tanto lograrlo? ¿Por qué me resulta tan difícil controlar mis pensamientos? ¿Tengo la sensación de que mis pensamientos me controlan a mí, de que actúan independientemente de mi voluntad!»

Ten presente que la *Ley de Atracción* es una ley muy poderosa, y es imposible que des con un pensamiento y te centres en él si tu

punto fijo vibratorio es muy distinto de él. Sólo puedes acceder a pensamientos cuyas vibraciones encajen en tu gama vibratoria actual.

¿Has tenido alguna vez la experiencia de disfrutar de una determinada música y, más tarde, al volver a escucharla, de no disfrutar en absoluto de ella? La primera vez que la escuchaste, quizás incluso bailaste al son de esa música, pero la segunda vez te pareció irritante y desagradable. Lo que observas es tu alineación vibratoria con esa música. Dicho de otro modo, cuando mantienes una alineación más estrecha con quien eres, la música te produce una sensación grata. Pero cuando no estás alineado con quien eres, la música sólo sirve para resaltar las diferencias entre la vibración del Bienestar, que es lo que eres, y tu vibración resistente a ese momento.

A veces tus amigos consiguen, a base de bromas o palabras de ánimo, convencerte para que adoptes un pensamiento más placentero, pero otras veces sus bromas o palabras de ánimo sólo consiguen que te sientas peor. Cuando logran ayudarte en cierta medida a que te sientas mejor se debe sobre todo a tu falta de alineación, porque aunque es fácil realizar pequeños saltos vibratorios, es difícil e incluso imposible hacer saltos importantes.

El propósito de estos procesos es hacer que te liberes de tu resistencia

En las páginas siguientes te propondremos procesos que te ayudarán a mejorar progresivamente tu punto de atracción vibratorio. El estado actual vibratorio varía según la persona y el momento, por lo que sabrás —sólo a través de cómo te sientas al poner en práctica el proceso— si es el apropiado para ti en estos momentos.