

**Esther y Jerry Hicks**

**Cuaderno de Trabajo  
Pide y se te Dará**



URANO  
Argentina –

Chile - Colombia – España  
Estados Unidos - México - Uruguay - Venezuela

Comentarios elogiosos sobre  
Las enseñanzas de Abraham y Pide y se te dará

«Se trata, sencillamente, de uno de los libros más potentes que he leído jamás.  
Las enseñanzas que hallamos en él pueden modificar nuestra vida. Y se nos  
ofrecen con profundo amor.

¡Este libro es un tesoro vital!»

NEALE DONALD WALSH, autor de Conversaciones con Dios

«Hace años que soy una gran admiradora de las enseñanzas de Abraham, las  
cuales nos han ayudado mucho a mi familia y a mí.»

CHRISTIANE NORTHRUP, doctora en Medicina y autora de Cuerpo de mujer,  
sabiduría de mujer

«¡Es un libro magnífico! Hace años que mi esposa y yo gozamos de las  
enseñanzas profundas y prácticas de Abraham.

Confiamos en que usted también se beneficie de ellas.

¡Lo recomendamos a todos nuestros amigos!»

JOHN GRAY, licenciado en Filosofía, autor de Los hombres son de Marte, las  
mujeres de Venus

«Las enseñanzas de Abraham-Hicks me han inspirado y conducido a un nivel de  
increíble claridad, seguridad en mí mismo, propósito y pasión. Estudio estas ideas  
constantemente y se las recomiendo a todos. Las considero algunas de las ideas  
más potentes que he conocido, capaces de transformar nuestra vida. Cualquiera  
que las ponga en práctica alcanzará una nueva y profunda dicha.»

ALAN COHÉN, autor de A Deep Breath of Life

«Las enseñanzas de Abraham, increíblemente profundas y a la vez sencillas y  
prácticas, le devolverán la confianza en su voz interior y le permitirán emprender  
una de las aventuras más edificantes que puede imaginar.

Pide y se te dará es la hoja de ruta de una vida satisfactoria y una renovada  
autoestima.»

JACK CANFIELD, coautor de la serie Sopa de pollo para el alma

## Índice

Te proponemos 22 procesos infalibles para mejorar tu punto de de atracción.....	15
¿Muestras un rostro risueño? .....	21
Proceso 1: Un torrente de apreciación.....	29
Proceso 2: La caja mágica de creación....	37
Proceso 3: El taller creativo.....	43
Proceso 4: La realidad virtual.....	55
Proceso 5: El juego de la prosperidad.....	65
Proceso 6: El proceso de meditación.....	71
Proceso 7: Evaluar los sueños.....	81
Proceso 8: El libro de los aspectos positivos.....	89
Proceso 9: Escribir el guión.....	97
Proceso 10: El proceso del tapete.....	101
Proceso 11: Crear segmentos.....	107
Proceso 12: Sería estupendo que... ..	115
Proceso 13: ¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor? .....	121
Proceso 14: Ordenarlo todo para obtener mayor claridad.....	129
Proceso 15: El proceso de la cartera.....	135
Proceso 16: Pivotar.....	141
Proceso 17: La rueda de la concentración.....	149
Proceso 18: Buscar nuevas sensaciones.....	161
Proceso 19: Libérate de tu resistencia para no endeudarte.....	165
Proceso 20: Delegar en el gerente.....	173
Proceso 21: Reivindicar tu estado natural de salud.....	177
Proceso 22: Ascender por la Escala Emocional.....	187
Una apostilla.....	199
Glosario.....	201
Sobre los autores.....	205

## 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 Prime-ra Línea de esta realidad tiempo-espacio con el fin de llevar gozosamente el pensamiento más lejos que nunca.

Ahora recuerdas que posees en tí 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 deseas. 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 sistemáticamente 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 presencian en tu experiencia y la alegría que irradias. 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-te 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 sí, 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.

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 adapte 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 desees.

### **¿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 este.

Por consiguiente, existen dos sistemas infalibles de averiguar que 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 solo así conseguirás pasar de un pensamiento desagradable a otro agradable y mejorar tu punto de atracción antes de que se manifieste algo indeseado. & 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 sensación 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 independiente-mente 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 25 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 de-terminada 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 consigue 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 sal-tos vibratorios, es difícil e incluso imposible hacer saltos im-portantes.

### **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.

Observando, recordando, reflexionando y comentando has practicado pensamientos que han dado paso a otros pensamientos o criterios aún más poderosos, los cuales dominan ahora tu punto de atracción. Y cada pensamiento en el que te centras hace que experimentes una respuesta emocional. Así, a lo largo del tiempo, has llegado a sentirte de determinada manera con respecto a ciertas cosas. Es lo que denominamos tu Punto Fijo Emocional.

Los siguientes procesos están numerados del 1 al 22. Cuanto más cerca estés en estos momentos de alcanzar una alineación vibratoria con tu Fuente de Bienestar, más eficaces serán las técnicas de numeración inferior a la hora de ayudarte a conseguir una alineación total. Cuanto más lejos estés en estos momentos de alcanzar una alineación vibratoria con tu Fuente, más tendrás que recurrir a los procesos de numeración superior para que te ayuden a alinearte de nuevo con ella.

Quizás estés normalmente tan alineado con tu Fuente de Bienestar que rara vez tengas que utilizar uno de los procesos superiores al número 12. Pero es posible que se produzcan circunstancias especiales que hagan que tu vibración pierda su habitual alineación con tu Fuente de Bienestar, por lo que te serán útiles los procesos de numeración superior, aunque eso represente para ti una excepción.

### **Cómo crear deliberadamente un cambio en tu Punto Fijo Emocional actual**

Por otra parte, quizás apenas recuerdes la última vez que algo te produjo una sensación agradable. A través de las circunstancias de tu vida que has observado, quizás hayas desarrollado un punto fijo que te mantenga constantemente mera de alineación y te impida conectarte con tu Bienestar, por lo que es posible que no halles ningún alivio con los cinco o seis primeros procesos y sólo 27 halles un ligero alivio cuando comiences a practicar los últimos que te ofrecemos aquí. En cualquier caso ten presente que no importa lo bien o lo mal que te sientas; lo único que importa es que halles conscientemente un alivio, por leve que sea, y que comprendas que tu alivio se ha producido en respuesta al esfuerzo deliberado que has hecho. Cuando seas capaz de hallar alivio, habrás recuperado el control creativo de tu experiencia personal y habrás emprendido el camino hacia donde deseas dirigirte.

Recuerda que el propósito de cada proceso es aumentar tu frecuencia vibratoria. Dicho de otro modo: El propósito de cada proceso es liberarme de mi resistencia,

hallar alivio a mi resistencia, hacer que me sienta mejor, mejorar mí Punto Fijo Emocional.

Si después de practicar este ejercicio durante unos minutos no te sientes igual o mejor que cuando comenzaste, te recomendamos que lo dejes y elijas otro de un número superior.

### **Anímate y diviértete practicando estos procesos**

Nosotros utilizamos las palabras «proceso», «técnica» o «juego» de manera indistinta, porque aunque son procesos muy potentes que te ayudarán a conseguir lo que desees, si los abordas como un juego, mostrarás menos resistencia que si los consideras herramientas para recomponer algo que se ha roto. La clave para que estos procesos resulten eficaces reside en tu capacidad de liberarte de tu resistencia, y si los abordas como un juego, mostrarás una menor resistencia inicial.

La utilización deliberada de estos procesos te ayudará a modificar tu Punto Fijo Emocional, y por ende a modificar tu punto de atracción. Observarás una mejoría inmediata incluso el primer día que pongas en práctica estos juegos. Y cuanto más practiques, más mejorarás tu punto de atracción en cada aspecto de tu vida.

### **Tú eres, en este momento, el creador de tu realidad**

Tú eres el creador de tu propia experiencia, tanto si eres consciente de ello como si no. Tu experiencia vital se desarrolla como una respuesta precisa a las vibraciones que irradian tus pensamientos, tanto si eres consciente de ello como si no.

Los procesos que te proponemos en estas páginas te ayudarán a transformarte de una persona que crea su realidad inconscientemente o por defecto, en una persona que crea con un propósito su propia realidad. Tendrás así un control preciso de cada aspecto de tu experiencia vital.

Te ofrecemos con todo nuestro amor y entusiasmo estos procesos que cambiarán tu vida. Hay mucho amor en ellos, y te los ofrecemos a ti.

## Proceso 1

### Un torrente de apreciación

#### Cuándo utilizar este proceso

- Cuando desees pasar de un estado de ánimo alegre a otro mejor.
- Cuando desees perfeccionar tu relación con alguien o con algo.
- Cuando desees mantener deliberadamente tu actual punto fijo emocional, que te procura buenas sensaciones.
- Cuando desees mantener o mejorar tu actual estado de ánimo placentero.
- Cuando desees centrarte deliberadamente en algo que beneficia tu punto fijo.
- Cuando conduzcas un vehículo, vayas a pie o hagas cola y desees hacer algo creativamente productivo.
- Cuando aparezca en tu campo visual algo que podría conducirte hacia una emoción negativa y desees mantener el control de tus vibraciones.
- Cuando tus pensamientos, o las palabras pronunciadas por la persona con quien estés, tomen una dirección potencial-mente negativa y desees controlar la dirección del tema en cuestión.
- Cuando seas consciente de que experimentas una emoción negativa y desees cambiar tu estado de ánimo.

#### Tu actual Punto Fijo Emocional

El proceso denominado «Torrente de apreciación» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

(1) Alegría/Conocimiento/Poder Personal/Libertad/  
Amor /Apreciación  
y  
(5) Optimismo

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 de esta obra, y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Pongamos que sientes una expectativa positiva. Puesto que la alegría positiva ocupa el número (4), y el (4) se encuentra entre el (1) y el (5) de la gama emocional indicada para practicar el «Torrente de apreciación», este proceso te puede ser de gran utilidad en estos momentos.

Puedes practicar este juego denominado «Torrente de apreciación» en cualquier sitio y cualquier momento, porque consiste tan sólo en dirigir pensamientos agradables a través de tu mente. Si anotas tus pensamientos en un papel, te resultará más fácil, pero no es imprescindible.

Empieza por echar un vistazo a tu entorno inmediato y observar relajadamente algo que te complazca. Trata de centrar su atención en ese objeto atrayente mientras piensas en lo maravilloso, hermoso y útil que es. Si te concentras en ese objeto durante un buen rato, tus pensamientos positivos sobre él aumentarán.

Toma nota de tu pensamiento agradable y observa cómo te sientes. Luego, cuando notes que tu pensamiento agradable es claramente más intenso que cuando comenzaste, echa un vistazo a tu entorno inmediato y elige otro objeto atrayente para centrar en él tu atención positiva.

Proponte elegir objetos en los que centrar tu atención que evoquen tu apreciación con facilidad, pues este proceso no consiste en buscar algo que perturbe y observarlo, sino en practicar las vibraciones elevadas. Cuanto más tiempo te concentres en objetos que hagan que te sientas bien, más fácil te será mantener estas frecuencias vibratorias que te producen una sensación placentera. Y cuanto más tiempo mantengas estas frecuencias vibratorias que hacen que te sientas bien, más se afanará la Ley de Atracción en ofrecerte otros pensamientos, experiencias, personas y objetos que se correspondan con tu vibración practicada. Puesto que tu propósito primordial consiste, a medida que se desarrolla tu jornada, en buscar objetos que puedas apreciar, adquieres una vibración menos resistente y haces que tu conexión con tu Fuente de Energía sea más fuerte.

Dado que la vibración de apreciación es la conexión más potente entre tu yo físico y tu yo no físico, este proceso te sitúa asimismo en posición de recibir una orientación más clara de tu Ser Interior.

Cuanto más practiques la apreciación, menos resistencia encontrarás a tus frecuencias vibratorias. Y cuanto menos resistencia pongas, más agradable será tu vida. Asimismo, al practicar este proceso te acostumbrarás a sentir vibraciones elevadas, de modo que cuando caigas de nuevo en un viejo esquema de conversación que propicie una resistencia a tu vibración, te percatarás de ello enseguida, antes de que la vibración se haga demasiado poderosa.

Cuantas más veces halles algo que apreciar, mejor te sentirás; cuanto mejor te sientas, más desearás seguir practicando este proceso; cuanto más practiques este proceso, mejor te sentirás; cuanto mejor te sientas... más desearás seguir practicándolo.

La Ley de Atracción te ayudará a adquirir el poderoso dinamismo que te proporcionan esos pensamientos y sentimientos positivos, hasta que al poco tiempo y con un mínimo esfuerzo comprobarás que tu corazón rebosa de alegría al alcanzar una gozosa alineación con quien eres.

Con esta maravillosa vibración que te produce una sensación placentera, desprovista de toda resistencia, penetrarás en un exagerado estado de «permisión»; te hallarás en un estado vibratorio en que el que todo cuanto deseas fluirá fácilmente hacia tu experiencia. La situación no podrá sino mejorar.

Si cuando empieces a practicar este juego tu vibración se halla próxima a esas vibraciones elevadas y compruebas que alcanzas fácil y rápidamente esas sensaciones placenteras, sigue practicando el proceso denominado «Un torrente de apreciación» durante tanto tiempo como puedas y en tanto haga que te sientas bien.

Si al practicar este juego no te sientes a gusto y no compruebas que tu estado de ánimo mejora al centrarte en un pensamiento placentero tras otro, es decir, si este proceso te incomoda en algún sentido, deja de practicarlo y elige un proceso con un número superior.

Aunque no comprendas nada sobre la Ley de Atracción, aunque no sepas nada sobre tu conexión con tu Fuente de Energía, el hecho de practicar este proceso hará que practiques «el arte de permitir» sin darte cuenta, y todo cuanto hayas identificado como objetos que deseas empezará a fluir hacia tu experiencia. Cuando estés predispuesto a apreciar lo que te rodea, tu vibración no contendrá resistencia alguna. Ten presente que el nivel de resistencia que alcanzas te impide conseguir tus deseos.

Cuando practicas el «Torrente de apreciación» ajustas tu frecuencia vibratoria a un nivel que favorece que obtengas lo que has pedido. Lo has pedido durante cada día de tu experiencia y la Fuente ha respondido, sin excepción. Y ahora que estás predispuesto a apreciar lo que hay a tu alrededor, estarás también predispuesto a recibir. Te dispones a iniciar el último paso de este proceso de Creación, es decir, permitir que se verifique.

Al principio, te recomendamos que dediques 10 o 15 minutos al día a practicar este proceso. Al cabo de unos días, cuando compruebes el gozo que te produce alcanzar deliberadamente y mantener una vibración elevada, lo practicarás muchas veces cada día, durante unos segundos cada vez, en diversas situaciones, porque te produce una sensación muy placentera.

Por ejemplo, mientras haces cola en la oficina de correos, puedes pensar:

*Este edificio es precioso.*

*Lo tienen muy limpio.*

*Me gusta que el empleado sea tan amable.*

*Aprecio la forma en que esa madre interactúa con su hijo.*

*Esa chaqueta es muy elegante.*

*Mi jornada se está desarrollando muy bien.*

*Mientras te diriges en coche a tu trabajo, puedes pensar:*

*Me encanta mi coche.*

*Esta nueva carretera es estupenda.*

*Aunque llueve, llegaré puntual.*

*Me encanta lo seguro que es este vehículo.*

*Me siento agradecido por tener un trabajo.*

*Puedes concentrarte más específicamente en cualquier tema que aprecies y hallar más motivos para sentir apreciación. Por ejemplo:*

*Este edificio es precioso...*

*El parking es más espacioso que el de la antigua estafeta de correos.*

*Hay más mostradores y la cola avanza más rápidamente.*

*Las ventanas son más amplias y dan la sensación de que la habitación está más aireada.*

*Esta nueva carretera es estupenda...*

*No hay semáforos que ralenticen el tráfico.*

*El trayecto dura menos que antes,*

*Ofrece unas vistas magníficas.*

Cuando te acostumbras a buscar cosas que puedas apreciar, comprobarás que tu jornada está repleta de ellas. Tus pensamientos y sensaciones de apreciación fluirán de modo natural. Con frecuencia, cuando experimentes un sentimiento de profunda apreciación por alguien o algo sentirás que se te pone la piel de gallina | y esa sensación confirmará que estás alineado con tu Fuente,

### **Abraham, contadme más cosas sobre el Torrente de apreciación**

Cada vez que aprecias algo, cada vez que elogias algo, cada vez que algo te produce una sensación placentera, le dices al Universo: «Más, por favor». Posiblemente no tengas que volver a pronunciar esta frase, y si permaneces buena parte del tiempo en un estado de apreciación fluirán hacia ti numerosas cosas beneficiosas.

Con frecuencia nos preguntan:

« ¿No es preferible emplear la palabra "amor" que "apreciación"? ¿No describe mejor la palabra "amor" la Energía No Física? » Nuestra respuesta es que el «amor» | y la «apreciación» constituyen la misma vibración. Algunos utilizan la palabra «gratitud», o un sentido de «agradecimiento», pero todas estas palabras sirven para describir el Bienestar.

El deseo de apreciar es un primer paso excelente, y a medida ^ que halles más cosas que te inspiran el deseo de decir «gracias», la sensación placentera se intensificará. Cuando desees sentir apreciación, atraes algo que puedes apreciar. Y cuando lo aprecias, atraes otra cosa que puedes apreciar, hasta que al cabo del tiempo experimentas «Un torrente de apreciación».

### **No puedes controlar lo que sienten otros**

A medida que avanzas a través de tu jornada es posible que te encuentres con personas que se sienten desdichadas, decepcionadas o que sufren; y cuando ellas dirijan sus emociones negativas hacia ti, es posible que te cueste sentir apreciación hacia ellas. Y quizá te culpes por no ser lo suficientemente fuerte para apreciarlas a pesar de las vibraciones negativas que emiten hacia ti. Pues bien, no se nos ocurriría decir que contemples algo que no desees y experimentes una sensación agradable. Te aconsejamos más bien que busques cosas que hagan que te sientas bien y dejes que la Ley de Atracción aporte a tu experiencia más cosas agradables.

Cuando buscas cosas que apreciar, ejerces un control sobre las vibraciones que emites y tu punto de atracción, pero cuando respondes a cómo se sienten otros con respecto a ti no ejerces ningún control. Ahora bien, cuando te interesa más la forma en que tú te sientes que lo que sienten otras personas con respecto a ti, controlas tu experiencia. No sabes por qué una persona reacciona negativamente hacia ti, no sabes quién atropello hoy a su perro, quién se divorció de ella o quién vació su cuenta corriente, y no puedes controlarlo.

Cuando tomes la decisión de que nada es más importante que d que te sientas bien y decidas que hoy vas a buscar consciente-mente cosas que apreciar, el sentimiento de apreciación se convertirá en tu objeto de atención. Establecerás un circuito entre tú y el objeto de apreciación sobre el que la Ley de Atracción empezará a trabajar de inmediato, haciendo que fluyan nada ti más cosas que te inspiren apreciación.

No puedes estar a la defensiva y apreciar lo que te rodea Si no comprendes que lo único capaz de afectar tu experiencia es cómo consigues que fluya la Energía; si crees que se debe a la fortuna. a la suerte, a la casualidad, a las estadísticas o a ley de pro-babilidades, cuando veas en los informativos que un asesino anda suelto, disparando desde su coche al azar contra personas de tu barrio, te sentirás vulnerable porque pensarás que lo que te ocurra o tu Bienestar dependerán de lo que haga ese individuo. Pero si tu Bienestar depende de lo que haga ese individuo y no puedes controlarlo, ni sabes dónde está, ni puedes hacer que una dotación de policías lo suficientemente numerosa vaya en su busca, tu vulnerabilidad aumenta.

Deseamos que sientas la utilidad de conectarte con la Energía No Física, y la forma más fácil y rápida de hacerlo es a través de la apreciación. Cuando desees



intensamente conectarte con la Energía No Física, hallarás docenas de formas, a cada hora, de hacer que fluya tu apreciación.

Recuerda que no importa cómo dirijan otras personas su Energía hacia ti, de lo contrario te colocas a la defensiva, y no puedes estar a la defensiva y apreciar al mismo tiempo lo que te rodea. Cuando te concentras en apreciar, esa apreciación retorna a ti. Pero en realidad no pretendes que la apreciación retorne a ti, sino sentir cómo fluye a través de ti.

A medida que tu jornada avance y te percares de algo que no quieres, tu deseo sobre lo que quieres adquirirá una mayor nitidez. Y puesto que habrás practicado el «Torrente de apreciación»; podrás asimilar tu conciencia de lo que no deseas a tu conciencia de lo que deseas. De este modo te convertirás en el creador que estabas destinado a ser cuando viniste a este planeta.

La vida no consiste en mañana, sino en hoy. La vida consiste en cómo moldeas en estos momentos la Energía

## Proceso 2

### La caja mágica de creación

#### Cuándo debes utilizar este proceso

- *Cuando desees realizar un agradable ejercicio consistente en concentrar la Energía que crea mundos en el sentido específico de tus preferencias personales.*
- *Cuando desees transmitir al Gerente Universal información más específica sobre los detalles de cosas que te complacen.*

#### **Tu actual Punto Fijo Emocional**

El proceso denominado «La caja mágica de creación» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

- (1) Alegría / Conocimiento / Poder Personal / Libertad /  
Amor/Apreciación  
Y  
(5) Optimismo

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Si tu estado de ánimo se halla entre la alegría (1) y el optimismo (5), el proceso de «La caja mágica de creación» te será muy útil en estos momentos.

Para comenzar a practicar el proceso de «La caja de creación» utiliza una bonita caja, que te complazca cuando la mires. En la tapa, en un lugar bien visible, escribe las palabras: «Lo que contiene esta caja ¡EXISTE!»

A continuación, reúne revistas, catálogos y folletos y hojéalos detenidamente en busca de algo que desees incluir en tu experiencia. Luego recorta las fotografías de cualquier cosa que ejemplifique lo que desees: ilustraciones de muebles, ropa, paisajes, edificios, destinos turísticos, vehículos; imágenes de rasgos físicos; fotografías de personas que interactúan entre sí... Recorta lo que te resulte placentero y deposítalo en tu «Caja de creación». Y al depositarlas en ellas di «Lo que contiene esta caja, ¡EXISTE!»

Cuando estés lejos de la caja, sigue reuniendo más ilustraciones y cuando regreses a casa deposítalas en ella. Si contemplas algo que te gustaría experimentar, escribe su descripción y deposítalo en la caja.

Cuantas más cosas deposites en tu caja, más se afanará el Universo en proporcionarte otras ideas que se correspondan con ellas. Y cuantas más ideas deposites en la caja, mayor nitidez adquirirá tu deseo. Y cuanto mayor nitidez adquiera tu deseo, más vivo te sentirás, pues esta Energía que fluye a través de ti es vida.

Si opones escasa o nula resistencia, esto es, si no tienes ninguna duda de que puedes conseguir esas cosas, la experiencia te producirá renovada vitalidad. Cuantas más ilustraciones recortes, mejor te sentirás, y empezarás a ver pruebas de que esas cosas se aproximan más y más hacia tu experiencia. Empezarán a abrirse puertas que harán posible que esas cosas fluyan con facilidad.

Este proceso te ayudará a concentrarte en tus deseos y, de paso, potenciarás conscientemente el Primer Paso (*pedir*) y, dado que no opondrás resistencia, los acontecimientos se sucederán con rapidez.

Si sueles estar de buen humor y no has adquirido un marcado hábito de sentirte desgraciado por no poseer las cosas que has depositado en tu caja, experimentarás de inmediato el resultado positivo de sentirte más concentrado y más ilusionado con respecto a la vida, y las cosas que has depositado en tu «Caja de creación» empezarán a manifestarse enseguida en tu experiencia. Dicho de otro modo, este proceso es cuanto precisa alguien que no haya practicado pensamientos de resistencia para crear una vida maravillosa. Pides, la Fuente responde y dejas que tu Bienestar fluya a través de ti. Pide y se te concederá.

Si disfrutas practicando este proceso significa que te resulta poderosamente útil, te ayuda a concentrarte en las cosas que de-seas; al practicarlo lograrás alcanzar una vibración constante que se corresponda con tus deseos, y experimentarás la

Creación Deliberada. Y, lo que es más importante, tu emoción placentera te indicará que en estos momentos te encuentras predispuesto a recibir. La atención que prestas a este proceso te ayudará a mantener la frecuencia vibratoria necesaria para que permitas que lo que has pedido fluya hacia tu experiencia, pues estás practicando «el Arte de Permitir». Abraham, contadme más cosas sobre Lo caja mágica de creación Imagina que estás sentado en una butaca, y junto a tu butaca hay una caja, una bonita caja de tamaño grande. Sabes que eres un creador y que esta caja es tu creación; es tu mundo, por así decirlo. Y tú te asemejas a un gigante, sentado en esa espaciosa butaca, y posees la facultad de tomar de este Universo físico lo que desees y depositarlo en esa caja.

De modo que tomas una espléndida casa y la colocas en una ciudad que te gusta. Y tomas un trabajo que te proporciona buenos ingresos, y otro para tu pareja. Tomas todas las cosas que te gusta hacer, cosas hermosas que encuentras aquí y allá, sentimientos de alegría y sentimientos de sensualidad, todas las cosas que desees, y las depositas en tu «Caja de creación».

Puedes practicarlo sólo como un juego mental, pero es mucho más divertido si tomas una caja y depositas en ella todas las cosas que representan tus deseos. Empezarás a notar que cuando depositas algo que no contiene un patrón de resistencia en tu «Caja de creación», el Universo te lo concederá de inmediato. Las cosas que depositas en la caja que contienen un patrón de resistencia tardarán más en fluir hacia ti.

### **Cuando visualizas, asumes un control creativo total**

Por más que este proceso te parezca un tanto curioso, es muy poderoso e intensificará tu capacidad de visualizar. La mayoría de las personas emiten buena parte de sus vibraciones en respuesta a lo que observan, pero en eso no hay ningún control creativo. Sólo adquieres control creativo cuando ofreces deliberadamente un pensamiento, y cuando visualizas, ejerces un control creativo total.

Un día en que Esther y Jerry volaban de regreso a San Antonio desde Nueva York, Esther se puso a practicar el juego de la «Caja de creación». Mientras hacía el equipaje para dirigirse al aeropuerto, comenzó a depositar mentalmente objetos en su caja, por ejemplo, un cielo espléndido, un hermoso día soleado (a Esther le encanta despegar del aeropuerto de La Guardia y contemplar todos los lugares que conoce bien y le son familiares). «Qué ciudad tan fantástica —pensó—, con sus numerosos puentes que se re-flejan en el agua, y sus imponentes edificios.» Esther pensó en las amables azafatas, en los animados pasajeros que la rodeaban y en lo divertido que sería el viaje. Luego pensó: «Espero que no nos topemos con un embotellamiento en la autovía por la asamblea de la ONU». Luego se dijo: «Qué pensamiento tan absurdo, no quiero depositarlo en mi caja».

A medida que depositas deliberadamente objetos en tu «Caja de creación», cada vez que pienses en algo negativo te percatarás con mayor claridad de que no

deseas incorporarlo a tu experiencia. Tu relación con esta «Caja de creación» te ayudará a reconocer el poder de tus pensamientos.

Otro ejemplo: Jerry y Esther querían comprar una alfombra oriental para su casa. Un día, mientras viajaba a bordo de un avión, Esther se dedicó a arrancar páginas de unas revistas en las que aparecían ilustrados todo tipo de objetos para depositarlas en su «Caja de creación». Entre ellas figuraba la fotografía de una magnífica alfombra. Cuando llegaron a casa, Jerry y Esther se encontraron con varias cajas llenas de cartas que tenían que clasificar. Cuando Esther metió la mano en una caja, extrajo de ella una tarjeta postal de una nueva firma de alfombras en San Antonio en la que aparecía fotografiada la misma alfombra que había visto en la revista. « ¡Es increíble lo rápido que funciona este proceso!», exclamó Esther. No hacía ni veinticuatro horas que había depositado la fotografía en la caja cuando se le ofrecía un sistema rápido y sencillo de conseguirla.

Queremos que te diviertas practicando este proceso. Con frecuencia, cuando obtienes algo que deseas, tu sensación de euforia no dura mucho, pero este juego te dará la oportunidad de saborear las cosas que deseas durante más tiempo. Luego, la emoción de observar cómo se manifiestan, aunque breve, te parecerá aún más dulce.

Cuando empieces a practicar este proceso te impresionará el poder y la eficacia del gigantesco equipo No Físico que atiende tus peticiones vibratorias. Cada vez que pidas algo, se te concederá, y cuando juegues con esta «Caja de creación», aprenderás a dejar que tus deseos fluyan hacia ti.

## **Proceso 3**

### **El taller creativo**

#### **Cuándo debes utilizar este proceso**

- Cuando desees centrarte en algo que sea muy importante para tí personalmente.
- Cuando desees adquirir un mayor control deliberado de los principales aspectos de tu vida.
- Cuando desees mejorar tu estado «de permitir» para hacer que fluyan más cosas maravillosas hacia tu experiencia.
- Cuando desees practicar un punto de atracción positivo para que se convierta en un punto de atracción dominante.

## Tu actual Punto Fijo Emocional

El proceso de «El taller creativo» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

- (1) Alegría/Conocimiento/Poder Personal/Libertad/  
Amor /Apreciación  
y  
(5) Optimismo

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la Guía Emocional.)

Como la mayoría de los procesos que te proponemos en estas páginas, este juego resulta más eficaz si lo realizas por escrito, aunque también te será útil si lo practicas mentalmente mientras conduces o vas a pie, o en cualquier ocasión en que estés solo y dispongas de unos minutos y nadie te importune.

Empieza a practicar el proceso de «El taller creativo» tomando cuatro hojas de papel y escribiendo en la parte superior de cada hoja uno de estos epígrafes o categorías: Mi cuerpo. Mi casa. Mis relaciones. Mi trabajo.

A continuación céntrate en el primer tema (Mi cuerpo) y escribe en la primera hoja: «Esto es lo que deseo con respecto a mi cuerpo». No te esfuerces en elaborar una lista. Si no se te ocurre nada, pasa a la siguiente categoría. Redacta una breve lista de las cosas que se te ocurran espontáneamente y que desees obtener, en estos momentos, con respecto a tu cuerpo. Por ejemplo:

*Deseo recuperar mi peso ideal.*

*Deseo hacerme un corte de pelo estupendo.*

*Deseo comprarme ropa nueva maravillosa.*

*Deseo sentirme fuerte y sana.*

*Ahora concéntrate en cada deseo que has escrito con respecto a tu cuerpo y anota los motivos por los que desees cada una de esas cosas. Por ejemplo:*

*Deseo recuperar mi peso ideal...*

*... Porque me siento mejor cuando alcanzo ese peso.*

*... Porque podré lucir mis prendas favoritas,*

*... Porque disfrutaré comprando ropa nueva,*

*Deseo hacerme un corte de pelo estupendo...*

*... Porque quiero estar guapa.*

*... Porque es más fácil peinarse con un buen corte de pelo.*

*... Porque si luzco un buen corte de pelo, tardo menos tiempo en arreglarme.*

*Deseo comprarme ropa nueva maravillosa...*

*... Porque cuando me pongo algo nuevo siempre me siento bien.*

*... Porque me gusta ofrecer un buen aspecto.*

*... Porque me gusta que la gente reaccione positivamente a mí.*

*... Porque cuando renuevo mi vestuario adopto puntos de vista nuevos.*

*Deseo sentirme fuerte y sana...*

*... Porque me encanta sentir que reboso vitalidad.*

*... Porque me gusta tener la suficiente energía para hacer todo lo que quiero.*

*... ¡Porque es fantástico sentirse bien!*

«El taller creativo» te ayudará a centrarte en los ámbitos más inmediatos e importantes de tu experiencia vital. Cuando identifiques los cuatro temas fundamentales de tu vida, se producirá una concentración de Energía. Cuando expreses deseos más específicos, activarás de forma más poderosa la Energía que rodea a esos temas. Y cuando pienses en los motivos por los que desees esas cosas, notarás que disminuye tu resistencia en torno al tema a la vez que añades más claridad y potencia a tus pensamientos. Al expresar por qué desees algo defines la esencia de lo que desees...

El Universo siempre te proporciona la esencia vibratoria de tus deseos. Cuando piensas en por qué desees algo, por regla general disminuye tu resistencia, pero cuando piensas en cuándo lo obtendrás, cómo llegará hasta ti o quién contribuirá a que llegue hasta ti, sueles añadir resistencia, sobre todo si no conoces todavía las respuestas a estas preguntas.

A continuación completa las otras tres categorías: Mi casa. Mis relaciones. Mi trabajo.

Redacta una lista breve de los deseos que se te ocurran espontáneamente, en estos momentos, sobre tu casa. Por ejemplo:

*Deseo adquirir buenos muebles.*

*Deseo organizarme mejor.*

*Deseo colocar baldas deslizantes en las alacenas donde guardo los cacharros.*

*Deseo instalar azulejos decorados en el baño.*

Ahora escribe los motivos por los que desees estas cosas

*Deseo adquirir buenos muebles...*

*... Porque me divierte redecorar la casa.*

*... Porque me gusta invitar a mis amigos a casa y quiero que sea acogedora.*

*... Porque me será más fácil organizarme mejor.*

*... Porque unos buenos muebles mejoran mucho una casa.*

*Deseo organizarme mejor...*

*... Porque me gusta que todo esté pulcro y aseado.*

*... Porque trabajo mejor en un ambiente ordenado.*

*... Porque todos nos llevamos mejor cuando cada cosa está en su sitio.*

*... Porque rindo más.*

*Deseo colocar baldas deslizantes en las alacenas donde guardo los cacharros...*

*... Porque me será fácil encontrar lo que busco.*

*... Porque me apetecerá cocinar más a menudo.*

*... Porque será más fácil recoger los cacharros cuando haya terminado de utilizarlos.*

*... Porque me sentiré más a gusto en la cocina.*

*Deseo instalar azulejos decorados en el baño...*

*... Porque le darán un aspecto más alegre.*

*... Porque darán un toque de calidad a mi casa.*

*... Porque así será más fácil limpiar el baño.*

*... Porque me gusta contemplar unos bonitos azulejos.*

Redacta una breve lista de todos los deseos que te ocurran espontáneamente, en estos momentos, sobre tus relaciones (elige la relación que sea más importante para ti en estos momentos).

*Deseo pasar más tiempo con mi pareja.*

*Deseo que nos divirtamos juntos.*

*Deseo que salgamos a cenar más a menudo.*

*Deseo relajarme y «tontear» con mi pareja.*

*Deseo pasar más tiempo con mi pareja...*

*... Porque cuando estamos juntos me siento mejor.*

*... Porque es la persona con quien prefiero estar.*

*... Porque tenemos muchas cosas divertidas que comentar.*

*... Porque quiero mucho a mi pareja.*

*Deseo que nos divirtamos juntos...*

*... Porque eso fue lo primero que nos atrajo mutuamente.*

*... Porque me encanta reírme.*

*... Porque me gusta descubrir cosas divertidas para hacer con mi pareja.*

*... Porque cuando me divierto soy feliz.*

*Deseo que salgamos a cenar más a menudo...*

*... Porque recuerdo el momento que nos conocimos.*

*... Porque me gusta darme el lujo de que otra persona cocine para mí.*

*... Porque me encanta relajarme en un restaurante agradable y concentrarme en mi pareja.*

*... Porque hay una gran variedad de cocinas excelentes.*

*Deseo relajarme y «tontear» con mi pareja...*

*... Porque los dos tenemos un carácter alegre.*

*... Porque me encanta que estemos juntos y relajados.*

*... Porque es cuando se nos ocurren las mejores ideas.*

*... Porque enriquece nuestra relación.*

Redacta una breve lista de lo que desees espontáneamente, en estos momentos, con respecto a tu trabajo.

Deseo ganar más dinero.

Deseo que mi trabajo me satisfaga.

Deseo sentirme a gusto entre mis colegas.

Deseo sentirme más motivado.

Deseo ganar más dinero...

*... Porque quiero comprarme un coche nuevo.*

*... Porque quiero sentirme orgulloso de mí mismo.*

*... Porque hay muchos lugares interesantes que visitar y cosas interesantes que hacer.*

*... Porque podré pagar algunas facturas pendientes.*

*Deseo que mi trabajo me satisfaga...*

*... Porque el trabajo constituye buena parte de mi vida y es importante que me sienta feliz haciendo lo que hago.*

*... Porque me siento mejor si mi trabajo me interesa.*

*... Porque cuando me siento entusiasmado la jornada laboral pasa más rápidamente.*

*... Porque me encanta sentirme bien.*

*Deseo sentirme a gusto entre mis colegas...*

*... Porque constituyen una parte importante de mi vida.*

*... Porque podemos sernos de gran ayuda mutuamente.*

*... Porque toda interacción encierra un magnífico potencial.*

*... Porque me gusta alentar a los demás. ,*

*Deseo sentirme más motivado...,*

*... Porque quiero hacer cosas importantes.*

*... Porque me encanta que se me ocurra una idea y darle vueltas.*

*... Porque me gusta que mi trabajo me llene.*

*... Porque me gusta que se me ocurra una idea genial.*

Este proceso te ayudará a incentivar y a concentrar tu Energía en los cuatro temas fundamentales de tu experiencia personal.



Te recomendamos que practiques este juego una vez a la semana durante un mes, y a partir de ahí una vez al mes.

No te esfuerces en anotar todo lo que deseas con respecto a esos cuatro temas. Limitate a escribir las cosas que se te ocurran espontáneamente.

Este sencillo y agradable proceso te servirá para activar las cosas que son más importantes para ti. Empezarás a observar enseguida una mayor actividad en las circunstancias y los acontecimientos asociados con esos temas.

### **Abraham. Contadme más cosas sobre El taller creativo**

Atraes, como un imán, pensamientos, personas, acontecimientos, estilos de vida y todo lo que estás experimentando. Y cuando empieces a ver las cosas como son, las atraerás en mayor medida. Pero si ves las cosas como te gustaría que fueran, las atraes como te gustaría que fueran. Por este motivo cuanto mejor te vaya, mejor te irá; y cuanto peor te vaya, peor te irá. La gente tiende a de-tenerse en el aspecto global de las cosas.

El proceso de «El taller creativo» te ayudará a elegir el tipo de imán que deseas ser. De esta forma, dejarás de estar sometido a lo que otros creen, desean o ven porque te convertirás en el poderoso Creador Deliberado de tu persona y tu experiencia.

Bienvenido, pequeño, al planeta Tierra 51 nos dirigiéramos a ti el primer día de tu experiencia de vida física te habríamos dicho:

### **Bienvenido, pequeño, al planeta Tierra.**

No hay nada que no puedas ser, hacer o tener. Eres un creador magnífico, y has venido aquí gracias a tu poderoso y deliberado deseo de estar aquí. Has aplicado específicamente la prodigiosa ley de la Creación Deliberada y, en virtud de tu capacidad de hacerlo, te encuentras aquí.

Ve y atrae la experiencia vital que te ayude a decidir qué deseas. Y cuando lo hayas decidido, piensa sólo en eso. Pasarás buena parte del tiempo recabando datos que te ayudarán a decidir qué es lo que deseas, pero tu verdadera misión consiste en decidir qué deseas y con-centrarte en ello, pues sólo si te concentras en lo que deseas lograrás atraerlo. Así es el proceso de crear.

Pero no nos dirigimos a ti el primer día de tu experiencia vi-tal. Llevas ya tiempo aquí y la mayoría de los seres humanos no sólo os veis a través de vuestros propios ojos —en realidad, ni si-quiera principalmente a través de vuestros propios ojos—, sino que las más de las veces os veis a través de los ojos de los demás.

Por consiguiente, muchos no estáis en el estado de ser lo que deseáis ser.

El proceso denominado «El taller creativo» te ayudará a alcanzar el estado de ser que elijas con el fin de acceder consciente mente al poder del Universo y comenzar a atraer el tema que deseas en lugar del tema que crees que constituye tu realidad. Desde nuestra perspectiva, existe una gran diferencia entre lo que existe ahora —lo que vosotros llamáis realidad— y tu auténtica realidad.

Si estás encarnado en un cuerpo que no es saludable o que no posee la estatura, la forma o la vitalidad que desees, si llevas una vida que no te satisface, conduces un vehículo del que quizá te avergüenzas o interactúas con otras personas que no te complacen, queremos ayudarte a comprender que aunque creas que ésta es tu realidad, no tiene que serlo forzosamente.

Lo que te ofrecemos en estas páginas es un proceso mediante el cual puedas dedicar una parte de tu tiempo, cada día, a atraer intencionadamente a tu experiencia salud, vitalidad, prosperidad e interacciones positivas con los demás, todo aquello que conforma tu visión de lo que sería una experiencia vital perfecta.

### **Otro ejemplo de «El taller creativo»**

Te recomendamos que acudas a tu taller todos los días, pero para pasar sólo un breve espacio de tiempo. Quince o veinte minutos son suficientes. Conviene que sea un lugar donde puedas sentarte y escribir, aunque también puedes hacerlo mentalmente en cualquier sitio donde nadie te distraiga. Pero no se trata de que entres en un estado de conciencia alterado, no se trata de buscar un estado de meditación. Se trata de que pienses con claridad en lo que desees, hasta el extremo de que suscites en ti emociones positivas. Debes ir a tu taller en un estado de ánimo alegre y satisfecho. Si no te sientes feliz, no es un buen momento para que acudas a tu «Taller creativo».

Tu labor en este taller consiste en asimilar los datos que hayas recabado de tu experiencia vital real y reunirlos con el fin de formar un cuadro que te satisfaga y complazca. Durante la jornada, DARÁ al margen de lo que hagas en esos momentos, cuando estés en el trabajo, cuando hagas alguna tarea en casa o interactúes con tu familia y tus amigos, recoge los datos sobre las cosas que te complacen para llevarlos posteriormente a tu taller.

Quizá veas a alguien con una personalidad alegre. Recoge ese dato y llévalo más tarde a tu taller. Quizá veas a alguien que conduce un coche como el que tú desees; recoge ese dato. Quizá veas una ocupación que te gusta... Todo lo que veas que te complace, grábalo en tu memoria, incluso escríbelo, y cuando vayas a tu taller comienza a asimilar esos datos. A medida que lo hagas, compondrás una imagen de tu yo que empezarás a atraer a tu experiencia.

Te proponemos un ejemplo más generalizado de tu «Taller creativo»:

Me gusta estar aquí, pues reconozco el valor y el poder de este momento. Me siento muy bien aquí. Cuando me veo, me veo como un todo, que sé que y o

mismo he creado, que yo he elegido. Me siento pictórico de Energía, incansable, avanzando a través de mi experiencia vital sin oponer resistencia. Me veo moviéndome de aquí para allá en esta imagen de mi yo, cuando monto y me apeo de mi coche, cuando entro y salgo de edificios, de estancias, de conversaciones, de experiencias vitales. Fluyo sin el menor esfuerzo, cómoda-mente y feliz.

Me veo atrayendo sólo a aquellos que están en armonía con mi propósito actual. Cada vez soy más consciente de lo que deseo. Cuando me monto en mi coche y me dirijo a un lugar, me veo llegar a ese lugar sano, animado y puntual, preparado para lo que deba hacer ahí. Me veo vestido impecablemente de acuerdo con el estilo que yo he elegido.

Es agradable saber que no importa lo que otros hagan ni lo que otros piensen sobre lo que yo hago. Lo importante es que me siento satisfecho de mí mismo. Al verme en esta imagen de mi yo, existo.

Reconozco que soy ilimitado en todas las facetas de mi vida. Poseo una cuenta ilimitada en el banco. No experimento ninguna limitación económica. Tomo todas las decisiones según si deseo o no esa experiencia, no según si puedo permitírmela. Sé que soy un imán que atrae la prosperidad, la salud o la relación personal que desea,

Deseo una abundancia absoluta y constante, pues entiendo que existe una riqueza sin límites en el Universo, y que por el hecho de atraer la abundancia hacia mí no privo a otros de nada. Hay suficiente para todos. No se trata de acumular una gran fortuna, pues puedo atraer hacia mí todo cuanto desee o necesite. Tengo a mi alcance una cantidad ilimitada de dinero y prosperidad.

Me veo rodeado de otros que, al igual que yo, desean crecer, los cuales se sienten atraídos a mí por mi voluntad de permitir que se sientan atraídos a mí, o poseer todo lo que deseen. Me veo interactuado con otros, conversando, riendo y gozando de lo que es perfecto en ellos mientras ellos gozan de lo que es perfecto en mí. Nos apreciamos mutuamente. Nadie critica ni se fija en cosas no deseadas.

Me veo gozando de una salud perfecta, una prosperidad absoluta, apreciando esta experiencia vital física, la cual anhelaba tanto que decidí encarnarme en este Ser físico.

Es magnífico estar aquí, tomar decisiones con mi cerebro físico y acceder al poder del Universo a través de la Ley de Atracción. Y desde este maravilloso estado de ser, atraigo más cosas positivas. Es estupendo. Es divertido. Me gusta mucho. Mi tarea ha concluido por hoy. Abandonaré mi «Taller creativo» y durante el resto del día me afanaré en encontrar más cosas que me complazcan. He concluido mi tarea.

Cuando entres en tu taller sintiéndote satisfecho y aportes a tu taller aspectos específicos de tu experiencia vital que te complazcan, y cuando contemples esas

cosas con más detalle, tu vida mera de tu taller empezará a reflejar las imágenes que has creado dentro de tu «Taller creativo». Ésta es una herramienta muy poderosa que te ayudará a crear la vida perfecta que deseas.

## **Proceso 4**

### **La realidad virtual**

#### **Cuándo debes utilizar este proceso**

- Cuando te sientas bien y desees practicar la vibración de «permitir».
- Cuando recuerdes una experiencia grata y desees prolongar esa sensación o hacer que genere una sensación aún más placentera.
- Cuando dispongas de tiempo y desees emplearlo en hacer algo agradable.

#### **Tu actual Punto Fijo Emocional**

El proceso denominado «Realidad virtual» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

(1) Alegría/Conocimiento/Poder Personal/Libertad/

Amor /Apreciación

y

(8) Aburrimiento

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la Guía Emocional.

Recuerda que vives en un Universo Vibratorio y que todo está gobernado por la Ley de Atracción. Y que obtienes aquello en lo que piensas, te guste o no, porque cada vez que alcanzas una armonía vibratoria con algo debido a la atención que le prestas, su esencia vibratoria comienza a manifestarse de algún modo en tu experiencia vital.

Por consiguiente, cabe decir que el Universo responde a las vibraciones que ofreces, a tu punto de atracción, a los pensamientos en los que te centras y en cómo te sientes. El Universo no responde a lo que ya se ha manifestado en tu experiencia, sino a la vibración que ofreces en estos momentos. El Universo no

hace ningún distingo entre el hecho de que poseas un millón de dólares o pienses en conseguir un millón de dólares. Tu punto de atracción se encuentra en tus pensamientos, no en tus manifestaciones.

El proceso de «Realidad virtual» no consiste en recomponer algo que se ha roto. Consiste en activar deliberadamente una escena en tu mente que haga que ofrezcas una vibración que se corresponda con la escena que has activado. A medida que sigas visualizando escenas agradables en tu mente, esas vibraciones placenteras pueden convertirse en tu nuevo punto fijo vibratorio.

Por regla general las personas presentan la mayoría de sus vibraciones en respuesta a las cosas, las personas y las circunstancias que observan. Así, la vida de la mayoría de las personas se desarrolla sin que se produzcan grandes novedades ni se registre una mejoría notable. Esto se debe a que no ofrecen pensamientos muy distintos a los que ya han experimentado. Ahora bien, el juego de la «Realidad virtual» modifica esta situación, porque cuando apliques este proceso, en cualquier cuestión que elijas, tu vibración se elevará muy por encima de tu punto fijo actual. Puesto que el Universo responde a tu vibración y no a lo que vives en estos momentos, comenzarán a fluir hacia tu experiencia cosas asombrosas que jamás habías presenciado.

Hemos observado que el obstáculo con que las personas tropiezan con más frecuencia es que en el contraste —que es necesario y útil para ayudarte a generar un cohete de deseo— se activa a menudo una mezcla de Energía. Por lo general, para saber que deseas algo, tienes que haber analizado exhaustivamente los detalles o los acontecimientos que han contribuido a que sepas lo que no deseas. Dicho de otro modo, ¿cuándo te expresas con mayor claridad sobre tu deseo de estar bien? Generalmente cuando no te sientes bien, ¿no es así? ¿Cuándo sientes un deseo acuciante de tener más dinero? Sin duda cuando andas escaso de fondos. Deseas más claridad cuando te sientes confundido. Deseas más serenidad cuando te sientes agobiado. Y deseas más estímulos cuando estás aburrido.

Recuerda que el proceso de «El taller creativo» comprende tres pasos:

- (1) **Pedir** (eso es fácil, pues lo haces constantemente).
- (2) **Atender la petición** (eso no te corresponde a ti, sino a la Fuente de Energía).
- (3) **Permitir** (estar predispuesto a recibir lo que has pedido).

Es importante que comprendas que los pasos 1 y 3 son distintos. Cuando estás concentrado en algo, o ruegas que se te conceda algo que deseas o necesitas, a menudo tus vibraciones no coinciden con lo que deseas, sino con la ausencia de ello.

Cuando llegan las facturas y no tienes dinero para pagarlas y te sientes temeroso y angustiado y dices «necesito más dinero», o utilizas unas palabras más positivas como «deseo tener más dinero» estás llevando a cabo el paso 1. Expresas tu deseo. Pero no has llegado al paso 3, de modo que te mantienes alejado de lo que has pedido.

Pides continuamente. No puedes dejar de pedir; el contraste evoca en ti ese deseo. Tu tarea consiste en hallar el medio de estar predispuesto a recibir. Es como desear recibir una señal de un satélite o una radio. Para recibirla, tienes que ajustar tu receptor a la misma longitud de onda que el transmisor, de lo contrario en lugar de recibir una señal clara recibirás ruidos parásitos electrostáticos. Asimismo, reconoces la alineación de tus señales (transmitidas y recibidas) al sentir la alineación de tus emociones. Dicho de otro modo, cuando estás en una situación en que te sientes agobiado o frustrado, o furioso y dolido, es porque, de hecho, no estás alineado.

Deseamos que te relajes y no seas tan duro contigo mismo cuando sientas una emoción negativa. La emoción negativa tiene su lado positivo, puesto que te indica que debes hacer un ajuste para estar en armonía con quien eres.

Si estás totalmente fuera de sincronía, es decir, si eres consciente de que te encuentras en una situación en que te sientes fa-tal, te recomendamos que practiques un proceso que te aporte un mayor alivio, como la meditación. Porque cuando aplacas tu mente, frenas tus pensamientos, y cuando frenas tus pensamientos, tu vibración se eleva automáticamente.

Por supuesto, si logras dar con algo en lo que concentrarte, algo que suscita fácilmente tu apreciación, te conviene más practicar el proceso de «El torrente de apreciación», al margen de la situación en la que te encuentres. Pero el proceso de «Realidad virtual» te ayudará de dos formas específicas: te acostumbrarás a no experimentar resistencia, y cuando te centres en un pensamiento resistente te percatarás enseguida y así te será posible abandonarlo con mayor facilidad. Y cada vez que te halles en un estado de no resistencia, la Ley de Atracción te responderá de forma positiva.

### **Abraham, contadme más cosas sobre la «Realidad virtual»**

La «Realidad virtual» es un proceso en el que tienes que elegir los detalles para el momento presente en tiempo real, como haría el director de una película. Para practicar este proceso debes decidir en primer lugar dónde quieres que se desarrolle esta escena. Elige un lugar en el que te sientas a gusto. Puede ser un lugar que hayas visitado, del que hayas oído hablar, que hayas visto en una película o incluso que hayas imaginado.

¿Está en el interior de un edificio o en el exterior? ¿Qué hora es? ¿Es por la

mañana, por la tarde o por la noche? ¿El sol sale o se pone? ¿La luz es diurna? ¿El aire es fresco o cálido? ¿Qué temperatura hace? ¿Cómo vas vestido? ¿Hay alguien junto a ti? Elige un escenario que haga que te sientas bien.

Da lo mismo que estés solo o con otra persona, pero si decides compartir tu «Realidad virtual» con otras personas es imprescindible que te sientas a gusto en su compañía.

¿En qué estado anímico te encuentras? ¿Te estás riendo? ¿Estás sentado en silencio, meditando? Cuando hayas elegido el escenario, imagina lo que le dirás a la otra persona u otras personas.

El propósito de la «Realidad virtual» es que actives las vibraciones que permiten que tu Bienestar fluya a través de ti. Por consiguiente, no puedes crear una «Realidad virtual» en la que construirías una casa nueva con un tejado con goteras y luego llevarías otras personas a tu «Realidad virtual» para que repararan el tejado. Como no colocarías un papel feo en tus paredes y luego le pedirías a alguien que lo sustituyera. Debes crear tu «Realidad virtual» exactamente como deseas que sea.

No utilices este proceso para mejorar una situación ya existente, porque si intentas reparar algo, atraerás esas vibraciones existentes a tu «Realidad virtual» y desperdiciarás el poder que te ofrece el proceso de la «Realidad virtual».

### **No hay nada más importante que sentirse bien**

No hay motivo para que el Bienestar no fluya a través de tu experiencia con preciso detalle en respuesta a los deseos que has identificado, aparte del hecho de que estés de mal humor, enojado o preocupado por algo.

El ejercicio de la «Realidad virtual» te ayudará a esforzarte en sentirte bien la mayor parte del tiempo. Y, al igual que cuando ejercitas un músculo, cuanto más lo practiques, mejor te sentirás.

En cierta ocasión Esther practicó el juego de la «Realidad virtual» mientras conducía la gran autocaravana en la que ella y Jerry suelen viajar. Comprobó que el sistema que mejor se adaptaba a ella era introducirse rápidamente en la escena, situarse en un punto en que se sintiera realmente bien y luego abandonarlo. Si permanecía demasiado tiempo en ese punto, adquiría un talante demasiado práctico y trataba de cambiar a la gente o arreglar determinadas cosas. Pero si decidía el punto en que se sentía bien al elegir algo que le produjera alegría, al decidir con quién iba a compartir esa experiencia, al identificar el estado de ánimo que asumirían, al mantener un breve diálogo y luego abandonaba ese punto, todo salía a pedir de boca.

Te recomendamos que practiques este juego cuando conduzcas, cuando hagas cola o cuanto estés acostado en la cama, o bien que dediques unos momentos para practicarlo. Mientras creas esos escenarios que te hacen sentir bien, activas la vibración que te produce una sensación agradable y la Ley de Atracción activa otra vibración que coincide con la tuya. No hay nada más importante que sentirse bien y no hay nada mejor que crear imágenes que te hagan sentir bien.

Mientras conducía, Esther pensó en la sensación que le producía el aire, al que a veces dotaba de un poco de humedad, otras era tan seco que le complacía sentirlo sobre su piel, o a veces la temperatura alcanzaba los 33 grados y no contenía la menor humedad. Esther pensó en una combinación agradable de temperatura, humedad y el momento del día en que se le ocurría.

Luego invitaba a sus buenos amigos a practicar con ella este juego. Todos gozaban de unas experiencias maravillosas. Esther llegó a dominar el juego de la «Realidad virtual» hasta el extremo de que deseaba permanecer más tiempo, porque cuando lo practicaba lograba controlar cada aspecto del mismo.

### **Todo pensamiento que te produzca una sensación negativa es negativo**

El Universo no sabe (ni le importa) por qué emites determinadas vibraciones en un momento dado. Dicho de otro modo, quizá los médicos te diagnosticaran ayer una grave enfermedad, y conduces por una autopista (como Esther), inmerso en una fantasía de la «Realidad virtual». En esos momentos, en tu cuerpo no hay ninguna representación de la enfermedad. Y si eres capaz de mantener esa vibración durante más tiempo que la vibración de tu conocimiento de la enfermedad, ésta no puede permanecer en tu cuerpo. Está allí, sin que tú seas consciente de ello, porque has elegido unos pensamientos que coinciden a nivel vibratorio con la esencia de la enfermedad.

Cualquier pensamiento que elijas a nivel vibratorio con enfermedades te producirá una sensación desagradable cuando te centres en ellos. Sentirás ira, frustración, resentimiento, culpa, remordimientos o temor... Esos pensamientos son nocivos para ti, y sabes que son nocivos para ti porque cuando te centras en ellos te producen una sensación desagradable. Al igual que te quemas si tocas una estufa caliente, las emociones negativas también te lastiman.

Algo que hayas vivido hace tiempo y no esté activo en tu vibración, o algo que hayas vivido ayer y no estés pensando en ello ahora mismo, no tiene ningún peso vibratorio en tu punto de atracción. Por consiguiente, no tienes que despojarte de todos los pensamientos negativos.

A veces, cuando interactúas con otros, oyes, ves o hueles algo que desencadena en ti una vibración que al activarse te produce una sensación desagradable. En



esos momentos debes decirte: «Mi Guía Emocional está funcionando. Siento que se ha activado algo en mí que no me conviene. Porque, al activarse esta vibración, se ha producido en mi interior una resistencia que impide que fluya a través de mí el Bienestar».

En esos momentos debes elegir un pensamiento que te produzca una sensación placentera.

Si has practicado la «Realidad virtual» te será muy fácil hallar un pensamiento más agradable. Pero si no has practicado ese juego, cuando te halles inmerso en un pensamiento negativo no sabrás cómo desplazarte a otro positivo. De modo que tendrás que esperar a que el pensamiento se disipe.

### **Otro ejemplo del proceso de «Realidad virtual»**

Cuanto más practiques la «Realidad virtual», más practicarás la vibración de no resistencia, mejor te sentirás y, por supuesto, más fácilmente fluirán hacia tu experiencia las cosas que deseas. Por ejemplo, imagina el siguiente escenario:

Lugar: Una magnífica playa de arena blanca.

«Es invierno, pero hace un tiempo espléndido. La temperatura es de unos 20 grados, hay pocas nubes en el cielo y me encanta sentir el aire acariciándome la piel.

»Voy descalza y me encanta sentir la arena fresca limpia bajo mis pies. Llevo ropa cómoda y holgada, y me siento bien dentro de mi cuerpo. Paseo tranquilamente por la playa, sintiéndome fuerte, feliz y segura.

»Me acompaña mi nietecita de cinco años, que disfruta de este espléndido día tanto como yo. Se alegra de haber venido conmigo, y parece que no necesita que yo la divierta. Yo disfruto observando lo contenta y segura que se siente al corretear por la playa, excavar en la arena y gozar de este maravilloso paraje. Me alegro mucho de que hayamos venido aquí. Ha sido una excelente elección.

»Mi nieta echa a correr hacia mí para mostrarme una concha que ha hallado, y con su dulce y alegre voccecita y sus chispeantes ojos azules me dice: "Me encanta estar aquí, abuela. Gracias por traerme". Y yo respondo: "De nada, cariño. Me alegro de que hayas venido conmigo".»

Éste es un buen momento para marcharte.

**Se satisfarán tus visualizaciones, ya sean inquietantes o alegres**

Una buena amiga de Esther, que vive en Tucson, le regaló un kit para reparar el parabrisas. «Me pregunto cómo funcionará —pensó Esther. Después de leer las instrucciones, se dijo—: Qué instrumento tan útil.» Y cada vez que lo cogía, pensaba. «Qué invento tan ingenioso.»

Jerry y ella partieron en su autocaravana y al cabo de unos diez minutos un camión los adelantó a gran velocidad, haciendo que una piedra se estrellara contra el parabrisas del vehículo. Casi de inmediato, Esther obtuvo la experiencia que había visualizado y que necesitaba para reparar el parabrisas.

Al margen de que tu «Realidad virtual» te produzca preocupación o alegría, activas una vibración a la que la Ley de Atracción responde de modo infalible.

Una persona nos dijo en cierta ocasión: «Abraham, me cuesta mucho visualizar algo. Cuando pienso en sumergirme en una "Realidad virtual" veo un lugar en blanco. No sé cómo hacerlo».

Nosotros respondimos: « ¿Recuerdas algún acontecimiento que haya ocurrido? Si consigues recordarlo, puedes practicar el juego de la «Realidad virtual», porque ese acontecimiento no está presente en estos momento y, al recordarlo, lo estás recreando a partir de algo».

El hecho de visualizar, o practicar la «Realidad virtual», viene a ser lo mismo. Se trata de invocar algo, pero con la expresa in-tención de que te complazca.

Al practicar este proceso y estimular más tu imaginación, no sólo comprobarás que es un juego muy divertido que te hace sentir bien, también descubrirás que tu vibración dominante con respecto a multitud de temas cambia y tu experiencia vital empezará a reflejar esas espléndidas mejoras.

## **Proceso 5**

### **El juego de la prosperidad**

**Cuándo utilizar este proceso**

- Cuando desees ampliar tu capacidad de imaginar.
- Cuando desees conferir más claridad y precisión a tus de-seos.

- Cuando desees incrementar la cantidad de dinero que fluye hacia tu experiencia.
- Cuando desees incrementar el torrente de abundancia con respecto a diversas cosas.

### **Tu actual Punto Fijo Emocional**

El proceso denominado «El juego de la prosperidad» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

(1) Alegría/Conocimiento/Poder Personal/Libertad/

Amor /Apreciación

Y

(16) Desánimo

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Para poner en práctica este proceso empieza por establecer una cuenta corriente imaginaria. En otras palabras, no se trata de abrir una cuenta en un banco auténtico, sino de realizar depósitos y retirar dinero de la cuenta como si fuera real. Puedes utilizar un viejo talonario que ya no te sirva o un bloc de notas como si fuera un talonario y unas hojas de papel a modo de comprobantes del dinero que ingresas o retiras. Conviene que todo el proceso resulte lo más auténtico posible.

El primer día deposita 1.000 dólares en tu cuenta. Y gástalos. Es decir, anota un ingreso de 1.000 dólares en la matriz de tu talonario y extiende uno o varios cheques hasta gastar esa suma. Puedes utilizar el dinero en un solo lugar, utilizando un solo che-que, o comprando diversas cosas y con varios cheques. El propósito de este juego es que te diviertas pensando en lo que te gusta-ría adquirir y goces extendiendo los correspondientes cheques.

Describe con detalle tus compras en la matriz del cheque. Por ejemplo: «Para una preciosa pluma estilográfica», o «unas estupendas zapatillas deportivas», o «unos días en Gordons Health Spa». Puedes gastar todo el dinero hoy o reservar una parte para gastarlo otro día. Pero nosotros te aconsejamos que procures gastarlo todo hoy, porque mañana harás otro cuantioso ingreso en tu cuenta.

El segundo día, deposita 2.000 dólares.

El tercero, 3.000.

El cuarto, 4.000.

Cuando llegues al día 50, deposita 50.000. Cuando llegues al día 300, deposita 300.000. Si practicas este juego todos los días durante un año, habrás depositado y gastado más de 66 millones.

El beneficio de este proceso es que aumenta tu capacidad de imaginar. Es decir, cuando lleves unas semanas practicando este juego comprobarás que gastar esa cantidad de dinero requiere un esfuerzo de concentración. De este modo, tu capacidad de imaginar aumentará notablemente.

La mayoría de nuestros amigos físicos no necesitan esforzarse en ejercitar su imaginación. La mayoría de la gente emite unas vibraciones casi única y exclusivamente en respuesta a lo que observa, pero al practicar este juego tendrás que buscar ideas nuevas, y al cabo del tiempo comprobarás que tus deseos y expectativas se expanden. Así, te beneficiarás al modificar tu punto de atracción.

El Universo responde a las vibraciones que emites, no a tu estado de ánimo actual. De modo que si prestas atención sólo a tu estado de ánimo actual, tu futuro se desarrollará sin grandes novedades. Pero si prestas atención a las maravillosas ideas que se expanden y que este juego evoca en ti, el Universo responderá a las vibraciones de esos pensamientos.

El Universo no hace ninguna distinción entre la vibración que emites en respuesta a lo que vives y la vibración que emites en respuesta a lo que imaginas, por lo que el «Juego de la prosperidad» constituye una potente herramienta para modificar tu punto de atracción.

Puedes practicar este juego durante un breve espacio de tiempo o durante más de un año. Elige lo que más te convenga. Quizá te cueste un poco al principio, pero cuanto más practiques este juego, más se expandirá tu imaginación. Y a medida que tu imaginación se expanda y te concentres en esa expansión y en lo que te diviertes, tu punto de atracción se modificará.

Al extender los cheques, utilizar tu imaginación, anotar tus compras, concentrarte en lo que escribes y no sentir ninguna resistencia al extender los cheques porque no temes gastar demasiado dinero, conseguirás lo que necesitas para obtener lo que sea: Habrás expresado tu deseo en un estado de no resistencia, es decir, en un estado de «permitir».

Por consiguiente, no sólo te beneficiarás al expandirse tu imaginación, sino que tu punto de atracción cambiará, haciendo que tu experiencia vital cambie también. No sólo mejorará tu situación económica, sino que todas las cosas en las que te has deleitado al centrarte en ellas empezarán a fluir hacia tu experiencia.

Puedes comenzar el juego y detenerlo cuando quieras, y puedes practicarlo como quieras. No hay reglas; no hay nada que debas hacer o abstenerte de hacer. Dicho de otro modo, puedes hacer lo que desees. Gasta tanto dinero como quieras. Lo importante es que te esfuerces en ejercitar tu imaginación.

Si fueras un escultor y éste fuera el primer día que tratabas de modelar una figura, no arrojarías un puñado de arcilla sobre la mesa exclamando: «¡No me sale!» Tratarías de perfeccionar tu técnica. Conseguirías más arcilla. Utilizarías una arcilla diferente. Hallarías el medio de seguir esforzándote en crear tu obra. Sin embargo, cuando se trata de la creación que moldeáis con la Energía que crea mundos, la mayoría de vosotros no os esforzáis en dirigir vuestros pensamientos. Dicho de otro modo, parece como si otra persona arrojara un puñado de arcilla sobre la mesa y vosotros pasarais el resto de vuestra vida lamentándoos del nefasto resultado.

«¡Esto no ha salido bien! Mis padres deberían haber hecho algo al respecto», «la economía no va por buen camino», «qué in-justo es todo» o «me disgusta la forma en que esa persona ha re-suelto el tema». Nosotros respondemos: «¡Utiliza tu propia arcilla! Invoca la Energía a través del poder de tu deseo y moldéala a través del poder de tu imaginación».

Una amiga nos dijo recientemente: «Abraham, tengo la sensación de que no os importa que mi pareja vuelva conmigo o no. Creo que queréis que me esfuerce tanto en imaginarlo para que no repare en su ausencia». Nosotros respondimos: «Tienes razón, porque cuando imaginas que está presente, en esos momentos te sientes feliz y emites vibraciones que permiten que la Fuerza DIOS, la Fuerza de la Vida, fluya a través de tí. Y no existe nada más maravilloso que eso».

Luego le dijimos: «A propósito, cuando alcanzas ese punto, tu pareja no puede por menos de regresar contigo. Pero mientras tu deseo de que regrese se base más en el hecho de su ausencia, no sólo no regresará, sino que la tristeza que sientes en ese momento muestra que has elegido una vibración que no permite que fluya la Energía que deseas».

Si practicas con entusiasmo el «Juego de la prosperidad», no sólo conseguirás que mejore tu situación económica, sino todos los aspectos de tu vida. No sólo contribuirá a que actives más vibraciones en torno a las cosas que deseas, sino que te ayudará a concentrarte más intensamente, permitiendo que lo que deseas fluya hacia tu experiencia.

Al practicar este juego emitirás vibraciones más expansivas y expectantes. Y te prometemos solemnemente que no tardarán en producirse manifestaciones en respuesta al cambio registrado en tus vibraciones

## Proceso 6

### El proceso de meditación

#### Cuándo utilizar este proceso

- Cuando desees aliviar tu resistencia.
- Cuando desees utilizar un medio más sencillo de elevar de inmediato tu vibración.
- Cuando desees elevar tu nivel general de vibración.
- Cuando desees tomar conciencia de tu Ser Interior.

#### **Tú actual Punto Fijo Emocional**

El proceso de «Meditación» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

(1) Alegría/Conocimiento/Poder Personal/Libertad/

Amor /Apreciación y

(22) Temor /Desconsuelo /Depresión /Desesperación /  
Impotencia

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Cualquier pensamiento en el que te centras de forma persistente constituye una «creencia». Muchas de tus creencias te son muy útiles: los pensamientos que armonizan con el conocimiento de tu Fuente y los pensamientos que coinciden con tus deseos... Pero algunas de tus creencias no te son útiles: los pensamientos sobre tu falta de méritos personales o tu indignidad son claros ejemplos.

Ahora bien, si comprendes las leyes del Universo y te esfuerzas en elegir deliberadamente tus pensamientos, al cabo del tiempo podrás sustituir las creencias que te perjudican por creencias que te den vida; existe un proceso que te proporcionará un beneficio inmediato al modificar tus creencias en un plazo de tiempo mucho menor. Este proceso se denomina «Meditación».

Nosotros solemos decir a nuestros amigos físicos, en tono de broma, que enseñamos este ejercicio de «Meditación» porque a la mayoría de vosotros os

resulta más fácil eliminar todo pensamiento de vuestras mentes, que concentraros en pensamientos puros y positivos.

Pues cuando aplacáis vuestra mente no ofrecéis ningún pensamiento y, al no ofrecer ningún pensamiento, no ofrecéis ninguna resistencia, y cuando no activáis ninguna resistencia, la vibración de vuestro Ser se eleva y es rápida y pura.

Imagina un corcho que flota en el agua. (Esto representa el lugar en el que se produce la vibración elevada, rápida y pura que te es natural.) Ahora imagina que mantienes el corcho sumergido en el agua. (Esto equivale a resistencia.) Por último imagina que sueltas el corcho y éste asciende de nuevo a la superficie del agua.

Al igual que el corcho, que flota de manera natural en la superficie del agua, es normal que experimentes una vibración elevada, rápida y pura, desprovista de toda resistencia. Y, al igual que el corcho, si no haces nada que te mantenga debajo del agua, ascenderás de nuevo a la superficie, donde te corresponde estar.

Dicho de otro modo, no tienes que esforzarte en alcanzar la elevada vibración que te es natural, precisamente porque te es natural. Pero tienes que dejar de centrarte en pensamientos que hagan que disminuya tu vibración. Es preciso que dejes de prestar atención a las cosas que no permiten que tu corcho flote o que vibres en armonía con quien eres. Si no te centras en cosas indeseadas que se oponen a tu deseo puro, no activarás una vibración de resistencia y experimentarás tu estado natural de prosperidad y Bienestar.

Una decisión propicia la vibración de un deseo, y el punto de decisión se produce cuando el deseo es lo suficientemente intenso.

La única disciplina que deseamos que ejercites es tomar la decisión de que nada es más importante que el hecho de que te sientas bien, y que buscarás pensamientos que hagan que te sientas mejor.

La única disciplina que debes practicar es esforzarte en que tu corcho flote de manera natural en el agua.

Cabe decir que el proceso de «Meditación» constituye un atajo para cambiar tus creencias, pues en ausencia de pensamiento no hay resistencia en ti y tu corcho, por así decirlo, flota de manera natural en la superficie.

Para practicar el proceso de «Meditación» siéntate en un lugar tranquilo donde nadie te interrumpa. Ponte ropa cómoda. No importa que te sientes en una silla o en el suelo o que te tiendas en la cama (a menos que suelas quedarte dormido cuando lo haces). Lo importante es que tu cuerpo esté relajado.

Ahora cierra los ojos, relájate y respira. Inspira lentamente y recreáte en el acto de expeler el aire (en este ejercicio tu comodidad personal es muy importante).

Cuando tu mente comience a divagar, libérate suavemente de cualquier pensamiento o al menos no lo fomentes dándole vueltas, y concéntrate en tu respiración.

Tiendes, por naturaleza, a centrarte en tus pensamientos, por lo que al comienzo de practicar la «Meditación» no te parecerá natural, y tu mente se pondrá a divagar con el fin de centrarse en las cosas que habías pensado anteriormente. Cuando eso ocurra, relájate, respira de nuevo y trata de liberar ese pensamiento.

Te resultará más sencillo sosegar tu mente si eliges pequeños pensamientos que no tengan el potencial de expandirse y convertirse en pensamientos interesantes. Puedes concentrarte en tu respiración; cuenta mentalmente las veces que inspiras y expeles el aire. Puedes escuchar el goteo de un grifo... Al elegir un pensamiento suave y amable, dejarás atrás todos los pensamientos de resistencia y tu vibración se elevará de forma natural, como el corcho de nuestra analogía.

Este proceso no requiere que pienses en tus deseos, sino que tu mente se sosiegue. Cuando lo consigas, toda resistencia se disipará y tu estado de vibración se elevará a su estado natural y puro.

Cuando tu mente se sosiegue, es posible que sientas una sensación de desapego físico. Por ejemplo, quizá no sientas ninguna diferencia real entre el dedo gordo del pie y la nariz. En ocasiones sentirás una sensación de hormigueo debajo de la piel. Y con frecuencia, cuando te hayas liberado de tu resistencia y te eleves en tus vibraciones altas, puras y naturales, sentirás un movimiento involuntario de tu cuerpo. Quizá tu cuerpo se balancee ligeramente de un lado a otro, o hacia delante y hacia atrás, o tu cabeza oscile de un lado a otro. O quizás experimentes la sensación de movimiento o un bostezo. Pero cualquiera de esas sensaciones o movimientos indican que has alcanzado un estado de «meditación».

Tu punto de atracción habrá cambiado y habrás alcanzado tu estado de «permitir». Las cosas que has pedido —que te han sido concedidas— flotan ahora suavemente hacia tu experiencia.

Cuando salgas de tu estado de meditación, el estado de «permitir» persistirá hasta que te concentres en algo que modifique tu frecuencia vibratoria. Pero cuando hayas practicado este ejercicio varias veces, esas frecuencias altas te resultarán tan familiares que podrás reclamarlas cada vez que lo desees.

Con el tiempo, si practicas la meditación regularmente, percibirás enseguida la sensación que te producen esas frecuencias altas en tu cuerpo. Dicho de otro



modo, cuando te concentres en algo que haga que tu vibración descienda, te percatarás enseguida, antes de que el descenso sea significativo, y podrás cambiar con facilidad tu pensamiento resistente para mantener tu equilibrio.

### **Abraham, contadme más cosas sobre la «Meditación»**

Muchos maestros, entre los cuales nos contamos, enseñan a meditar porque es un excelente proceso para elevar la vibración. Una «Meditación» eficaz consiste en alejarte de tu conciencia física, que causa una resistencia en tu vibración, pues cuando desvías tu atención de lo que hace que tu vibración sea baja, tu vibración se eleva de forma natural. Es como si perdieras el conocimiento, pero manteniéndote despierto. Cuando duermes, también pierdes el conocimiento, pero cuando estas adormilado no eres consciente de hallarte en esa vibración más alta. Cuando estás despierto y en estado de meditación, reconoces conscientemente lo que se siente al hallarse en esa vibración más alta. Con el tiempo, adquirirás una sensibilidad especial con respecto a tu vibración, de forma que enseguida sabrás si te estás concentrando en algo que provoca una resistencia en tí.

A veces la gente nos pregunta: «Abraham, ¿es normal que mi vida sufra una fuerte sacudida cuando comienzo a practicar el proceso de "Meditación"?» Nosotros respondemos afirmativamente, porque alcanzas una sensibilidad superior y los antiguos esquemas que provocaban en tí una vibración baja te resultan ahora incómodos.

### **Otras formas de elevar tu vibración**

Existen otras formas de elevar tus vibraciones aparte de la «Meditación», como escuchar música que te infunda alegría, hacer jog-gingen un hermoso paraje, acariciar a tu gato o sacar a pasear a tu perro. Estas son algunas de las numerosas y agradables actividades que puedes hacer para liberarte de tu resistencia y elevar tus vibraciones. Con frecuencia, cuando conduces un vehículo te hallas en un estado de máxima conexión con tu Fuente de Energía.

Por esta razón se producen relativamente pocos accidentes de tráfico. A menudo el ritmo que imprime la carretera, el hecho de olvidarte de lo que te preocupa y la idea de dirigirte hace que dejes de pensar en los problemas que te preocupan.

Tu objetivo es liberarte de cualquier pensamiento que provoque en tí resistencia, a fin de alcanzar pensamientos puros y positivos. No te inquietes si no logras sosegar tu mente por completo, a menos que ésta se centre en cosas negativas. Si durante el ejercicio de «Meditación» piensas suavemente en cosas agradables, te será muy útil.

Por ejemplo, después de pasar un día con una familia a la que adoran, Jerry y Esther dedicaron muchas horas agradables a pensar y comentar esa maravillosa jornada. Cada vez que deseaban centrarse en pensamientos que les producían una sensación placente-ra, no tenían más que recordar algún detalle sobre ese

día: algo que uno de ellos dijo, algo que hizo uno de los niños, el magnífico tiempo, la comida deliciosa, el tonificante paseo por el monte...

Dicho de otro modo, es muy fácil hallar algo que sea Energía pura y positiva. Pensar en tus mascotas puede ser una buena mente de pensamientos positivos debido a que los animales ofrecen un cariño incondicional. Busca cualquier pensamiento que te produzca una sensación placentera cuando te centres en él, y practícalo hasta que empieces a sentirte bien. Luego se producirán otros pensamientos agradables.

### **Otro ejemplo del ejercicio de «Meditación»**

Si nosotros estuviéramos en tus zapatos físicos, utilizaríamos este proceso cada día, durante 10 o 15 minutos, no mucho más. Nos sentaríamos en un lugar tranquilo y agradable, solos, donde nadie nos interrumpiera, quizá debajo de un árbol, en nuestro co-che, en el baño o en el garaje... Procuraríamos desactivar nuestros sentidos físicos. Dicho de otro modo, correríamos las cortinas si la luz fuera demasiado intensa, cerraríamos los ojos, elegiríamos un lugar silencioso.

Nos concentraríamos en el hecho de inspirar aire y de expeler-lo. Nos concentraríamos en respirar de forma lenta y pausada. Inspiraríamos el aire, y cuando sintiéramos que nuestros pulmones estaban llenos, inspiraríamos suavemente otra pequeña bocanada.

Luego, tras haber alcanzado la plena expansión de nuestros pulmones, nos recrearíamos durante un prolongado y delicioso momento en expeler el aire. Nuestra única intención en esos instantes sería gozar de ese momento y ser conscientes de nuestra respira-ción sin hacer más que respirar; nada de preparar el desayuno, de peinarnos, de preguntarnos qué estará haciendo otra persona, de pensar en ayer, de preocuparnos sobre mañana ni centrarnos en otra cosa salvo en inspirar y expeler el aire.

Te sumirás en el estado de «permitir» en el que, durante unos momentos, dejarás de controlarlo todo, dejarás de tomar la iniciativa.

En esos momentos dirás a tu Fuente de Energía, a tu Ser Interior, a tu DIOS (o como quieras llamarlo): «Aquí me tienes, en un estado de "permitir". Permito que mi Fuente de Energía fluya puramente a través de mí».

Quince minutos de ese esfuerzo te cambiará la vida porque permitirá que tu Energía natural fluya a través de tí. En esos momentos te sentirás mejor, y cuando salgas del estado de meditación te sentirás pictórico de energía.

¿Es posible que 15 minutos cambien mi vida?

Uno de los grandes beneficios que observarás de inmediato es que las cosas que has deseado empezarán a manifestarse.

¿Cómo es posible? «Pero, Abraham —dirás—, no me he sentado a meditar para marcarme unas metas. Ni me he sentado a meditar para clarificar lo que deseaba. No le he expresado al Universo lo que deseaba. ¿Cómo es posible que el hecho de haber meditado durante 15 minutos lo haya propiciado?» «Porque has formulado tus peticiones y durante el rato que has dedicado a practicar la "Meditación" tu resistencia, que impedía que estas cosas se manifestaran en tu experiencia, ha cesado. Al practicar la meditación has permitido que tus deseos fluyan hacia tu experiencia.»

No puedes formar parte de este medio físico sin que se generen constantemente en tí deseos. A medida que se forman en ti esos deseos, el Universo responde a ellos. Y ahora, debido a que duran-te 15 minutos te has sumido en el estado de «permitir», independientemente de si acariciabas a tu gato, practicabas tu respiración, escuchabas el rumor de una cascada o una música envolvente, o experimentabas «Un torrente de apreciación», has establecido una vibración que ya no provoca una resistencia a las cosas que has pedido.

«Durante cincuenta años he sido muy negativo, Abraham, ¿significa eso que me llevará otros cincuenta años cambiar?» No, basta con quince minutos.

«¿En quince minutos podré neutralizar toda la resistencia que he adquirido?» En quince minutos alcanzarás el estado de «permitir», no tendrás que neutralizar nada.

«¿Y si he adquirido unos hábitos negativos muy marcados? ¿Podré modificarlos en quince minutos?» Probablemente no. Pero la próxima vez que te centres en uno de esos pensamientos negativos te percatarás enseguida.

Tu Guía Emocional estará tan estimulada que te darás cuenta —probablemente por primera vez en tu vida— de lo que haces con tu Energía No Física.

Esto es muy importante, porque todo lo que te ocurre a ti y a todas las personas que conoces, ocurre debido a la Energía que invocas y que permites que fluya o no a través de ti. Todo se basa en esta relación con la Energía.

Todas las personas que conoces, las cuales viven todas las experiencias que conoces, las viven debido al deseo, fruto de la concentración de su pensamiento, que su vida les ha aportado y al estado de «permitir» o de resistencia en que se encuentran en un momento dado.

### **¿Qué puedo conseguir en treinta días?**

¿Sabías que en este mismo momento podrías padecer todas las enfermedades mortales habidas y por haber (y otras que ni siquiera conocemos) y mañana todas podrían desaparecer de la noche a la mañana si aprendieras a dejar que la Energía fluyera a través de ti?

No te proponemos unos saltos cualitativos tan tremendos, pues son un tanto incómodos. Lo que te proponemos es que cada día seas lo suficientemente egoísta para decir: «No hay nada más importante que el que yo me sienta bien. Y hoy voy a hallar la forma, de conseguirlo.

Voy a empezar a meditar y a alinearme con mi Fuente de Energía. A lo largo de la jornada, buscaré oportunidades para apreciar cosas, de modo que durante todo el día procuraré recuperar mi Fuente de Energía. Si se presenta una oportunidad para elogiar algo, lo haré, si se presenta una oportunidad para criticar algo, mantendré la boca cerrada y trataré de meditar. Si siento deseos de criticar, diré: «"Acércate, gatito" y acariciaré a mi gato hasta que ese deseo desaparezca».

Al cabo de treinta días de realizar un pequeño esfuerzo, pasarás de ser una de las personas más resistentes del planeta a una de las personas menos resistentes del planeta. Quienes te observen se quedarán asombrados al presenciar la cantidad de manifestaciones que comenzarán a producirse en tu experiencia física.

Nosotros os contemplamos desde una vista aérea, por así decirlo, y os vemos como si estuvierais junto a una puerta cerrada, al otro lado de la cual se hallaran todas las cosas que deseáis, a la espera de que abráis esa puerta.

Están ahí desde el momento en que las pedisteis: vuestros amantes, vuestros cuerpos perfectos, vuestros trabajos ideales, todo el dinero que podáis imaginar, todas las cosas que siempre habéis deseado. Cosas grandes y pequeñas, cosas que podríamos llamar extraordinarias y significativas y cosas insignificantes; al otro lado de esa puerta está todo cuanto habéis identificado como objetos de vuestros deseos.

Y en el preciso momento en que abráis esa puerta, todas las cosas que deseáis fluirán hacia vosotros. Luego organizaremos un seminario sobre «Cómo enfocar las manifestaciones de todo lo que fluye hacia vuestra experiencia».

## Proceso 7

### Evaluar los sueños

#### Cuándo utilizar este proceso

- Cuando desees saber por qué tienes un determinado sueño.
- Cuando desees averiguar cuál es tu punto de atracción vibratorio y qué estás creando antes de que se manifieste en tu experiencia vital.

#### **Tu actual Punto Fijo Emocional**

El proceso «Evaluar los sueños» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

(1) Alegría/Conocimiento /Poder Personal /Libertad /  
Amor/Apreciación

y

(22) Temor /Desconsuelo /Depresión /Desesperación /  
Impotencia

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Aquello en lo que piensas y lo que se manifiesta en tu experiencia vital siempre guardan una correspondencia vibratoria, del mismo modo que aquello en lo que piensas y lo que se manifiesta en tus sueños siempre guardan una correspondencia vibratoria.

Tus pensamientos dominantes siempre coinciden con tus manifestaciones, de forma que cuando comprendas la absoluta correlación entre tus pensamientos, lo que sientes y lo que se manifiesta en tu experiencia, podrás predecir con precisión todo cuanto va a ocurrir en tu vida.

Es agradable ser consciente de tus pensamientos y, por tanto, consciente de lo que estás creando antes de que se manifieste, pero también es útil reconocer, después de que algo se haya manifestado, el pensamiento que ha conducido a esa manifestación. Dicho de otro modo, puedes realizar conscientemente la asociación entre tus pensamientos, tus sentimientos y tus manifestaciones antes de que se produzca la manifestación o después de que se produzca la manifestación. Ambos sistemas son útiles.

Cuando sueñas algo, siempre coincide con los pensamientos que has tenido. Por consiguiente, puesto que cada uno de tus sueños es una creación tuya, es imposible que sueñes algo que no hayas creado a través de tus pensamientos. El hecho de que se manifieste ahora en tu sueño significa que le has prestado una atención considerable.

La esencia de lo que sientes con respecto a las cosas en las que piensas con mayor frecuencia acaba siempre manifestándose en tu experiencia vital, pero tarda menos tiempo en manifestarse en tus sueños. Por ese motivo, tus sueños pueden ser muy útiles para ayudarte a comprender lo que estás creando en tu estado de vigilia. Si creas algo que no deseas, te será más fácil modificar la dirección de tus pensamientos antes de que se manifieste que esperar a cambiar tus pensamientos después de que se manifieste.

El proceso de «Evaluar los sueños» consiste en lo siguiente: Cuando te acuestes, reconoce conscientemente que tus sueños reflejan con exactitud tus pensamientos. Debes decirte: Deseo dormir bien y despertarme descansado. Y si es preciso que recuerde algo importante de mis sueños, lo recordaré cuando me despierte.

Luego, cuando te despiertes, antes de levantarte de la cama, permanece acostado unos minutos y pregúntate: « ¿Recuerdo algo de mis sueños?» Aunque seas capaz de recordar diversos aspectos de tus sueños a lo largo del día, por lo general es al despertarte cuando los recuerdas con mayor nitidez. Cuando empieces a recordar uno, relájate y trata de recordar cómo te sentías durante la secuencia del sueño, pues el hecho de recordar tus emociones te proporcionará una información aún más importante que recordar los detalles.

Debes prestar gran atención a cualquier tema para que llegue a ser lo bastante potente como para que se manifieste en tu experiencia. Asimismo, debes prestar gran atención a un tema antes de que empiece a manifestarse en tus sueños. Por ese motivo, tus sueños más significativos siempre van acompañados de una intensa emoción. La emoción puede producirte una sensación agradable o desagradable, pero siempre será lo suficientemente intensa para que la recuerdes.

« ¿Cómo me sentí cuando ocurrió eso?» Si te despiertas después de haber tenido un sueño que te ha producido una sensación placentera, puedes estar seguro de que tus pensamientos dominantes con respecto a esa cuestión apuntan hacia manifestaciones que deseas. Si te despiertas después de tener un sueño que te ha producido una sensación desagradable, significa que tus pensamientos dominantes están atrayendo algo que no deseas. Con todo, al margen de dónde te encuentres en relación con lo que se manifiesta en tu experiencia, siempre puedes tomar una nueva de-cisión y cambiar la manifestación para convertirla en algo más placentero.

Es infinitamente más satisfactorio crear de manera consciente escenarios placenteros en tu experiencia vital que crear por defecto algo que no deseas y luego tratar de transformarlo en algo que deseas. Una vez que se ha manifestado algo, tienes que resolver la cuestión de observar cómo se produce algo no deseado y el pernicioso hábito que lo propició.

Cuando comprendas que tus sueños constituyen un maravilloso reflejo de cómo te sientes y lo que estás creando, podrás empezar a modificar conscientemente tus pensamientos con el fin de incidir de modo positivo en tus sueños. Y tan pronto como recibas ese sueño positivo, sabrás que te diriges hacia una manifestación real más positiva.

Si te despiertas de un mal sueño, no te preocupes, alégrate de haber sido consciente de estar prestando atención a algo que no deseas. Del mismo modo que aprecias los sensores de tu piel que te advierten de que te aproximas a un objeto que quema, aprecia el hecho de que tus emociones te hagan ser consciente de que tus pensamientos se aproximan a algo no deseado.

Cuando sueñas no estás creando. Tu sueño es una manifestación de aquello en lo que has estado pensando en tu estado de vigilia. No obstante, cuando te despiertas y piensas —o comentas— sobre lo que has soñado, esos pensamientos inciden en tus creaciones en ciernes.

Conviene que tomes nota de tu sueño, pero no es preciso que lo describas con todo lujo de detalles. Describe el lugar en el que se desarrolló, las principales personas que aparecían en él, qué hacías, lo que otros hacían y, lo que es más importante, cómo te sentías dentro de ese sueño.

Quizá descubras más de una emoción dentro del sueño, pero las emociones no difieren mucho unas de otras. Por ejemplo, no te sentirás al mismo tiempo eufórico y furioso en un sueño porque la frecuencia vibratoria de esas dos emociones es demasiado extrema para que se manifieste en el mismo sueño. Por tanto, cuando hayas identificado cómo te sentías, si deseas modificar o potenciar esa emoción, te aconsejamos que pases al Proceso 22, «Ascender por la Escala Emocional».

**Abraham, contadme más cosas sobre «Evaluar los sueños»**

Los sueños son un instrumento muy útil que te indica tu actual estado vibratorio. Tu recuerdo de un sueño equivale a la traducción física de bloques de pensamientos No Físicos con los que has interactuado en tu estado de vigilia. Cuando duermes, te sumerges de nuevo en la Energía de lo No Físico y mantienes conversaciones (no de palabra, sino conversaciones vibratorias). Luego, cuando te despiertas, traduces esos bloques de pensamientos de nuevo a su equivalente físico.

En ocasiones, cuando llevas mucho tiempo deseando algo pero te parece imposible conseguirlo, experimentas un sueño en el que consigues tu deseo.

Posteriormente, al recordar con agrado ese sueño, mitigas tu vibración de resistencia y tu deseo puede hacerse realidad.

Hace muchos años, Jerry y Esther se relacionaban por motivos profesionales, pero aún no eran pareja. Se apreciaban, pero no experimentaban un sentimiento romántico mutuo porque ninguno de los dos quería complicarse la vida.

Ninguno de los dos, debido a determinadas circunstancias y creencias, no pensaba ni remota-mente que acabaría enamorándose del otro.

Una noche Esther soñó que Jerry (lo vio con toda claridad) se arrodillaba junto a su cama y la besaba en la mejilla, como en los cuentos de hadas que le habían contado cuando era niña. Cuando los labios de Jerry le rozaron la mejilla, una extraordinaria sensación invadió a Esther, una sensación de euforia, de que todo era maravilloso, una sensación indescriptible. Esther jamás había experimentado nada parecido, ni dormida ni despierta. Cuando se despertó, no pudo dejar de pensar en ello y ya no contempló a

Jerry con los mismos ojos que antes. Este sueño infundió a Esther una sensación desconocida para ella. Era un sueño tan dulce que trató de soñarlo una y otra vez. Cuando no lo conseguía, se esforzaba en recordarlo. Deseaba recuperar la sensación que le había producido. Esa vibración fue el catalizador que unió a Esther y a Jerry.

Esther pensaba cosas como: «Deseo ser feliz toda mi vida. Deseo tener un compañero que me quiera. Deseo vivir una experiencia vital gozosa». Cuando Esther pensaba esas cosas, aunque muchas de ellas le faltaban, su Ser Interior, al oírle formular esos deseos, le ofrecía algo visual y sensual, algo lo suficientemente tangible para que no lo olvidara, y algo lo suficientemente potente para atraerla con fuerza. Y cuando Esther hacía que la Energía fluyera hacia eso, se producía un segmento de tiempo maravillosamente productivo.

### **Los sueños son un «tráiler» del futuro**

Si deseas algo, pero no lo has experimentado en tu vida, por ejemplo, si deseas sentirte bien pero nunca has gozado de buena salud; si deseas tener dinero, pero nunca lo has tenido; si deseas tener una pareja que te ame, pero nunca la has tenido, debes decirle a tu Ser Interior lo que deseas y por qué lo deseas. Deja que tu Ser Interior te ofrezca en un sueño imágenes hacia las que puedas hacer que fluya tu Energía. Esto te permitirá alcanzar el estado vibratorio que desees, y entonces la Ley de Atracción te proporcionará lo que deseas.



Tus sueños son manifestaciones de tu punto de atracción vibratorio, por lo que puedes evaluar tus sueños para averiguar lo que haces con tu vibración. Tus sueños son una especie de «tráiler» de lo que va a ocurrir, de modo que al evaluar el contenido de tu sueño, con frecuencia podrás determinar cuál es tu punto de atracción, y si no deseas que el sueño que has tenido se haga realidad, puedes modificarlo.

Debido a lo que tu entorno te ha inducido a pensar, puedes hacer que tu Energía fluya hacia una catástrofe económica, hacia un cuerpo que no funcionará como es debido y así sucesivamente.

Tu Ser Interior, que es consciente de que estás proyectando enfermedades hacia tu futuro, te ofrece un sueño para mostrarte lo que estás haciendo. Al despertarte, dices: « ¡Eso no lo quiero!» A continuación te preguntas:

« ¿Qué es lo que quiero? ¿Y por qué lo quiero?» Entonces haces que fluya tu Energía productivamente hacia lo que deseas, transmutas tu Energía y modificas así tu experiencia futura.

## **Proceso 8**

### **El libro de los aspectos positivos**

#### **Cuándo utilizar este proceso**

- Cuando te embargue una emoción positiva en respuesta a un pensamiento positivo y desees prolongar esa sensación positiva y placentera.
- Cuando seas consciente de que un tema que requiere tu constante atención no te produce una sensación grata y desees mejorar tu vibración con respecto a ese tema.
- Cuando la mayoría de temas en los que te centras te produzca una sensación agradable, pero existan aspectos negativos que desees corregir.

#### **Tu actual Punto Fijo Emocional**

El proceso de «El libro de los aspectos positivos» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

(1) Alegría/Conocimiento/Poder Personal/Libertad/  
Amor /Apreciación

y  
(10) Frustración /Irritación /Impaciencia

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Para empezar a practicar el proceso de «El libro de aspectos positivos» compra un cuaderno que te complazca sostener en la mano. Elígelo de un color que te guste, con una anchura que se adapte a tu caligrafía, con un papel que permita que tu bolígrafo favorito se deslice suavemente, que puedas abrirlo con facilidad y permanezca abierto sobre una superficie.

Debido al ejercicio en el que se basa este proceso, no sólo mejorará tu concentración, también alcanzarás una mayor claridad y la sensación de estar vivo.

En la tapa de tu cuaderno escribe: «Mi libro de los aspectos positivos».

Te recomendamos que el primer día dediques como mínimo veinte minutos a practicar este ejercicio, pero a partir de ahí es preferible que aumentes el tiempo poco a poco. No obstante, quizá compruebes que te aporta unos beneficios tan grandes y que te produce una sensación tan satisfactoria que desees dedicarle más tiempo.

A continuación, escribe en la parte superior de la primera página de tu cuaderno una breve descripción de alguien o algo que siempre te produce una sensación grata. Puede ser el nombre de tu adorado gato, tu mejor amigo o la persona de la que estás ena-morado o enamorada. O el nombre de tu restaurante favorito.

Cuando te concentres en el nombre o título que has escrito, haz-te tres preguntas: ¿Qué es lo que me gusta de ti? ¿Por qué te quiero tanto? ¿Cuáles son tus aspectos positivos?

Luego empieza a anotar, relajada y espontáneamente, los pensamientos que se te ocurran en respuesta a tus preguntas. No trates de forzar esas ideas, deja que fluyan con suavidad a través de tu mente y plásmalas sobre el papel. Escribe mientras sigan fluyendo los pensamientos, luego lee lo que has escrito y deléitate con ello.

A continuación escribe en la página siguiente otro nombre o título de alguien o algo que te produzca una sensación grata y re-pite el proceso hasta que hayan transcurrido veinte minutos.

Quizá compruebes, durante la primera sesión, que has conseguido activar en tí

una vibración de apreciación y Bienestar tan poderosa que siguen fluyendo a ti más ideas de otros nombres o títulos que anotar en tu «Libro de los aspectos positivos». Cuando eso ocurra, tómate el tiempo que puedas para anotar esos nombres o títulos en la parte superior de otras páginas de tu cuaderno. Si dispones de tiempo, fórmate las preguntas: ¿Qué me gusta de ti, por qué te quiero tanto y cuáles son tus aspectos positivos?-, en caso contrario, espera a mañana, cuando podrás volver a practicar este ejercicio.

Cuanto más aspectos positivos busques, más encontrarás; y cuanto más aspectos positivos encuentres, más tratarás de hallar. Entretanto, activarás en ti una elevada vibración de Bienestar (que se corresponde con quien eres). Y te sentirás maravillosamente. Y, lo que es más importante, practicarás tanto esta vibración que se convertirá en tu vibración dominante, y todos los aspectos de tu experiencia empezarán a reflejar esta elevada vibración.

Cuando hayas llenado tu cuaderno tal vez te muestres impaciente por comprar otro, porque la experiencia de escribir comporta una poderosa concentración, y anotar las cosas que te producen un profundo placer cuando las escribes te ayudará a conectarte con tu fuente de Energía.

Los beneficios de este proceso son múltiples: Cuando lo practiques te sentirás maravillosamente. Tu punto de atracción seguirá mejorando, al margen de tu situación en estos momentos. Tu relación con el tema sobre el que escribes se enriquecerá y será más satisfactoria, y la Ley de Atracción te aportará más personas, lugares, experiencias y cosas maravillosas para que te deleites con ellos.

### **Abraham, contadme más cosas sobre «El libro de los aspectos positivos»**

Imagina una espléndida ciudad. No es una ciudad grande, pero es perfecta. El tráfico circula con facilidad. Existen numerosos lugares interesantes. Vivir y trabajar en ella constituye una experiencia maravillosa.

Cuando imaginas esta ciudad que te hemos descrito, quizá pienses: «Yo me sentiría feliz en ella». Pero hemos olvidado mencionar un pequeño detalle: En la Sexta Avenida hay un socavón tremendo.

Si te concentraras en los aspectos positivos de esta ciudad, estamos convencidos de que te sentirías feliz en ella. A la mayoría de la gente no le ha explicado la vida alguien que señalara los aspectos positivos de la misma, sino alguien que advertía: «¡Cuidado con el socavón de la Sexta Avenida!» Así pues, debido a la orientación negativa que la rodea, la mayoría de la gente vive amargada por ese socavón.

Pongamos que alguien padece una enfermedad terminal y el médico ha emitido una sentencia de muerte. No obstante, buena parte de su cuerpo, más del noventa

por ciento, es como esa ciudad mágica, funciona perfectamente. Todas las arterias del tráfico funcionan bien. Pero debido a la atención que el médico ha prestado a su cuerpo, esta persona concede también una gran atención al «socavón», hasta que por fin éste acaba consumiéndola.

Deja de pensar en los socavones de la ciudad «Cuando pienso en lo que deseo me siento bien. Cuando pienso que no tengo lo que deseo, me siento mal.»

Hablemos de ello un poco más. ¿Eres capaz de pensar en más de una cosa al mismo tiempo? No. ¿Eres capaz de experimentar más de un sentimiento a la vez? ¿Puedes sentirte bien y mal simultáneamente?

No. Así pues, parece lógico —entra en los Parámetros de la Ley de Atracción— que si piensas en lo que deseas no puedes pensar al mismo tiempo en lo que no deseas. Así, si cuando piensas en lo que deseas, te sientes bien, y si cuando te sientes bien, estás en un estado de ánimo positivo para atraer lo que deseas, entonces que tu principal tarea consista en buscar los aspectos positivos de las cosas, buscar en ellas aquello que te haga sentir mejor y dejar de pensar en los socavones, ¿no te parece bien?

En ocasiones, cuando se informan sobre la Creación Deliberada, nuestros amigos físicos se preocupan. Temen que cada pensamiento negativo en el que se centren hará que surja del cosmos un monstruo que se introducirá en su experiencia. Nosotros deseamos tranquilizarte recordándote que vives el equilibrio de tu pensamiento, por lo que es preciso que te concentres intensamente en un pensamiento antes de que se manifieste en tu experiencia. Pero en tanto que persona que vive en una sociedad predominantemente orientada hacia la crítica y lo que está mal, que se afana siempre en enfrentarse a la realidad, te has convertido, incluso en tus pensamientos individuales, en una persona predominantemente preocupada en lugar de una persona predominantemente convencida de que Todo está bien.

Queremos animarte a que prestes más atención a lo que hace que te sientas bien, no en algo tan radical que tengas que controlar tus pensamientos en todo momento. Simplemente toma la decisión de buscar lo que deseas ver. No es una decisión difícil de tomar y aportará a tu experiencia beneficios increíbles.

### **Presta atención a lo que hace que te sientas bien**

Todo indica que es preciso prestar atención a la realidad. «A fin de cuentas, es cierto, ¿no? ¿Por qué no voy a documentarlo? ¿Por qué no voy a contarlo? ¿Por qué no voy a realizar una estadística sobre eso? ¿Por qué no voy a explicárselo a los demás? ¿Por qué no voy a prevenir a mis hijos contra eso?»

¿Acaso no deberíamos airear las cosas que no deseamos simplemente porque son reales y las haríamos aún más reales? Nosotros preguntamos pero ¿por qué

lo hacéis? ¿Por qué no consultáis la base de datos de la creación y filtráis selectivamente las realidades que deseáis copiar e insistir en ellas? Vuestra respuesta no nos satisface: «Porque es la realidad. Lo hago porque otros también lo hicieron».

Si nosotros estuviéramos en tus zapatos físicos no dejaríamos que la base de nuestra atención fuera la realidad de algo, sino que procuraríamos que la base fuera la sensación-vibración. Por consiguiente, a cualquiera que se mostrara interesado en lo que pensamos le diríamos: «Si me produce una sensación agradable, le presto toda mi atención; en caso contrario, ni siquiera me fijo en ello».

¿Sabes lo que dirán los otros? « ¡Debes enfrentarte a la realidad!» De modo que tú puedes responder: «Ya lo hago. Pero me he vuelto más selectivo sobre la realidad a la que me enfrento.

Porque he comprobado que la realidad a la que me enfrento, sobre la que hablo, pienso, recuerdo, la realidad que regurgito, sobre la que realizo una estadística o la mantengo durante mucho tiempo en mi vibración, pasa a convertirse en mi propia realidad. De modo que elijo con cuidado las realidades que reproduzco en mi experiencia, porque he descubierto que puedo crear la realidad. ¡Puedo crear la realidad! Y puedo elegir la realidad que deseo crear».

Nos encanta explicarte estas cosas. Eres un creador y puedes crear lo que desees, pero existe una forma mejor de expresarlo:

Puedes y debes crear cualquier cosa a la que prestes atención.

### **Vayas a donde vayas, siempre te llevas a ti mismo**

Jerry y Esther habían organizado varios talleres en un hotel en Agustín, Texas, pero los del hotel se olvidaban sistemáticamente del día que tenían prevista su llegada. Por más que hubieran firmado los oportunos contratos y Esther llamara el mismo día para confirmar su llegada, cuando se presentaban en el hotel la amable recepcionista siempre ponía cara de sorpresa. Y todos tenían que afanarse en prepararlo todo para el taller. Esther nos dijo un día: «¡Creo que deberíamos buscar otro hotel!» Nosotros respondimos que era una solución, pero que estábamos convencidos de que fuera uno donde fuera siempre se llevaba consigo, pues portaba sus hábitos y patrones vibratorios.

Nosotros les aconsejamos que compraran un cuaderno y escribieran en la tapa, con grandes letras: «Mi libro de los aspectos positivos». Luego les indicamos que escribieran en la primera página: «Aspectos positivos del hotel Southpark en Austin». Esther empezó a escribir: «Es un hotel precioso. Está bien situado, es de fácil acceso por la interestatal y los participantes de nuestros seminarios no tienen problemas para dar con él. Tiene un aparcamiento espacioso, lo cual es una

ventaja. Nuestra habitación siempre está limpiísima. Las hay de diversos tamaños, por lo que podemos alojar a todas las personas que asisten a nuestros talleres, por numerosas que sean...»

Mientras escribía esto, Esther empezó a preguntarse cómo era posible que hubiera pensado siquiera en buscar otro hotel. Es decir, su atención a los aspectos positivos la predispuso a sentirse tan a gusto en este hotel que (según hemos sabido) no puede atraer nada que no sea beneficioso de él. Dicho de otro modo, Esther dejó de pensar —en virtud de anotar en su cuaderno los aspectos positivos— en el socavón.

### **¿Se trata de inspiración o motivación?**

Puedes enfocarlo de dos maneras: «Si haces esto y lo otro ocurrirán cosas beneficiosas», o «Si no haces esto y lo otro ocurrirán cosas nefastas». Lo primero te inspira a actuar desde un lugar positivo. Lo segundo te motiva a actuar desde un lugar negativo.

Tu «Libro de los aspectos negativos» te colocará en una posición desde la que atraerás —en virtud de sentirte inspirado a obrar de forma positiva— lo que deseas.

## **Proceso 9**

### **Escribir el guión**

#### **Cuándo utilizar este proceso**

- Cuando te sientas bien y desees añadir detalles a lo que estás creando en tu experiencia vital.
- Cuando quieras divertirte identificando y anotando las cosas que deseas experimentar, y luego comprobar que el Universo te ofrece los detalles que has descrito.
- Cuando desees experimentar conscientemente el poder de tu pensamiento centrado en un determinado tema.

#### **Tu actual Punto Fijo Emocional**

El proceso de «Escribir el guión» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

- (2) Pasión y
- (6) Esperanza

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Una noche Esther conectó el televisor y se sintió de inmediato cautivada por una película que había empezado hacía un rato. En este filme, un guionista sin éxito acababa de descubrir que su máquina de escribir poseía propiedades mágicas. Cada día, después de describir las escenas y escribir las palabras que los actores debían recitar, comprobaba que esas acciones ocurrían en su propia experiencia. Así pues, cuando una situación no se desarrollaba tal como él quería, el guionista se sentaba ante su máquina de escribir para escribir una versión mejorada, y ese escenario se desarrollaba en su experiencia vital.

Mientras Esther miraba la película nosotros le dijimos: «Así es como funciona siempre. Cuando te centras en las cosas que deseas, sin mantener una vibración contradictoria que provoque resistencia, tus deseos se convierten en realidad. Pues cuando pides algo siempre se te concede, sin excepción». Si algo que deseas no se convierte en realidad, sólo es porque no permites que se convierta en realidad, porque los pensamientos que practicas se oponen a tu deseo. Es lo único que te impide satisfacer tus sueños.

Así es como funciona el proceso de «Escribir el guión»: Finge que eres un escritor y que todo lo que escribas ocurrirá exactamente como lo describes. Tu única tarea consiste en describirlo todo, con lujo de detalles, tal como deseas que ocurra.

Mientras disfrutas practicando este juego, sin tomártelo demasiado en serio, es poco probable que actives alguna creencia perjudicial. Dicho de otro modo, al fingir que tu máquina de escribir, tu ordenador o tu cuaderno de notas posee propiedades mágicas y que todo lo que escribas se hará realidad, conseguirás dos cosas imprescindibles para alcanzar tus deseos: Te concentrarás en la lente de tu deseo y no ofrecerás resistencia.

Este proceso te ayudará a concretar tus deseos, y junto con una mayor claridad sobre lo que deseas, sentirás el poder de tu concentración.

Cuanto más tiempo te concentres en una cuestión y más detalles le proporciones, más rápidamente se desplazará la Energía. Con la práctica, sentirás la intensidad de lo que deseas. Asimismo, sentirás que las Fuerzas Universales convergen. A menudo adivinarás si estás a punto de obtener lo que deseas o de que se produzca una manifestación debido a cómo te sientes.

Debido al divertido enfoque de este juego, no es probable que te centres en pensamientos sobre dudas o en aquello que te cause incredulidad. Mientras lo practiques con un talante alegre y relajado, podrás centrarte en una determinada cuestión sin la menor resistencia, y alcanzarás de nuevo el equilibrio perfecto para

crear lo que desees.

Si practicas este juego a menudo, y disfrutas practicándolo, empezarás a observar pruebas asombrosas de su poder. Las cosas que has escrito empezarán a producirse en tu experiencia, como si estuvieras dirigiendo una obra teatral. Y cuando alguien con quien estás interactuando diga las palabras que tú has escrito, gozarás reconociendo el poder de tu voluntad.

Tú eres el guionista de tu vida y todos los demás en el Universo desempeñan el papel que les has asignado. Puedes escribir el guión de cualquier vida que desees y el Universo te ofrecerá las personas, los lugares y los acontecimientos que tú has descrito. Pues tú eres el creador de tu propia experiencia; sólo tienes que decidir lo que de-seas y permitir que se convierta en realidad.

### **Abraham, contadme más cosas sobre «Escribir el guión»**

«Escribir el guión» es un proceso que te ofrecemos para ayudarte a explicar al Universo lo que desees. Si te hallas en armonía vibratoria con tu deseo, lo sabrás, porque tu deseo ya será una realidad física. Pero si deseas algo que aún no se ha materializado, este juego denominado «Escribir el guión» es un excelente medio de agilizarlo. Te ayudará a abandonar la costumbre de hablar sobre las cosas tal como son, y te ayudará a empezar a hablar sobre cómo te gustaría que fueran. Asimismo, «Escribir el guión» te ayudará a ofrecer tus vibraciones deliberadamente.

### **Escribe el guión que te gustaría vivir**

Nosotros empezaríamos por identificarnos como los personajes protagonistas, luego identificaríamos a los demás personajes principales y por último escribiríamos el guión. (Resulta más eficaz escribirlo, sobre todo al principio, porque así tu punto de concen-tración será más poderoso. Pero no es necesario que lo escribas una y otra vez.)

Un día, una mujer que escribía uno de sus guiones con nosotros, dijo: «Veo a dos personas que pasean por la playa». Nosotros le preguntamos en tono de broma:

« ¿Eres tú una de ellas?» Se lo preguntamos porque lo más importante a la hora de escribir el guión es empezar a sentir experiencias vitales tal como te gustaría vivirlas.

El propósito de este ejercicio es que practiques la sensación que te produce la vida que desees vivir. El Universo no sabe ni le importa si la vibración que emites responde a algo que estás viviendo o a algo que imaginas. En cualquier caso, el Universo te lo proporcionará.

Si regurgitas tu guión con frecuencia, empezarás a aceptarlo como una realidad, y



cuando consigas aceptarlo como aceptas la realidad, el Universo se convencerá de que es la realidad y responderá adecuadamente.

## Proceso 10

### El proceso del tapete

#### Cuándo debes utilizar este proceso

- Cuando desees utilizar más eficazmente a tu Gerente Uni-versal.
- Cuando desees crear tu propia realidad mediante el flujo de tM Energía.
- Cuando te sientas agobiado por el trabajo.
- Cuando desees disponer de más tiempo para hacer las cosas que te gustan.

#### Tu actual Punto Fijo Emocional

El proceso del «Tapete» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

- (2) Pasión y
- (11) Agobio

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Cuando a vida de Esther y Jerry se hizo mas ajetreada y sus ideas y proyectos crecieron, Esther adoptó la costumbre de llevar siempre consigo un cuaderno que contenía su lista de cosas que debía hacer. La lista ocupaba varias páginas y Esther le había pues-to el irónico título de «Cosas que tengo que hacer hoy». ¡Ni diez personas habrían podido llevar a cabo en un día todo lo que indicaba la lista!

Cada vez que Esther añadía algo a la lista, se sentía más agobiada y menos libre. Debido a su deseo de ser útil y a su buen carácter, se había creado una montaña de responsabilidades cuyo peso empezaba a aplastar su sensación de libertad.

Un día, cuando estaba en un restaurante y esperaba a que les trajeran la comida, Esther examinó las páginas de su lista. De vez en cuando tachaba una tarea que ya había realizado, pero de inmediato, con cada omisión, se le ocurrían otras tres que añadir a la lista. Presa de una sensación de impotencia, Esther nos preguntó:

« ¿Qué puedo hacer, Abraham?»

Toma este tapete de papel —le explicamos—, y nosotros te guiaremos. Traza una línea a través del centro del tapete y a la izquierda de la línea escribe el siguiente epígrafe: «Cosas que debo hacer hoy». Al lado derecho de la línea, escribe esto: «Cosas que me gustaría que hiciera el Universo».

Ahora examina tu larga lista de «Cosas que debo hacer hoy» y elige sólo las que sea preciso que hagas hoy, y que quieras hacer. Selecciona las cosas que debas hacer hoy necesariamente y anótalas en el lado izquierdo del tapete debajo del epígrafe «Cosas que debo hacer hoy». Ahora, anota las otras tareas en el lado derecho del tapete, debajo del epígrafe «Cosas que me gustaría que hiciera el Universo».

Esther revisó la lista y seleccionó unas cuantas cosas que se proponía hacer ese día y las anotó en el lado del tapete que le correspondía a ella. A continuación empezó a transferir la larga lista de cosas que quedaban por hacer al lado del tapete correspondiente al Universo. A medida que trasladaba una por una sus tareas al lado izquierdo de la línea, empezó a sentirse más aliviada.

Nosotros le explicamos a Esther que para conseguir su propósito tenía que hacer dos cosas: identificar el objeto de su deseo y apartarse para dejar que se cumpliera. Dicho de otro modo, pedir y luego buscar el medio de alcanzar una vibración que favoreciera que su petición se hiciera realidad, porque cada vez que alguien formula una petición, ésta es concedida.

Mientras Esther examinaba su larga lista de arduas tareas, amplificaba la parte de la «petición» de la ecuación, pero su confusión y la sensación de agobio eran indicadores emocionales que señalaban que no se hallaba en el estado vibratorio idóneo para «permitir» que se cumpliera lo que había pedido.

Durante el proceso de transferencia de esas tareas al lado del tapete correspondiente al Universo, la resistencia de Esther empezó a remitir y su vibración se elevó. Y aunque en esos momentos no se percató, su punto de atracción cambió y Esther comenzó, de inmediato, a permitir que se cumplieran sus deseos.

Lo que Esther experimentó durante los próximos días la dejó asombrada. No sólo fue capaz de llevar a cabo sin mayores problemas su breve y sencilla lista de tareas, sino que las tareas que había anotado en el lado del tapete correspondiente al Universo también se cumplieron, pero sin que Esther les dedicara tiempo ni esfuerzo ni hubiera la menor implicación por su parte. Las personas a las que no había conseguido localizar por teléfono la llamaron.

Sus empleados y colaboradores se sintieron inspirados a ayudarla de un modo u otro, y después de llevar a cabo alguna de las tareas anotadas en la lista de

Esther, la informaron del resultado sin que la propia Esther hubiera intervenido en el asunto. El tiempo parecía prolongarse para permitir que todas las tareas se llevaran a cabo; el tráfico parecía más fluido y Esther logró acudir puntualmente a los lugares en los que había quedado citada con diversas personas.

El «Proceso del tapete» hizo que Esther se centrara más específicamente en sus deseos y, por primera vez, se liberara de su resistencia. Cada vez que pidas algo, se te concederá, pero debes permitir que tus deseos fluyan hacia ti.

### **Abraham, contadme más cosas sobre el «Proceso del tapete»**

Con frecuencia, cuando Esther y Jerry almuerzan, Esther saca una hoja de papel grande de su bolso y trazan una línea vertical en el centro de la hoja. En el lado izquierdo escriben: «Cosas que hay que hacer hoy: Jerry y Esther». En el lado derecho de la hoja escriben: «Cosas que hay que hacer hoy: el Universo». En el lado del papel que les corresponde a ellos, anotan las cosas que harán ese día. En el otro lado, las cosas de las que querrían que se ocupara el Universo.

Esther siempre ha sido aficionada a confeccionar listas. A menudo anota en su lista de «Cosas que hay que hacer hoy» tareas que llevarían a cualquiera diez días realizarlas. Con frecuencia la lista le servía de excusa para sentirse agobiada. Dicho de otro modo, la lista de «Cosas que hay que hacer hoy» la abrumaba. Pero hoy en día Esther sólo incluye en su lista lo que se propone hacer. De este modo, se produce muy poca resistencia, incluso con respecto a las tareas que va a realizar ella misma. Y el resto de las tareas, tanto si es preciso realizarlas hoy, dentro de un año o dentro de diez años, Esther las anota en el lado derecho de la lista y deja que el Universo se encargue de llevarlas a cabo.

Un día, al salir de un restaurante, Jerry preguntó:

— ¿No te llevas el tapete?

A lo que Esther respondió:

—No, afortunadamente no es necesario.

Esther dejó la lista en la mesa, para que el Universo se encargara de la misma.

No era necesario que Esther cargara con su lista y la llevara a todas partes. Ésas son las cosas que haces cuando comprendes que existe una Corriente de Bienestar que fluye constantemente hacia ti.

En el momento en que dices «prefiero», «me gusta», «aprecio» o «deseo», los cielos se abren para ti y las Energías No Físicas comienzan al instante a orquestar la manifestación de tu deseo.

¡Inmediatamente! Antes de que puedas articular una palabra, la Energía empieza a fluir y las circunstancias y los acontecimientos, en una orquestación que no

atinamos a describir, comienzan a manifestarse con el fin de ofrecerte lo que deseas. De no ser por tu resistencia, todo se cumpliría a gran velocidad.

### **¿Tienes claro lo que deseas?**

No es preciso que le repitas una y otra vez al Universo lo que deseas; basta con que lo indiques una vez. Pero la ventaja de seguir hablando de ello es que cada vez tienes más claro lo que deseas.

|  
Por regla general, la primera vez que expresas tu deseo no lo formulas con nitidez, pero a medida que hablas de ello lo vas concretando. Cuando dices «quiero esto», el Universo comienza a manifestarlo, y cuando dices «me gustaría que esto cambiara», el Universo se afana en modificarlo. Si dices «esto sería perfecto», el Universo... ¿Comprendes a qué nos referimos? Cuando tienes claro lo que deseas, cuando lo has identificado y sabes lo que quieres, tu deseo comienza a fluir hacia ti. Está hecho. No obstante, es probable que su manifestación tarde un tiempo, porque por lo general tu resistencia impide que lo recibas al instante.

## **Proceso 11**

### **Crear segmentos**

#### **Cuándo debes utilizar este proceso**

- Cuando desees que tú influencia prevalezca durante un determinado segmento del día.
- Cuando te percatas de que algo no va bien y desees modificarlo.
- Cuando el tiempo o el dinero son especialmente importantes para ti y desees sacarles el máximo provecho.

#### **Tu actual Punto Fijo Emocional**

El proceso de «Crear segmentos» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

- (4) Expectativas Positivas/Creencia y
- (11) Agobio

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Lo más sencillo es comenzar con un pensamiento nuevo, poco poderoso,

concentrarte en él para que se expanda y luego tratar de modificarlo una vez expandido. Dicho de otro modo, te será más fácil crear una experiencia futura mejorada que cambiar una experiencia que ya existe.

Si en estos momentos experimentas una condición física a la que dedicas tu atención, cabe decir que debido a la atención que prestas a tu condición actual la proyectas hacia tu futura experiencia. Pero si te concentras en una experiencia futura distinta, activas esa experiencia futura, y al proyectar esa experiencia modificada hacia tu futuro, dejas atrás tu experiencia actual.

Tal es el poder del proceso denominado «Crear segmentos». Se trata de un ejercicio mediante el cual defines las características vibratorias del segmento de tiempo hacia el que avanzas. Es un medio de pavimentar de antemano tu sendero vibratorio, por así decirlo, con el fin de recorrerlo más fácil y cómodamente.

Si estás de mal humor, lo cual significa que tu frecuencia vibratoria contiene una notable cantidad de resistencia, porque no tienes acceso a pensamientos muy distintos desde el punto en el que te encuentras ahora, proyectas la misma expectativa vibratoria hacia el segmento en el que te dispones a entrar. Por ese motivo, te recomendamos que practiques el proceso de «Crear segmentos» cuando te sientas bien. Si en estos momentos te sientes mal, utiliza algún otro para mejorar tu estado de ánimo actual y tu punto de atracción. Luego, cuando te sientas mejor, regresa al poderoso pro-ceso de «Crear segmentos».

Te ayudará a centrarte más deliberadamente en tus pensamientos. Contribuirá a que seas más consciente de tus pensamientos actuales y te ayudará a elegir con mayor propósito los pensamientos que ofreces. Con el tiempo, te parecerá natural detenerte unos instantes antes de penetrar en un nuevo segmento de tiempo y guiar tus intenciones o expectativas.

Penetras en un segmento nuevo cada vez que cambian tus intenciones. Si estás lavando los platos y suena el teléfono, penetras en un segmento nuevo. Cuando te montas en tu vehículo, penetras en un segmento nuevo. Cuando otra persona entra en la habitación, penetras en un segmento nuevo.

Si te detienes unos momentos para activar tu pensamiento de expectativa antes de penetrar en tu segmento nuevo, conseguirás fijar el tono del segmento con más concreción que si penetras en el segmento y comienzas a observarlo como es.

Por ejemplo, estás preparando la cena y disfrutas con el ritmo y el flujo que has establecido. Lo tienes todo organizado y esperas que todo vaya como la seda.

Entonces suena el teléfono. (Penetras en un segmento nuevo.) Manifiestas la intención de no responder. Manifiestas la intención de que el contestador automático reciba la llamada y manifiestas la intención de que la devolverás dentro

de un rato, cuando tengas tiempo.

De este modo no interrumpes el ritmo y el flujo mientras preparas la cena; tu segmento ha cambiado ligeramente, pero has conservado tu equilibrio y todo está bien.

Pongamos otro ejemplo. Suena el teléfono. (Penetras en un segmento nuevo.) Recuerdas que esperas una llamada importante y no quieres dejar de atenderla. Manifiestas la intención de que el segmento sea eficaz y breve y el deseo de recibir la información de manera rápida y educada. Debido al flujo positivo que has establecido, tus expectativas positivas encajarán perfectamente en él, de forma que habrás preparado la conversación, incluso antes de responder al teléfono, para cumplir con tus intenciones positivas.

Pavimentas de antemano y constantemente tus experiencias sin siquiera darte cuenta. Proyectas continuamente tus expectativas hacia tus futuras experiencias; el proceso de «Crear segmentos» te ayuda a pensar conscientemente lo que proyectas y a controlar de manera efectiva tus futuros segmentos.

Puedes pavimentar de antemano experiencias futuras inmediatas o experiencias que se hallan en un futuro más remoto, y cuando tengas la oportunidad de comprobar cómo tu pensamiento deliberado incide de manera positiva en tus experiencias, desearás hacerlo más a menudo. Al igual que los demás procesos, cuanto más lo practiques, más sencillo te resultará, más te divertirás y más eficaces serán los resultados.

Si el nuevo segmento incluye algo que te desagrada, el proceso de «Crear segmentos» no es el más apropiado para ti. Por supuesto, es preferible a que no adoptes ninguna intención, pero cuando tengas oportunidad de hacerlo, conviene que practiques uno de los procesos más potentes (los comprendidos entre los números 13 y 22) con respecto a este tema.

Por ejemplo, vas a visitar a tu suegra, que, según crees, nunca ha sentido simpatía por ti, o bien te diriges a tu oficina, en la que trabajas con alguien que te irrita sobremanera...

Cada vez que expreses tus intenciones sobre cómo deseas sentirte y cómo quieres que se desarrolle un determinado segmento, conviene que, si compruebas que te cuesta un gran esfuerzo alcanzar un escenario positivo, no sigas con este proceso. Cambia de tema mentalmente; piensa en algo agradable y practica entonces otro ejercicio. Abraham, contadme más cosas sobre «Crear segmentos» Vives en un maravilloso tiempo físico. Vives en una sociedad muy tecnológica en la que tienes acceso a numerosos estímulos intelectuales procedentes de todo el mundo. Esto te beneficia, pues te ofrece la oportunidad de un mayor crecimiento, pero al mismo tiempo experimentas las desventajas de estos estímulos

intelectuales, que asumen la forma de confusión. Aunque tu capacidad de centrarte en un tema más conciso te procura claridad, tu capacidad de centrarte en varias cosas a la vez te provoca confusión.

Eres un Ser receptivo. Tus procesos intelectuales son muy rápidos. Mientras reflexionas sobre una cuestión, tienes la facultad, en virtud de la Ley de Atracción, de completar cualquier cosa con respecto al mismo. Pero debido a la cantidad de estímulos intelectuales a los que tú y los demás tenéis acceso, muy pocos de vosotros permanecéis centrados en algo el tiempo suficiente para progresar en él de forma notable. La mayoría estáis tan distraídos por el cúmulo de pensamientos que no tenéis oportunidad de desarrollar un pensamiento de modo exhaustivo.

### **La clave de tu Creación Deliberada**

El proceso de «Crear segmentos» pretende identificar con claridad lo que deseas a fin de activar la «atracción» de aquello que deseas.

La clave de tu Creación Deliberada consiste en que pienses que eres un imán, que atraes la forma en que te sientes en un determinado momento. Cuando sientes claridad y control, atraes circunstancias de claridad. Cuando te sientes feliz, atraes circunstancias de felicidad. Cuando te sientes sano, atraes circunstancias de sa-lud. Cuando te sientes próspero, atraes circunstancias de prosperidad. Cuando te sientes amado, atraes circunstancias de amor. Tu estado de ánimo constituye tu punto de atracción.

Por consiguiente, la utilidad del proceso «Crear segmentos» consiste en recomendarte que te detengas repetidas veces al día para decir: «Esto es lo que deseo de este período de mi experiencia vital. Lo deseo y lo espero». Y al pronunciar estas poderosas palabras, te conviertes en lo que nosotros llamamos un Filtro Se-lectivo. Atraes a tu experiencia lo que deseas.

No obstante, los segmentos son tan eficaces porque aunque haya muchas cosas que quieras tener en cuenta, cuando tratas de pensar en todas ellas a un tiempo, te sientes abrumado y confundido. La utilidad de que proyectes cada segmento es que de este modo no tratas de abarcar demasiado. Preguntas. « ¿Qué es lo que deseo ahora?»

Si deseas muchas cosas al mismo tiempo, te sentirás confundido. Pero si te concentras tan sólo en los detalles fundamentales de lo que deseas en un momento determinado, confieres claridad y potencia a tu creación y, por ende, velocidad. Éste es el propósito de

«Crear segmentos»: detenerte, cuando vayas a penetrar en un segmento nuevo, e identificar lo que más deseas a fin de prestarle toda tu atención, dotándolo así de mayor potencia.

Algunos permanecéis concentrados durante algunos segmentos de vuestra jornada. Pero muy pocos os centráis en ellos durante buena parte del día. Así, la identificación de segmentos —y la intención de identificar los aspectos más importantes de esos segmentos— os convierte en creadores, en imanes que atraen de manera deliberada, en cada uno de los segmentos que constituyen vuestra jornada.

De esta forma no sólo comprobaréis que sois más productivos, sino que os sentís más felices, pues cuando proyectáis deliberadamente, y luego permitís que se produzca y recibís lo que deseáis, os sentís profundamente satisfechos. Sois Seres que deseáis crecer, y cuando avanzáis os sentís felices. Cuando sentís que os estancáis, os sentís desdichados.

Un ejemplo de «Crear segmentos» durante una jornada Deseamos guiarte a través de un ejemplo de una jornada en la que proyectes deliberadamente cada segmento a medida que penetres en él. Pongamos que has decidido practicar este proceso por la noche, antes de acostarte, y reconoces que al conciliar un sueño profundo penetrarás en un nuevo segmento de tu experiencia vital. Así, mientras estás acostado con la cabeza apoyada en la almohada, dispuesto a dormir, manifiesta la intención de disfrutar de un sueño reparador. Manifiesta la intención de revitalizar tu aparato físico e imagina que al día siguiente te despertarás sintiéndote descansado.

Por la mañana, cuando abras los ojos, reconoce que has penetrado en un nuevo segmento de tu experiencia vital y que el tiempo que permaneces acostado hasta que te levantas de la cama constituye un segmento. Manifiesta tu intención con respecto a ese segmento: «Mientras permanezca acostado en la cama, tengo la intención de contemplar con claridad esta jornada. Tengo la intención de enfocar con alegría y satisfacción el día de hoy». Luego, mientras permanezcas acostado, empezarás a sentir ese cansancio y ese entusiasmo sobre la jornada que te aguarda.

Cuando te levantas de la cama penetras en un nuevo segmento de tu experiencia vital. Quizá sea el segmento que esperabas con impaciencia. Así, mientras te lavas los dientes, te duchas o haces lo que sueles hacer en este segmento, manifiesta la intención de hacerlo de forma eficiente, gozar, sentirte animado mientras te dispones a afrontar la jornada.

Cuando prepares el desayuno, manifiesta la intención de hacerlo eficazmente y selecciona los productos más nutritivos y equilibrados para tu aparato físico en este momento del día. Manifiesta la intención de sentirte nutrido y tonificado por el desayuno y disfruta de él. Cuando manifiestes esta intención, observarás que mientras comes te sientes más rejuvenecido, más nutrido y más tonificado. Y gozarás más de lo que comes que si no hubieras manifestado esa intención.



Cuando suene el teléfono, reconoce que te dispones a penetrar en un segmento nuevo. Cuando atiendas la llamada, identifica a tu interlocutor y manifiesta con claridad tu intención antes de empezar a hablar. Cuando te montes en tu vehículo o cuando te desplaces en un transporte público a tu trabajo o adonde te dirijas, manifiesta la intención de trasladarte de un punto a otro de forma segura y sentirte pictórico de vitalidad y feliz mientras te desplazas, ser consciente de lo que los otros conductores se proponen hacer o no hacer con el fin de avanzar a través del tráfico de forma prudente y eficaz.

Cuando te apees del coche, penetrarás en un nuevo segmento. Detente unos instantes e imagina que te diriges a pie desde el lugar en que te encuentras adonde quieres ir, caminando animado, y manifiesta la intención de desplazarte de un punto a otro con más eficacia y seguridad, proponiéndote sentir la vitalidad de tu aparato, proponiéndote sentir la claridad de tu mecanismo cerebral y manifestando tu visión, o intención, con respecto al próximo segmento en que te dispones a entrar. Imagina que saludas a la secretaria, a los empleados o a tu jefe. Imagina que te ves como una persona capaz de animar a los demás, siempre sonriente, re-conociendo que todas las personas con quienes te encuentras no manifiestan deliberadamente sus intenciones, pero sabiendo que debido a que tú lo haces con un propósito controlas tu experiencia vital y no te dejas arrastrar por la confusión, las intenciones o la influencia de los otros.

Por supuesto, tus segmentos no serán exactamente como los hemos descrito aquí. Ni serán iguales todos los días. Al principio, comprobarás que tardas más en identificar tus segmentos que después de haber practicado este ejercicio unos días. Quizá te resulte más eficaz y útil llevar un pequeño bloc y detenerte físicamente para identificar el segmento mientras escribes en el bloc una lista de tus intenciones, pues mientras escribas, comprobarás que has alcanzado la máxima potencia de claridad y concentración. Así, cuando comiences a practicar el proceso denominado «Crear segmentos» quizá compruebes que tu bloc es un instrumento útil y valioso.

Mientras avanzas a través de esa jornada, sentirás el poder y la energía de tus intenciones a medida que las formulas; te sentirás increíblemente invencible; sentirás que no hay nada que no puedas ser, hacer o tener mientras compruebas repetidas veces que ejerces un control creativo sobre tu experiencia vital.

## Proceso 12

### Sería estupendo que.

#### Cuándo debes utilizar este proceso

- Cuando notes que tiendes hacia lo negativo y ofreces resistencia, y desees asumir un talante más positivo.
- Cuando te sientas bien y desees concentrarte específica-mente en ciertos ámbitos de tu vida para mejorarlos.
- Cuando desees reconducir suavemente una conversación negativa, o potencialmente negativa, por unos derroteros más positivos, o bien guiar con tacto a otra persona

Tu actual Punto Fijo Emocional El proceso de «Sería estupendo que...» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

(4) Expectativas Positivas/Creencia y

(16) Desánimo

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Cuando dices: «Deseo que ocurra esto, que no ha ocurrido todavía», no sólo activas la vibración de tu deseo, sino que activas la ausencia de tu deseo, de modo que no se produce ningún cambio en tu experiencia. Con frecuencia, aunque no pronuncies la segunda parte de la frase y digas sólo «deseo que ocurra eso», se produce una vibración no verbal en ti que te mantiene en un estado de no permitir que se cumpla tu deseo.

Pero cuando dices: «Sería estupendo que...» asumes una expectativa distinta que tiene una naturaleza mucho menos resistente.

Tu afirmación produce en ti una respuesta natural más positiva y expectante. Así, este sencillo pero poderoso juego consigue elevar tu vibración y mejorar tu punto de atracción porque te orienta de forma natural hacia las cosas que desees. El

proceso de-nominado «Sería estupendo que...» te ayuda a permitir que fluyan hacia ti las cosas que has pedido, en todos los ámbitos.

Sería estupendo pasar un buen rato con estos amigos.

Sería estupendo que el tráfico fuera fluido y tuviéramos un buen viaje.

Sería estupendo que mi jornada laboral fuera productiva.

O bien puedes expresar el deseo de hallar una nueva y maravillosa relación. Por ejemplo:

Sería estupendo conocer una pareja espectacular que me adorara tanto como yo a él (o a ella).

Sería estupendo conocer a una persona con la que pudiera compartir mi vida.

Sería estupendo conocer a alguien que buscara a una persona como yo.

El juego «Sería estupendo que...» es tan importante y poderoso porque cuando dices «Sería estupendo que...» eliges algo que deseas y lo expresas de forma suave y relajada.

Dicho de otro modo, no es el fin del mundo. Se produce una vibración mucho más suave.

Pongamos que deseas adelgazar. Te proponemos un ejemplo del ejercicio denominado «Sería estupendo que...»:

*Sería estupendo encontrar algo que funcionara.*

*Sería estupendo que mi metabolismo empezara a cooperar con-migo.*

*Sería estupendo que los deseos que he tenido durante tanto tiempo aparecieran por fin como un faro.*

*Sería estupendo conocer a alguien que hubiera descubierto un proceso que le hubiera funcionado y encendiera en mí una luz de esperanza.*

*Sería estupendo poder alcanzar el peso que tenía de joven.*

*Sería estupendo tener el aspecto que presento en esta fotografía.*

Tu lógica te dirá: «Hace tiempo que lo intento. Si supiera qué hacer o tuviera paciencia ya lo habría conseguido». De este modo contradices tu deseo. Te mantienes en esa vibración negativa. No obstante, cuando practicas el juego de «Sería estupendo que...», buena parte de esa vibración se difumina.

*Sería estupendo que mi cuerpo físico se alineara con mi sueño.*

*Sería estupendo comprobar que me resulta más fácil adelgazar que en otras ocasiones.*

*Sería estupendo alinearme con mi Energía y que todo lo que me rodea alcanzara una armonía vibratoria.*

*Sería estupendo que las células de mi cuerpo colaboraran con la imagen que visualizo en mi imaginación.*

*Sería estupendo que me sintiera satisfecho de mi cuerpo.*

*Sería estupendo que mi cuerpo físico respondiera de modo distinto a la comida.*

*Sería estupendo que me sintiera más motivado para hacer ejercicio.*

*Sería estupendo que se activaran las propiedades que hacen que mi cuerpo queme calorías y este proceso no me costara tanto esfuerzo.*

*Sería estupendo que mis ideas sobre la comida se alienaran de forma que gozara con los alimentos que guardan una armonía vibratoria con lo que mi cuerpo desea y necesita.*

Si practicas este juego de forma relajada, consigues mantenerte en este punto de alineación. Otra solución es olvidarte del tema y no volver a pensar en él. Pero eso es complicado, porque tu cuerpo te acompaña a todas partes. Dicho de otro modo: es difícil que te olvides del tema. Por consiguiente, puesto que no puedes dejar de pensar en ello, prácticamente tienes que obligarte a elegir pensamientos agradables relacionados con el ejercicio «Sería estupendo que...»

Otra cosa: No esperes resultados inmediatos. Ten presente que todo se desarrolla en el momento idóneo.

Dicho de otro modo, has estado alimentando, a través de tus pensamientos y tu conducta, toda una comunidad celular, buena parte de la cual te dispones a aniquilar. Por consiguiente, contarás con una relativa colaboración celular y todas las células se mostrarán dispuestas a colaborar. No se están sacrificando; no celebran pequeños funerales celulares de antemano. No se dicen «ésta va a cargarse a un 25 por ciento de nosotras».

Lo que se produce es una alineación colectiva, por así decirlo. Tus células se están preparando. Y en esa preparación y disposición, empiezan a alinearse todo tipo de cosas, que tú no podrías orquestar por más que lo intentaras.

Tu cuerpo sabe lo que debe hacer. Tu cuerpo responde positivamente y se alinea con este proceso.

Así pues, cuando practiques el juego denominado «Sería estupendo que...» deja el resto de tu aparato físico en manos de tus sabias células, es decir, tu misión no consiste en erigirte en policía de la comida, ni en policía del ejercicio, como tampoco te corresponde decidir qué célula debe ser eliminada.

Sea cual fuere el objeto de tu deseo, se produce una orquestación en respuesta al juego de «Sería estupendo que...» que practicas. Por tanto, cada vez que lo practiques confiando en que todo se alinee como es debido, así será.

## Proceso 13

### ¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor?

#### Cuándo debes utilizar este proceso

- Cuando desees ser consciente de cómo te sientes con respecto a algo en estos momentos.
- Cuando te enfrentes a una decisión y desees tomar el mejor camino.
- Cuando desees determinar tu actual Punto Fijo Emocional.
- Cuando desees ser consciente de tu Guía Emocional.

Tu actual Punto Fijo Emocional El proceso denominado «¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor?» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

(4) Expectativas Positivas/Creencia  
y  
(17) Ira

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Cada cuestión constituye en rigor dos cuestiones: lo que desees, y la ausencia de lo que desees. Si no comprendes que se trata de dos frecuencias vibratorias muy distintas, puedes creer que te concentras en algo que desees cuando lo cierto es que lo haces en lo opuesto.

Algunas personas creen que se concentran en la cuestión de un cuerpo sano, cuando en realidad lo hacen en tener un cuerpo enfermo. Algunos creen que se concentran en mejorar su situación económica, cuando en realidad se concentran en el hecho de que no tienen suficiente dinero.

Debido a que el tema es el dinero o la salud, las personas creen que cada vez que se concentran en ese tema, piensan sólo en lo que desean. En muchos casos no es así. Con frecuencia las personas dicen: «Llevo deseando esto desde hace mucho tiempo. ¿Por qué no lo he conseguido todavía?» Porque no sabían que cada cuestión constituye en rigor dos cuestiones: lo que uno desea y la ausencia de su deseo... Por ejemplo, las personas creen que porque hablan de dinero, hablan de lo que desean, pero en realidad se concentran en lo opuesto a lo que desean. Sólo si eres sensible a cómo te sienten, conocerás el contenido de tu vibración. No obstante, con la práctica podrás averiguar exactamente en qué te concentras.

El proceso denominado « ¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor?» te ayudará a identificar conscientemente la frecuencia vibratoria de tu pensamiento actual. Para que este juego resulte eficaz, es aconsejable que lo practiques solo, porque nadie puede saber ni comprender qué pensamientos te complacen más. Con frecuencia, cuando interactúas con otros sueles sentirte confundido sobre si un determinado pensamiento te complace o si lo ofreces porque es lo que desea otra persona.

Cuando tú mismo identifiques cómo te sientes, deberás prescindir de las ideas, los deseos, las opiniones y las creencias de los demás.

¿Cuándo debes practicar este juego? Existen unas posibilidades ilimitadas de pensamientos en los que centrarte con respecto a infinidad de cuestiones, pero tu experiencia vital y el contraste que vives te ayudarán a identificar aquellas sobre las que deseas centrarte.

Este juego es especialmente útil cuando ocurre algo en tu experiencia que te causa una considerable cantidad de emociones negativas.

Si comprendes que esas emociones negativas son indicadores de resistencia y si asimismo comprendes que esta resistencia es lo único que te impide alcanzar lo que deseas, quizá decidas liberarte de una parte de la resistencia que has generado con respecto a la cuestión que acabas de activar.

### **Un ejemplo del juego**

#### **« ¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor?»**

Para que este proceso resulte eficaz conviene que dediques unos minutos a escribir tus pensamientos en un papel. Al cabo de un tiempo, cuando hayas practicado este juego las veces suficientes, conseguirás tu propósito dejando simplemente que los pensamientos acudan a tu mente, aunque el hecho de escribirlos en un papel propicia una concentración más intensa, lo cual te permite sentir con más facilidad el rumbo que toma el pensamiento que has elegido.

Para empezar, escribe un breve comentario sobre cómo te sientes en estos momentos con respecto a determinada cuestión. Puedes describir lo que ha sucedido, pero lo más importante es que describas cómo te sientes.

Luego escribe otro comentario que amplíe cómo te sientes. Esto te ayudará a reconocer con más facilidad cualquier mejora que experimentes al practicar este proceso.

Por ejemplo, acabas de discutir con tu hija porque no hace el menor esfuerzo por echar una mano con los quehaceres domésticos. Ni siquiera se ocupa de sus cosas personales y su habitación es una calamidad. Parece que tu hija no tiene en cuenta el esfuerzo que haces por mantener la casa ordenada. No sólo no te ayuda, sino que tienes la sensación de que le gusta complicarte la vida. De modo que escribes:

*Ella (o el nombre de tu hija) trata deliberadamente de complicarme la vida.*

*No se preocupa en absoluto de mí.*

*No hace la mitad de las tareas que le corresponden.*

Cuando hayas escrito unos cuantos comentarios que indican cómo te sientes en estos momentos, escribe lo siguiente: Voy a centrarme en pensamientos sobre esta cuestión que hagan que me sienta mejor. A continuación, después de haber anotado cada pensamiento, analiza si éste hace que te sientas mejor, igual o peor que cuando comenzaste a practicar este juego. Escribe:

*Mi hija no me escucha nunca. (Igual.)*

*Quiero que sea más responsable. (Igual.)*

*No tengo por qué recoger sus cosas. (Igual.)*

*Debí educarla mejor. (Peor.)*

*Me gustaría que su padre me apoyara más. (Peor.)*

*Para mí es importante tener la casa aseada. (Algo mejor.)*

*Sé que mi hija tiene muchas cosas en qué pensar. (Mejor.)*

*Recuerdo lo que significa ser adolescente. (Mejor.)*

*Recuerdo que mi hija era una niña encantadora. (Mejor.)*

*Ojalá siguiera siendo esa niña encantadora. (Peor.)*

*No sé cómo resolver esto. (Peor.)*

*En todo caso, no tengo que hallar una solución hoy. (Mejor.)*

*Mi hija tiene muchas cualidades que me encantan. (Mejor.)*

*Sé que hay cosas más importantes que tener la casa ordenada.  
(Mejor.)*

*Debería ser lógico desear tener la casa ordenada. (Peor.)*  
*Es normal que quiera que mi casa esté ordenada. (Mejor.)*  
*Es normal que mi hija no se preocupe de esas cosas a su edad.*  
*(Mejor.)*

Ten en cuenta que no hay respuestas acertadas y equivocadas y que nadie puede saber qué pensamientos hacen que te sientas mejor o peor. La utilidad de este proceso reside en que serás consciente de si un pensamiento hace que te sientas bien o mal y aprenderás a elegir aquellos que te produzcan una sensación placentera.

Muchos nos preguntarían: «Pero ¿de qué me sirve sentirme mejor acerca de lo desordenada que es mi hija? Mis pensamientos no harán que su conducta cambie».

Queremos decirte que tus pensamientos pueden cambiar la conducta de todos y de todo lo que tenga relación contigo. Tus pensamientos coinciden exactamente con tu punto de atracción, y cuanto mejor te sientas, más conseguirás que mejore todo lo que te rodea. En el momento en que notes que te sientes mejor, las condiciones y las circunstancias cambiarán para corresponderse con esa sensación.

El juego de « ¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor?» te ayudará a sentir el poder que tus pensamientos poseen para incidir en todo cuanto te rodea.

**Abraham, contadme más cosas sobre el proceso « ¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor?»**

« ¿Lograré algún día dejar de desear que mejoren mis circunstancias?» No. Cuando elimines las limitaciones del tiempo y el dinero de la ecuación y confíes en que el Universo se confabulará para satisfacer todas las ideas que se te ocurran, darás rienda suelta a tus ideas. Pero en tanto sientas tus limitaciones, seguirás tratando de controlarlas una y otra vez.

Quizá digas: «Mis circunstancias actuales no me permiten el lujo de adquirir todo lo que deseo. Deseo reformar la cocina, pero he tomado la firme decisión de no endeudarme más y no quiero desdecirme. ¿Qué puedo hacer con esas ideas que me estallan en la cabeza?» Nosotros respondemos: ¿Es preciso que todas tus ideas se manifiesten ahora mismo? ¿No podrías empezar deleitándote con la idea?

Puedes decir: «Aunque no sea ahora mismo, dentro de poco haremos esto y lo demás». Así empezarás a disfrutar con la idea; pero cuando pones una fecha tope a tus deseos a menudo la escasez de tiempo o de dinero se contrapone a la



Energía y acabas por sentirte fatal. Asimismo, hace que te lamente que se te haya ocurrido esa idea. Pero en ese caso puedes decir: «Tengo toda la vida por delante para reformar la cocina, y de momento me conformo con la expresión de esta idea y de todas las que se me ocurran en el futuro». Luego, si un día te mudas a una casa nueva, te quedarás impresionada al comprobar que cuenta con todas las cosas que se te habían ocurrido. Ya llegará el momento de que dispongas de más dinero; hay tiempo suficiente. Dicho de otro modo, el Universo hará que todo se alinee en respuesta a las ideas que estás generando y dejando que fluyan libremente.

### **No existe una fórmula acertada o equivocada en esto**

Una buena forma de enfocar esta cuestión es la siguiente: Si el deseo te produce una sensación agradable, todo saldrá a pedir de boca. Si el deseo te produce una sensación desagradable, significa que tu deseo se ha adelantado a tu creencia, pero puedes decir: «No es preciso que lo hagamos en este preciso momento. Lo aparcaré a un lado, como una idea para el futuro. No voy a descartar-la porque sé que es una buena idea. No coincide con mis vibraciones actuales, pero algún día lo hará. De momento, me conformo con esto».

¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor? Conseguir lo que deseas en este momento y endeudarte o decir «pensaré en ello con ilusión y trataré de conseguirlo más adelante».

Jerry y Esther se enfrentan continuamente a este problema porque Esther lo desea todo, y lo desea ahora mismo. En realidad no hay motivo para que no pueda conseguirlo ahora mismo, salvo que está casada con un hombre a quien le gusta saborear las cosas. Jerry no teme quedarse sin dinero, sino quedarse sin ideas.

Dicho de otro modo: no quiere consumir sus ideas demasiado rápidamente. Desea recrearse en ellas.

Esther prefiere prescindir de los prolegómenos e ir directamente al grano. Le gusta comerse enseguida la guinda de la tarta, mientras que a Jerry le gusta reservarla para el final. Esther teme que si reserva la guinda para el final, quizá no le apetezca comérsela. De modo que se la come en primer lugar.

Así, tanto Esther como Jerry encuentran la forma de salirse con la suya. No existe una fórmula acertada o equivocada. Nosotros le decimos a Jerry que nunca se quedará sin ideas, de modo que puede prescindir de los prolegómenos e ir directamente al grano. Pero él replica: «Es que me gusta tomármelo con calma; cuanto más me implicó íntimamente en mis creaciones, más me satisfacen». Entonces le decimos: Haz lo que te apetezca. No hay una fórmula acertada ni otra equivocada. ¿Qué hace que te sientas \ mejor?

¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor? ¿La perspectiva de endeudarte o esperar a más adelante? Esperar a más adelante.

¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor? ¿Decir que te resignas o que esto forma parte de tu experiencia futura? Decir que esto forma parte de mi experiencia futura. ¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor? Enfadarte contigo mismo porque no tienes una cocina tan moderna como querías o reconocer que de momento es una cocina perfecta, que ya crecerá, del mismo modo que tú también crecerás? ¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor?

¿Qué hace que te sientas mejor, apreciar o criticar? ¿Qué hace que te sientas mejor, aplaudir lo que has hecho o lamentarte de no haber hecho más?

Piénsalo: ¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor?

## **Proceso 14**

### **Ordenarlo todo para obtener mayor claridad**

#### **Cuándo debes utilizar este proceso**

- Cuando te sientas estresado porque no sabes organizarte.
- Cuando pierdas el tiempo buscando cosas.
- Cuando evites estar en tu casa porque te sientes más a gusto en otro lugar.
- Cuando creas que no dispones de tiempo suficiente para hacer todo lo que debes hacer.

#### **Tú actual Punto Fijo Emocional**

El proceso de «Ordenarlo todo para obtener mayor claridad» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

(4) Expectativas Positivas /Creencia

e

(17) Ira

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas de la escala de la Guía Emocional)

Un ambiente desordenado puede generar un punto de atracción desordenado. El hecho de que estés rodeado de trabajos sin terminar, cartas sin responder, proyectos inacabados, facturas por pagar, tareas por hacer, montañas de papeles, revistas, catálogos y todo tipo de objetos puede incidir negativamente en tu experiencia vital.

Puesto que todo contiene su propia vibración y puesto que desarrollas una relación vibratoria con todo cuanto te rodea, tus objetos personales inciden de forma decisiva en cómo te sientes y en tu punto de atracción.

Existen dos grandes obstáculos que te impiden poner orden: En primer lugar, cuando por fin decides tirar algo, al poco tiempo te das cuenta de que lo necesitabas. De modo que ahora te resistes a tirar nada. Segundo, sabes que para organizarte como es debido necesitarás más tiempo del que puedes dedicar a ese proyecto, pues cada vez que tratas de hacerlo te sientes agobiado y lo dejas todo más desordenado que cuando empezaste.

El proceso de «Ordenarlo todo para obtener una mayor claridad» elimina esos obstáculos porque es un procedimiento que se realiza con rapidez y sin la posibilidad de desechar algo importante que quizá necesites más tarde.

Para practicar este ejercicio: Utiliza cajas de cartón resistentes provistas de tapas. Es preferible que sean del mismo tamaño y color. De esta forma podrás apilarlas y presentarán un aspecto ordenado. Te recomendamos que empieces con un mínimo de veinte cajas, pero puedes reunir más a medida que compruebes el poder resolutivo de este proceso. (Hazte también con fichas alfabetizadas y una grabadora portátil.)

En primer lugar, reúne las cajas y coloca cinco o seis en el centro de la habitación que desees ordenar. A continuación, asigna a cada caja un número, del 1 al 20, y así sucesivamente. Ahora echa una ojeada alrededor de la habitación, fíjate en un objeto y pregúntate: « ¿Este objeto es importante para mi experiencia inmediata?» Si la respuesta es afirmativa, déjalo donde está. Si la respuesta es negativa, deposítalo en una de las cajas. Luego fíjate en otro objeto y prosigue con este ejercicio hasta haberte fijado en todos los objetos que hay en la habitación.

La gran ventaja de este proceso es que no tienes que ordenarlo todo de golpe. Se trata de un ejercicio destinado simplemente a eliminar lo desechable de tu entorno.

Cada vez que deposites un objeto en una caja, indícalo en la grabadora. Por

ejemplo, puedes decir: «Un paquete de cuerdas de guitarra sin estrenar, caja número uno» o «un viejo móvil, caja número uno». Si tienes cinco o seis cajas abiertas al mismo tiempo, te facilitará la tarea de clasificar diversos objetos. Dicho de otro modo, puedes colocar todas las revistas en la misma caja, las prendas de vestir en otra, objetos diversos en otra, pero no te pases.

Limitate a elegir un objeto, comprobar si es necesario para tu experiencia inmediata y, en caso contrario, deposítalo en una caja, registra en la grabadora qué tipo de objeto es y en qué caja lo has guardado. Más tarde puedes dedicar una hora a trasladar la información de la grabadora a tus fichas alfabéticas. Es decir, puedes escribir «abanico» debajo de la A, «balón» debajo de la B, «carpeta» debajo de la C, y así sucesivamente.

Puesto que no vas a ordenar toda la casa de una vez, este proceso es muy rápido. A medida que pongas orden en tu espacio te sentirás mejor y no te asaltará el acostumbrado temor de no poder encontrar algo más tarde, porque habrás tomado nota de dónde depositas cada cosa.

Ahora, localiza una pared en tu casa o en tu garaje junto a la que puedas colocar las cajas, con la seguridad de que localizarás cualquier objeto importante. Si necesitas las «cuerdas de guitarra sin estrenar», podrás comprobar en tu archivo en qué caja las has guardado.

Al cabo de unas semanas, cuando te percares de que no has necesitado ningún objeto de la caja número 3, por ejemplo, puedes sacar esa caja de casa y almacenarla en otro sitio o quizá decidas tirar lo que contiene, y así la caja número 3 estará disponible para guardar en ella otros objetos. A medida que prosigas con este ejercicio, empezarás a relajarte al saber que controlas tu espacio.

A veces la gente nos asegura que el desorden no les molesta. Nosotros respondemos que en tal caso no necesitan practicar este ejercicio. No obstante, puesto que cada objeto contiene una vibración, prácticamente todo el mundo se siente más a gusto en un lugar ordenado.

**Abraham, contadme más cosas sobre**  
**«Ordenarlo todo para obtener mayor claridad»**

Los seres físicos tenéis la costumbre de coleccionar cosas. La mayoría de vosotros coleccionáis esas cosas porque os sirven de referencia, las utilizáis para matar el tiempo. Dicho de otro modo, vivís en un mundo físico y la manifestación física es importante para vosotros, pero os dejáis enterrar por la montaña de detalles de vuestra manifestación.

La mayoría de vosotros dedicáis buena parte del tiempo a buscar cosas, no sólo

porque tenéis demasiadas y os cuesta localizarlas, sino porque coleccionarlas se opone a la libertad inherente en todos vosotros. Hemos comentado la sensación de tristeza que produce un vacío. Las personas suelen tratar de llenar ese vacío con cosas. Adquieren la enésima cosa y la llevan a casa, o se la comen. Dicho de otro modo, hay muchas formas creativas en las que podéis llenar ese vacío. Por consiguiente, nosotros os recomendamos que desechéis de vuestra experiencia todo lo que no sea imprescindible para vosotros en estos momentos.

Si fueras capaz de liberarte de esas cosas que no te pones, de esas cosas que no utilizas, si pudieras liberarte de ellas y hacer que tu experiencia adquiriera una mayor claridad, las cosas que guardan una mayor armonía con quien eres en estos momentos fluirían más fácilmente hacia tu experiencia. Al igual que todos los seres físicos, tienes la capacidad de atraer, y cuando ese proceso se queda atascado por el cúmulo de cosas inservibles, la nueva atracción se nace más lenta y terminas experimentando una sensación de frustración o agobio.

Imagina que vives en un espacio ordenado

Jerry y Esther nos comentaron recientemente que a medida que la Energía se desplaza con más rapidez, sus ideas se materializan también más rápidamente, lo que significa que están sepultados bajo una montaña de cosas. Dicho de otro modo, las cosas fluyen hacia ellos a gran velocidad. Todo tipo de cosas, que tienen que ordenar, archivar, clasificar o desechar. ¡Algo tienen que hacer con ellas!

Nunca ha sido tan importante para ti tener una imagen clara de tu espacio vital. Por consiguiente, imagina que vives en un entorno dotado de gran claridad —un espacio perfectamente ordenado— e imagina que sabes dónde se encuentra cada cosa. Imagina que todo está organizado de forma que te sientas cómodo. Es decir, imagínatelo. Éste es el punto de partida: La sensación de alivio.

De vez en cuando, Esther visualiza en su mente a su madre. Su madre trabajaba a tiempo completo cuando Esther era niña. Tenían una casa muy grande con jardín. Su madre solía encargarse de segar el inmenso césped, y en aquellos tiempos no existían estas segadoras en las que uno conduce montado en ellas o, en cualquier caso, ellos no la conocían. Esther recuerda a su madre cortando el césped. Luego, lo que Esther recuerda con más nitidez es que después de haber cortado el césped y haber conectado los aspersores para regarlo, se sentaba en el porche y contemplaba su obra. Esther se sentaba junto a ella, para saborear el olor de la hierba recién cortada y experimentar la profunda sensación de satisfacción que su madre le contagiaba.

El día que su madre cortaba el césped siempre era un día feliz para Esther, porque le complacía la satisfacción que experimentaba su madre cuando se sentaba en el porche y contemplaba el jardín. Es una sensación que Jerry y

Esther experimentan con frecuencia al terminar sus talleres. Se sienten bien. Tienen la sensación de haber realizado un buen trabajo. De que todo guarda la debida alineación.

De modo que lo primero que debes hacer es localizar ese lugar en el que te sientas a gusto. Si lo consigues, y la Energía fluye a través de ti, hará que la claridad, las ideas y la ayuda se alineen para favorecerte.

Al cabo de un par de horas habrás recogido en cajas todos los objetos desperdigados por una habitación y la habrás ordenado. Y como habrás tomado nota de dónde has colocado cada cosa, porque lo habrás registrado en tu grabadora, una tarde, cuando hagas algo que no requiere mucha atención, puedes escuchar lo que has grabado y, en un pequeño fichero, anotar que el abanico está en la caja número 1, de modo que si lo necesitas, puedes buscar la ficha y comprobar en qué caja lo has guardado.

El poder del proceso de «Ordenarlo todo para obtener mayor claridad» reside en que puedes llevarlo a cabo con rapidez. Y presentarás menos resistencia porque sabrás que cualquier cosa que necesites estará al alcance de tu mano. Dicho de otro modo, dispondrás de un fichero que te indicará el lugar donde has guardado cada cosa.

Hemos observado que la mayoría de las personas que practican este proceso rara vez vuelven a utilizar los objetos que guardan en las cajas. De modo que cuando compruebes que uno de los objetos que has guardado no lo has utilizado en un par de años, puedes regalárselo a alguien o deshacerte de él, pero entretanto tu vida estará más ordenada y ya no presentará esa resistencia.

## **Proceso 15**

### **El proceso de la cartera**

#### **Cuándo debes utilizar este proceso**

- Cuando desees atraer más dinero hacia tu experiencia.
- Cuando desees mejorar tu actual estado de ánimo con respecto al dinero para permitir que fluya con más abundancia hacia tu vida.
- Cuando desees incentivar tu actual deseo.
- Cuando creas que sufres una escasez de dinero en tu vida.

Tu actual Punto Fijo Emocional «El proceso de la cartera» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre;

(6) Esperanza y

(16) Desánimo

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Posiblemente no existan en tu cultura vibraciones ejercidas con más insistencia que las relativas al tema del dinero, que muchos consideran el medio a través del cual fluye buena parte de su bienestar físico.

Con todo, muchas personas se centran sin querer en la falta de dinero más que en la presencia del dinero en su experiencia. De modo que aunque a menudo identifican las cosas que desean, permanecen ajenas a sus deseos porque están más acostumbradas a reparar en la falta de dinero que en la presencia del mismo. De nuevo, todo reside en el hecho de que cada cuestión contiene en realidad dos cuestiones: lo que se desea y la falta de lo que se desea.

Es natural que fluya sin mayores dificultades toda suerte de abundancia hacia tu experiencia, y «El proceso de la cartera» te ayudará a emitir una vibración que sea compatible con el hecho de recibir dinero en lugar de alejarlo de ti.

El proceso consiste en lo siguiente: En primer lugar, debes obtener un billete de 100 dólares (o el equivalente en euros o la moneda de tu país) y guardarlo en tu cartera o monedero. Consérvalo junto a ti en todo momento, y cada vez que cojas la cartera o el monedero, recuerda que contiene un billete de 100 dólares. Alégrate de que esté ahí, y piensa con frecuencia en la sensación de seguridad añadida que te proporciona.

Ahora, a medida que avanzas a través de tu jornada, toma nota de las numerosas cosas que podrías adquirir con esos cien dólares. Cuando pases frente a un buen restaurante piensa que, si lo desearas, podrías entrar en él y disfrutar de una comida excelente. Cuando veas algo en el escaparate de una tienda que te guste, piensa que, si lo desearas, podrías comprarlo porque llevas cien dólares en la cartera.

Por el hecho de llevar ese billete de 100 dólares en la cartera y no gastarlo de golpe, recibirás su vibración positiva cada vez que piensas en él. Dicho de otro modo, si recuerdas que tienes esos cien dólares y te los gastas en lo primero que te llame la atención, obtendrás tan sólo la ventaja de sentir tu bienestar económico una vez. Pero si gastas esos cien dólares mentalmente veinte o treinta veces en

un día, obtendrás la ventaja de sentirla, vibración de haber gastado dos o tres mil dólares.

Cada vez que reconozcas que tienes el poder en tu cartera de adquirir uno u otro objeto, intensificas repetidamente tu sensación de bienestar económico, haciendo que tu punto de atracción se modifique.

Como verás, no es preciso que tengas mucho dinero para atraer dinero, pero es imprescindible que sientas que tienes dinero. Para expresarlo con más claridad, la sensación de la falta de dinero provoca una resistencia que no permite que el dinero fluya hacia ti.

Por consiguiente, al gastar ese dinero mentalmente una y otra vez practicas la vibración del Bienestar, la seguridad, la abundancia y la seguridad económica, y el Universo corresponde a la vibración que has alcanzado proporcionándote dinero.

Tan pronto como adquieras la maravillosa sensación de tener mucho dinero, comenzarán a ocurrir cosas mágicas. El dinero que ganas en la actualidad te cundirá más. Cantidades inesperadas de dinero, de diversa cuantía, empezarán a manifestarse en tu experiencia. Tu jefe se sentirá inspirado a ofrecerte un aumento de sueldo. Un producto que has comprado te ofrecerá un descuento. Personas que ni siquiera conoces te ofrecerán dinero. Comprobarás que las cosas que deseabas, cosas en las que estabas dispuesto a gastar el dinero que tenías, llegan a ti sin que tengas que desembolsar un céntimo. Te ofrecerán oportunidades increíbles de «ganar» mucho dinero...

Al cabo de un tiempo, tendrás la sensación de que se han abierto las compuertas de la abundancia y te preguntarás dónde se ocultaba.

*Yo podría conseguir eso. Podría conseguir eso otro. Puedo adquirirlo...*

Y puesto que tienes los medios de hacerlo, puesto que no finges algo que no es cierto, ya no existe ninguna duda ni incredulidad que enturbie las aguas de tu bienestar económico.

Se trata de un proceso sencillo pero potente, que modificará tu punto de atracción económico. A medida que mejore tu situación económica, tus ahorros de 100 dólares pueden aumentar hasta convertirse en 1.000, 10.000, 100.000 dólares o más. Aunque el Universo puede proporcionarte una abundancia ilimitada, tienes que sentir una vibración positiva con respecto al dinero para permitir que éste fluya hacia tu experiencia.

Tienes que sentirte bien con la posibilidad de ser muy próspero para que la abundancia fluya hacia tu experiencia.



**Abraham, contadme más cosas sobre**  
**«El proceso de la cartera»**

Recuerda que mantienes un precario equilibrio, de modo que no es preciso que elimines todos tus pensamientos sobre la falta de dinero porque no puedes impedir que te asalten por la influencia que tu entorno ejerce en ti. Lo único que debes hacer es prestar deliberadamente más atención a las Energías que se inclinan ha-cia el lado de la abundancia; prestar deliberadamente más atención y utilizar más conscientemente la Energía No Física con el fin de obtener la prosperidad que deseas. Así pues, mientras avanzas a través de tu jornada tomando nota de la cantidad de cosas en las que podrías gastar 100 dólares, utilizas deliberadamente la Energía No Física para potenciar tu sensación de prosperidad.

Alguien nos dijo en cierta ocasión: «Abraham, es obvio que hace tiempo que no sois seres físicos, porque 100 dólares no os llevarían muy lejos». Nosotros respondimos: -No lo has entendido. Gastas 100 dólares mil veces al día, y has gastado el equivalente a 100.000 dólares. Esto basta para infundirte una sensación de prosperidad. Tu punto de atracción reside en cómo te sientes.

Otra persona nos comentó: *«Yo no he guardado un billete de 100 dólares en mi cartera, pero he metido en ella un pagaré».*

Nosotros respondimos: En ese caso no debes creer en tu pagaré, porque no potenciará tu sensación de prosperidad. Ese pagaré sólo servirá para darte la sensación de que tienes otra deuda.

«El proceso de la cartera» es otro sistema eficaz que te ayudará a prestar una atención deliberada a lo que hace que te sientas bien.

## **Proceso 16**

### **Pivotar**

**Cuándo debes utilizar este proceso**

- Cuando te des cuenta de que lo que acabas de decir es justa-mente lo contrario de lo que deseas atraer hacia tu experiencia.
- Cuando desees mejorar tu punto de atracción.
- Cuando te sientas bien pero comprendas que podrías sentirte mejor y

estés dispuesto a dedicar unos minutos para conseguirlo.

Tú actual Punto Fijo Emocional El proceso de «Pivotar» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

(8) Aburrimiento

e

(17) Ira

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Es posible que te centres en una vibración opuesta a lo que deseas y que no te des cuenta de ello. Es como los extremos opuestos de un palo. Cuando te encuentras un palo puedes recogerlo por cualquiera de los dos extremos. El proceso de «Pivotar» te ayudará a ser más consciente de qué extremo del palo activas en estos momentos: el extremo que se refiere a lo que deseas o el extremo que se refiere a la ausencia de lo que deseas.

El contraste de tu realidad tiempo-espacio es muy útil, porque te ayuda a centrar tus pensamientos. Cuando sabes lo que no deseas, también sabes con más claridad lo que deseas; y cuando sabes lo que deseas, también sabes con más claridad lo que no de-seas. Por consiguiente, tu conocimiento del contraste agudiza tu capacidad de concentración y da paso a nuevas preferencias y deseos. De hecho, este valioso contraste garantiza la expansión eterna de Todo Cuanto Existe.

A menudo, el proceso de «Pivotar» constituye el primer paso para empezar a modificar tus hábitos vibratorios, porque se trata de un ejercicio que te ayuda a definir con más nitidez lo que de-seas. Pero puesto que se produce una gran variación en la vibración de un extremo del palo y la vibración del otro extremo, por lo general no modificas inmediatamente tu vibración con sólo expresar tu deseo.

Por ejemplo, cuando estás enfermo, sabes claramente que de-seas ponerte bien. O, cuando te falta dinero, que deseas tener más dinero. Así pues, si prestas atención a lo que deseas y te centras en lo que deseas, comenzarás a vibrar allí.

Al principio, el hecho de saber lo que no deseas te ayudará a identificar lo que deseas. Dicho de otro modo: cuando expreses verbalmente tu deseo, es posible que tu vibración no se corresponda con tus palabras, pero si continúas practicando el proceso de «Pivotar», es decir, si cada vez que sientes una emoción negativa que te ayuda a saber que estás centrado en algo que no deseas, te detienes y dices «Ahora ya sé lo que no deseo, ¿qué es lo que deseo?», al cabo del tiempo conseguirás reorientar tu vibración con respecto a ese tema. Poco a poco,

lograrás modificar tu vibración y al cabo del tiempo esa vibración mejorada se convertirá en tu pensamiento dominante.

Considera el proceso de «Pivotar» como un cambio progresivo de tu punto de atracción y goza con los resultados positivos que obtendrás. Es imposible que prestes continuamente atención a lo que deseas y no lo consigas, pues la Ley de Atracción garantiza que aquello en lo que te concentras predominantemente fluirá hacia tu experiencia.

### **Abraham, contadme más cosas sobre el proceso de «Pivotar»**

Lo más importante es que recuerdes que tú mismo atraes tu experiencia, y que la atraes en virtud de los pensamientos que ofreces. Los pensamientos son magnéticos y cuando te centras en un pensamiento éste atrae otro pensamiento y otro y otro más, hasta que se produce una manifestación física de la esencia vibratoria de lo que ha sido el tema de tus pensamientos.

Si alguna vez has experimentado (sabemos que lo has hecho) lo que consideras una emoción negativa (que podemos describir como temor, duda, frustración o soledad), lo que experimentas en esa emoción negativa es el hecho de centrarte en un pensamiento que no vibra a una frecuencia que esté en armonía con el lugar o la persona que es tu Ser Interior.

A lo largo de todas tus experiencias vitales, físicas y No Físicas, tu Ser Interior, o Tú Total, ha alcanzado un lugar de conocimiento y un lugar de deseo. Por consiguiente, cuando eres ese cuerpo físico, centrado conscientemente en un pensamiento que no armoniza con el que tu Ser Interior conoce, la sensación que se produce en tí es una emoción negativa.

Si te sentaras sobre un pie y cortaras la circulación de la sangre o te colocaras un torniquete alrededor del cuello y limitaras el aporte de oxígeno, obtendrías una prueba inmediata de esa restricción. Asimismo, cuando te centras en pensamientos que no armonizan con el conocimiento de tu Ser Interior, el flujo de Fuerza Vital —la Energía que fluye de tu Ser Interior hacia tu aparato físico—, queda restringido o limitado. Y como consecuencia experimentas una emoción negativa. Si permites que eso se prolongue durante largo tiempo, se produce un deterioro negativo de tu aparato físico. Por eso decimos que la enfermedad es el resultado de permitir que te embarguen emociones negativas.

Cuando comprendéis que una sensación de energía negativa es un indicador de que no estáis en armonía con vuestro Ser Interior, muchos de vosotros decís: «Deseo sentirme bien más tiempo». Nosotros respondemos que eso es magnífico, porque cuando decís «deseo sentirme bien» en realidad estáis diciendo «deseo ejercer una atracción positiva» o «deseo que los pensamientos en los que me centro cuando me siento bien estén en armonía con mi Ser Interior».

### **Pivota de lo que no deseas a lo que deseas**

Muchos de vosotros no tendríais tantos problemas para sentir os bien si vivierais en un medio en el que no existieran tantas in-fluencias negativas alrededor de vosotros. (Como ocurrió el día que os encarnasteis en este cuerpo físico.) Pero puesto que vivís en una dimensión en la que abundan influencias que inciden de manera negativa en vuestros pensamientos, es útil disponer de un proceso que os ayude a pasar del lugar en el que os encontráis al lugar donde deseáis estar, y el proceso denominado «Pivotar» es el indicado en estos casos.

Cuando experimentas una emoción negativa, esa circunstancia te ayuda a identificar lo que deseas. Porque nunca tienes tan claro lo que deseas como cuando experimentas lo que no deseas. Por consiguiente, si en ese momento te detienes y dices: Aquí ocurre algo importante, de lo contrario no sentiría esta emoción negativa; debo concentrarme en lo que deseo, y a continuación prestas atención a lo que deseas, en el momento en que desplazas tu atención la emoción negativa y la atracción negativa cesan. Y en el momento en que la atracción negativa cesa, comienza la atracción positiva. Y tú pasas de no sentirte bien a sentirte bien. Este es el proceso denominado «Pivotar»

Nunca te hallarás en una situación en que exista sólo la pureza de la emoción positiva o la pureza de la Energía positiva, porque todo cuanto deseas tiene un contrapunto automático y natural que es la ausencia de lo que deseas. Así, tu tarea consiste en definir lo que deseas y retener deliberadamente tus pensamientos en la dirección de tus deseos. La guía emocional que emana de tu Ser Interior, que percibes en términos de una emoción negativa o positiva, te ayuda a averiguar en qué lado de la ecuación te encuentras: ¿Estás pensando en lo que deseas o en la falta de lo que deseas?

Un padre joven nos llamó y nos dijo: «Abraham, mi hijo se hace pis en la cama y ya es muy mayor. He probado todos los sistemas que conozco, pero ninguno da resultado. ¡No sé qué hacer!» Nosotros respondimos: Cuando entras en su habitación por la mañana, ¿qué ocurre? El padre del chico respondió: «En cuanto entro me doy cuenta de que ha vuelto a suceder por el olor que invade la habitación». Nosotros preguntamos: ¿Cómo te sientes en esos momentos? El hombre contestó: «Me siento decepcionado, furioso y frustrado, porque ocurre continuamente y no sé cómo resolverlo».

Nosotros dijimos: Estás perpetuando la costumbre de tu hijo de hacerse pis en la cama. El padre preguntó: « ¿Qué puedo hacer?» Y nosotros respondimos:

« ¿Qué le dices a tu hijo?» El hombre con-testó: «Le digo que se quite el pijama mojado y se meta en la bañera. Le digo que es demasiado mayor para hacer eso. Lo hemos hablado muchas veces». Nosotros dijimos: Cuando entras en la

habitación y sientas la emoción negativa al comprobar que ha vuelto a ocurrir lo que no deseas, párate y pregúntate qué es lo que deseas y céntrate en eso antes de seguir incidiendo en la experiencia de tu hijito. Verás cómo mejora la situación.

Cuando le preguntamos a ese padre si su experiencia le había ayudado a reconocer lo que deseaba, respondió: «Deseo que mi hijo se levante feliz, sin haberse hecho pis en la cama y sintiéndose orgulloso de sí mismo en lugar de avergonzado».

Nosotros respondimos: Perfecto.

Cuando te centres en esos pensamientos, probablemente emanarás una vibración en armonía con lo que deseas, no en discordancia. Y ejercerás una influencia más positiva y poderosa sobre tu hijito. Entonces, puedes decirle: «Esto forma parte del proceso de crecer. Todos hemos pasado por esta fase. Y tú estás creciendo muy deprisa. Ahora quítate el pijama mojado y métete en la bañera». El joven padre nos llamó al poco tiempo, al cabo de unas semanas de haber hablado con nosotros, para informarnos de que su hijo había dejado de hacerse pis en la cama.

Es muy sencillo. Cuando te sientes mal, significa que estás atrayendo algo que no te complacerá, lo cual se debe siempre a que estás centrado en la falta de algo que deseas. Por consiguiente, el proceso de «Pivotar» constituye la decisión consciente de identificar lo que deseas. No queremos insinuar que el hecho de sentir una emoción negativa sea perjudicial, porque en muchos casos sentir una emoción negativa te indica que atraes algo negativo. Por tanto, cabe decir que es como un timbre de advertencia. Forma parte de tu Guía Emocional.

Te recomendamos encarecidamente que no seas muy duro contigo mismo cuando reconozcas que experimentas una emoción negativa. Pero en cuanto puedas, detente y di: Siento una emoción negativa, lo que significa que atraigo algo que no deseo. ¿Qué es lo que deseo?

Un aspecto muy sencillo del proceso «Pivotar» consiste en decir: Deseo sentirme bien. Cada vez que te sientas mal, párate y di: Lo que deseo es sentirme bien. Y si ofreces este pensamiento, otros pensamientos empezarán a fluir hacia ti por el lado positivo de la ecuación. Y cuando un pensamiento atraiga a otro y otro y otro más, empezarás a emitir una vibración en una frecuencia que armonizará con tu Ser Interior y te permitirá lograr una creación positiva.

### **Los pensamientos conectan con otros pensamientos, que conectan con otros pensamientos**

Nuestro amigo Jerry nos ha proporcionado una poderosa analogía para describir la forma en que tus pensamientos conectan entre sí. Describió un barco inmenso

que fondeó en el muelle. In-tentaban amarrarlo con un cable enorme, que medía casi treinta centímetros de diámetro, demasiado grueso y pesado para lanzarlo a través del agua. Así pues, lanzaron una pequeña bola de bramante, que estaba empalmada con una cuerda un poco más gruesa, que estaba empalmada con una cuerda más gruesa. Hasta que por fin lograron arrojar el cable más grueso a través del agua. Así es como tus pensamientos empalman unos con otros y conectan entre sí.

Es muy fácil que en algunos temas, por haber insistido en los aspectos negativos, tomes por una tangente negativa. Basta con un pequeño comentario, un recuerdo, una sugerencia o algo semejante para que caigas en una espiral negativa. Por eso a veces te resulta difícil soltar esa cuerda negativa, porque llevas mucho tiempo sosteniéndola. Pero si cuando experimentas una emoción negativa te das cuenta de que atraes algo negativo y dejas que tu pensamiento dominante sea el de sentirte bien, comprobarás que te resulta muy fácil soltar la cuerda.

Así pues, tanto el proceso de «Pivotar» como el proceso del «Libro de los aspectos positivos» que te ofrecemos te ayudarán a darte cuenta (en las primeras fases) de que estás tirando del extremo de la cuerda negativa y podrás soltarla de inmediato y sujetar la cuerda positiva.

Al comentar la forma en que los pensamientos conectan con otros pensamientos, que a su vez conectan con otros pensamientos y así sucesivamente, queremos recalcar algo en lo que quizá no hayas reparado: Es infinitamente más fácil pasar de un pequeño pensamiento de algo que te hace sentir bien a otro que te hace sentir bien a otro que te hace sentir bien, que estar en una situación en la que te sientes mal y pasar a otra en la que te sientas bien.

### **No trates de salvar al mundo: Sálvate a ti mismo**

Dado que los pensamientos son tan «atrayentes» (en el sentido de que atraen a otros pensamientos), cuando te concentres en un pensamiento que no te produce una sensación agradable te será más fácil permanecer centrado en ese pensamiento hasta que hayas acumulado una gran cantidad de energía negativa que «pivotar» para alejarte de él.

Por este motivo, te recomendamos el ejercicio más eficaz de «Pivotar» que podemos ofrecerte. Dicho de otro modo, en lugar de avanzar a través de tu jornada sin tener una idea clara de lo que deseas, esperando a que algo negativo influya en ti, sentir una res-puesta negativa y tomar la decisión de «pivotar», es más productivo que enfoques tu jornada decidido a buscar los aspectos positivos.

No trates de salvar al mundo: sálvate a ti mismo. Lo cual significa que debes concentrarte en lo que hace que te sientas bien. El proceso de «Pivotar» es un instrumento que te proporcionará lo que deseas. Es un proceso mediante el cual

decidirás conscientemente: Sí, deseo ir en busca de lo que deseo y no centrarme en su ausencia.

*«Pivotar» es un ejercicio permanente, que debes practicar hora tras hora, segmento tras segmento, que te ayudará a decantarte por lo positivo. De esta forma te sentirás bien y conseguirás lo que desees.*

## **Proceso 17**

### **La rueda de la concentración**

#### **Cuándo debes utilizar este proceso**

- Cuando comprendas que tu Punto Vibratorio de Atracción actual no está situado donde desees.
- Cuando te percares de que sientes una emoción negativa sobre algo que es importante y desees hallar la forma de sentir una emoción positiva.
- Cuando haya ocurrido algo que te disgusta y desees pensar en ello mientras te ronde por la mente, y modificar tu punto de atracción para que no vuelva a suceder.
- Cuando desees experimentar una sensación de alivio.

#### **Tú actual Punto Fijo Emocional**

El proceso de «La rueda de la concentración» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

(8) Aburrimiento

(17) Ira

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Expuestas a sus experiencias vitales, con frecuencia muchas personas adquieren creencias con determinados esquemas vibratorios que les impiden obtener lo que desean. Y aunque esas creencias no les sean útiles, insisten en volver a esa

desagradable realidad con el argumento de que «a fin de cuentas, son ciertas». Deseamos recordarte que la única razón de que algo se manifieste en una realidad física, tangible y definible, es que alguien le ha prestado la suficiente atención para que ocurra. Pero el mero hecho de que alguien haya conseguido crear su verdad no significa que tenga ninguna relación contigo ni con lo que crearás.

En vuestro intento por documentar los hechos y acontecimientos de vuestra época, muchos de vosotros, sin daros cuenta, quedáis atrapados en esquemas vibratorios destinados a confirmar la «verdad» (o el dato que estéis estudiando) con vuestra propia experiencia vital. Esto no se debe a que estéis en presencia de una verdad innegable, sino a que, debido a la atención que le prestáis, habéis alcanzado una armonía vibratoria con ello, de forma que la Ley de Atracción os envía una experiencia que coincide con ello.

En ocasiones, una persona nos dice: «Pero ¡Abraham, no puedo ignorarlo, porque es verdad!» Y nosotros respondemos: Sólo es verdad porque alguien lo ha convertido en una verdad mediante la atención que le ha prestado. Lo que dice en realidad esa persona es: «Puesto que alguien ha prestado atención a esto y la Ley de Atracción ha hecho que fluyera hacia su experiencia, yo haré lo mismo. Es decir, aunque no lo deseo, tengo la obligación de crearlo en mi propia realidad porque otra persona lo hizo».

Muchas de las cosas que deseas son ciertas. Y existen muchas cosas que son ciertas que no deseas. Nuestra recomendación es que prestes atención a lo que deseas y conviertas esas cosas maravillosas en la verdad de tu experiencia.

No obstante, la mayoría de las personas no guían deliberadamente sus pensamientos hacia cosas que hagan que se sientan bien, por lo que, sin darse cuenta, desarrollan esquemas de pensamientos que repiten una y otra vez.

Por supuesto, algunos de tus esquemas de pensamientos te resultan muy beneficiosos. Otros, no. Por consiguiente, el proceso denominado «La rueda de la concentración» está destinado a ayudarte a modificar los esquemas vibratorios sobre determinados temas que no te benefician. Te ayudará a poner en práctica tus pensamientos hasta que te produzcan una sensación más placentera y, por ende, mejorar tu punto de atracción.

Te recomendamos que dediques unos quince o veinte minutos a practicar este proceso cada vez que sientas una intensa emoción negativa sobre algo que ha sucedido o cuando desees mejorar tu sensación de claridad.

Tu intensa emoción negativa siempre te indica una buena oportunidad para modificar tu Energía con respecto a una determinada cuestión, debido a que has experimentado algo que te ha hecho centrarla de una forma específica. Así pues,



cuando utilices el ejercicio de «La rueda de la concentración» cualquier mejora que te aporte la experimentarás de forma más acentuada. Te recomendamos que lo utilices cada vez que seas muy consciente de algo que no desees.

Se trata de que expreses una frase en términos generales que encaje con tu deseo. Dicho de otro modo, debes tratar de hallar una correlación. ¿Cómo sabrás que has dado con esa frase que encaja con tu deseo? Porque experimentarás una sensación de alivio. Dicho de otro modo, la frase que expreses en términos generales te producirá una sensación de paz, hará que te sientas mejor. Cuando des con esa frase que encaja con tu deseo, procura concentrarte en ella durante un rato, incluso amplificarla o exagerarla, o recordar algo relacionado con ella... Es decir, si cuando hayas dado con esa frase consigues permanecer centrado en ella durante diecisiete segundos como mínimo para permitir que otro pensamiento se una a ella... éste potenciará la creencia que acabas de expresar.

### **Un ejemplo del proceso denominado** **«La rueda de la concentración»**

Para comenzar a practicar el proceso de «La rueda de la concentración» dibuja un círculo grande en una hoja de papel. Luego dibuja un círculo más pequeño, de unos cuatro centímetros de diámetro, en el centro del círculo grande. Siéntate cómodamente y observa el círculo pequeño y siente cómo tus ojos se concentran en él.

Ahora cierra los ojos durante unos momentos y concéntrate en lo que ha ocurrido y ha provocado en ti esa emoción negativa. Identifica con exactitud lo que no desees.

Llegado a este punto, di: «Ahora sé con claridad lo que no deseo. ¿Qué es lo que deseo?»

Conviene que identifiques lo que no desees y lo que desees en términos de cómo desees sentirte al respecto.

Por ejemplo:

*Me siento gorda y deseo sentirme delgada.*

*Me siento pobre y deseo sentirme rica.*

*No me siento amada y deseo sentirme amada.*

*Me siento engañada y deseo sentirme respetada.*

*Me siento enferma y deseo sentirme bien.*

*Me siento impotente y deseo sentir mi poder personal.*

A continuación, escribe unas frases alrededor del borde externo del círculo más grande que encajen con lo que deseas. Cuando se te ocurra una frase que encaje bastante con tu deseo, lo sabrás. Dicho de otro modo, sentirás si esa frase no encaja con tu deseo y hace que te caigas de la rueda, por así decirlo, o si es una frase que encaja con tu deseo y hace que te sientas bien.

El proceso de «La rueda de la concentración» es tan eficaz porque las frases que escribes las eliges deliberadamente. Son la expresión de algo que crees, que encaja con tu deseo. Y funciona porque la Ley de Atracción es tan poderosa que cuando te concentras en un pensamiento durante siquiera diecisiete segundos, otro pensamiento viene a unirse a él, y cuando esos dos pensamientos se unen, se produce una combustión que potencia aún más tus pensamientos.

Cada vez que expresas una frase en términos generales, tu pensamiento suele ser más puro que cuando expresas algo de forma más específica, por lo que el poder de «La rueda de la concentración» reside en que expresas frases en las que creas en términos generales; céntrate en cada una de ellas durante aproximadamente diecisiete segundos y tendrás la oportunidad de ofrecer una vibración pura más específica con respecto a tu deseo.

Digamos que te dispones a practicar este ejercicio y sabes que vas a escribir: «Me siento bien con respecto a mi cuerpo» o «Mi rodilla ya está bien». Pero si comienzas por ahí, si la primera frase que escribes es «Me siento bien con respecto a mi cuerpo» te darás cuenta, debido a cómo te sientes, que tu Energía no está alineada, porque sólo sirve para hacer que te sientas irritado y seas aún más consciente de que te sientes gordo o que la rodilla te duele. Lo que demuestra que esa frase era demasiado específica.

Dicho de otro modo, es como tratar de abordar un tren que circula a gran velocidad y lo único que consigues es caerte. ¿Te imaginas tratar de saltar sobre un tiiovivo que gira rápidamente? No lograrás subirte a él, pero si se detiene, podrás hacerlo, y cuando adquiera velocidad estarás en él. Debes hacer que la «rueda» aminore su velocidad, que tu creencia aminore su velocidad, para poder montarte en ella. «En términos generales, me siento satisfecha de mi cuerpo.» Eso sí lo crees; esa frase hace que te sientas bien. Puedes permanecer sobre el tiiovivo sin caerte.

Al escribir una frase alrededor del círculo y concentrarte en ella obtendrás una sensación bastante placentera. Escribe entonces otra frase. Tal vez: «Creo que el Universo emite vibraciones que se corresponden con las que nosotros emitimos». Estás absolutamente convencido de ello, de modo que la frase encaja. Luego escribes una frase semejante a: «Me siento satisfecho de este cuerpo físico». Puesto que lo crees, esa frase también encaja. Empiezas a sentirte algo mejor. Empiezas a experimentar una sensación de alivio. Ya no estás tan irritado contigo mismo. Tu vibración comienza a elevarse.

Sigamos sumando poder al proceso denominado «La rueda de la concentración». A medida que se te ocurran pensamientos que hagan que te sientas bien, continúa escribiéndolos alrededor del perímetro del círculo más grande. Empieza en lo que serían las 12.00 si contemplaras un reloj y sigue alrededor del círculo hasta la 1.00, las 2 y así sucesivamente, hasta que hayas escrito doce frases que te produzcan una sensación placentera.

Dado que en ocasiones tus pensamientos giran a una velocidad tan vertiginosa que por más que desees modificarlos no encuentras la forma de «montarte en ellos», el juego de «La rueda de la concentración» consiste en que des con un pensamiento que encaje con lo que sientes en estos momentos, de forma que la rueda no te tire al suelo, por así decirlo, y comiences a avanzar progresivamente hacia el estado que desees sentir. Se trata de una maravillosa herramienta destinada a ayudarte a modificar tu vibración.

Pongamos, por ejemplo, que te sientes gordo. En tu experiencia se ha producido un incidente que ha hecho que ese pensamiento cobre fuerza, y en estos momentos experimentas una in-tensa emoción negativa. Toma un papel, dibuja un círculo en el centro de la hoja y escribe en la parte interior del círculo: «Deseo sentirme delgado».

Ahora concéntrate en el tema que te ocupa y trata de hallar pensamientos que encajen con la forma en que te sientes, pensamientos que te produzcan una sensación placentera cuando medites sobre ellos. Procura hallar un pensamiento que no te descoloque.

*Puedo volver a ser delgada.*

(Este pensamiento está demasiado alejado de lo que crees, y por más que desearías creerlo, no es así. Y te das cuenta de que no lo crees. Por tanto, como este pensamiento no te produce una sensación placentera, esta frase hace que te caigas de la rueda.)

*Mis hermanas son delgadas y atractivas.*

(Este pensamiento tampoco te produce una sensación agradable. Destaca el éxito de tus hermanas y hace que te sientas aún más como una perdedora. Este pensamiento hace que te caigas de la rueda.)

*Buscaré algo que dé resultado.*

(Aunque este pensamiento es más positivo que los anteriores, no hace que te sientas bien. Has probado muchos métodos, pero crees que no has hallado nada que te dé resultado, de modo que este pensamiento no hace más que poner de relieve tus fracasos anteriores. Este pensamiento hace que te caigas de la rueda.)

*Sé que otras personas han sufrido este problema y han conseguido hallar una solución.*

(Este pensamiento puede aportarte una sensación de alivio. Te sientes mejor. Recuerda que en estos momentos no se trata de buscar una solución a tu problema, sino tan sólo un pensamiento que te produzca una sensación lo suficientemente placentera para serte útil. Este pensamiento no hace que te caigas de la rueda. Así pues, escríbelo en la hoja de papel, en la posición de las 12.00, y sigue buscando más pensamientos que hagan que te sientas bien.)

*No tengo que resolver el problema hoy mismo.*

(Otro pensamiento útil. Escríbelo en la posición de la 1.00.)

Buscaré un régimen que funcione.

(Este pensamiento hace que te caigas de la rueda.)

Mi ropa no me sienta bien.

(Este pensamiento hace que te caigas de la rueda.)

Disfrutaré comprando ropa nueva. (Las 2.00)

(Pensamiento útil.)

Mi cuerpo se sentirá más ágil. (Las 3.00)

(Útil.)

Me sentiré más dinámica. (Las 4.00)

(Útil.)

Ya se me ocurrirá algo nuevo. (Las 5.00)

(Esto va como una seda.)

Sé que hallaré algo que me ayude. (Las 6.00)

(Sí, te sientes mejor.)

Me gusta asumir el control de mi experiencia. (Las 7.00)

(Útil.)

Confío en poder realizar este cambio. (Las 8.00)

(Útil.)

Me gusta sentirme bien.

(Este pensamiento es útil. Anótalo en la posición de las 9.00)

Me gusta sentirme bien dentro de mi cuerpo. (Las 10.00)  
(Útil.)

Me siento satisfecha de mi cuerpo. (Las 11.00)

(¡Bien! Ahora, después de escribir ese pensamiento en la posición de las 11.00, traza un círculo alrededor de las palabras que escribiste al principio en el centro de tu «Rueda de la concentración» y observarás que has alcanzado una alineación vibratoria más próxima a ese pensamiento, cuando hace tan sólo unos minutos te hallabas muy lejos de esa vibración.)

### **Abraham, contadme más cosas sobre**

#### **«La rueda de la concentración»**

Quizá nos hayas oído decir que tu punto de poder personal se halla en el presente porque aunque pienses en el pasado, o pienses en el ahora, o pienses en el futuro, todo cuanto haces lo haces ahora. Vibras ahora. Tu pulso late ahora. Emites tus vibraciones ahora. Así pues, cualquier tensión creativa entre la invocación de la Fuerza Vital y el hecho de permitir que fluya a través de tí (el hecho de invocarla y de permitir que fluya) ocurre en el momento presente.

Así pues, deseamos que durante los próximos días te concen-tres en una palabra. En estos momentos te encuentras en un lugar «nuevo». Nos encanta la «novedad» del lugar en el que te hallas. Y deseamos mostrarte cómo permanecer en este lugar «nuevo» y alinear tu Energía «nueva» con un deseo «nuevo» que te aportará resultados «nuevos» y sencillos.

«La rueda de la concentración» es la herramienta más eficaz que hemos descubierto para ayudarte a modificar una creencia con el fin de que encaje con tu deseo. Consiste en lo siguiente: La fórmula para crear cualquier cosa, incluso, por poner un ejemplo, disfrutar haciendo la declaración de la renta, se basa en identificar el deseo y a continuación alcanzar una vibración que se corresponda con él.

#### **Otro ejemplo de «La rueda de la concentración»**

Empieza por tratar de encontrar una frase que te permita subirte a la rueda. Escribe frases que reflejen suficientemente lo que crees para no caerte al suelo, por así decirlo. Dicho de otro modo, si has escrito «disfruto haciendo la declaración de la renta», te caes al suelo. Si escribes «me parece estupendo que el gobierno me quite el dinero para despilfarrarlo en cosas inútiles» te caes al suelo. Por tanto, el objetivo es hallar algo que encaje con tu deseo y haga que te

sientas bien. Puedes escribir algo parecido a: «Me gusta controlar mi vida. Me satisface cumplir mis compromisos. Me gusta hacer las cosas puntualmente. Me encanta la sensación de orden y organización en mi experiencia».

Ahora bien, esta afirmación quizá sea un tanto exagerada. En tal caso, te darás cuentas. Sabrás si te es útil o no por cómo te sientas. Continúa intentándolo, aunque te equivoques con frecuencia. Escribe algo como: «Imagino que muchas personas han sufrido este problema, pero han conseguido resolverlo». ¡Esto te permite subirte a la rueda! «Aunque el sistema de recaudación de impuestos no es perfecto, es un mecanismo mediante el cual funciona nuestro gobierno.» ¿Eso te ha tirado al suelo o te ha permitido subirte a la rueda? «Cada año lo hago mejor. Me resulta más fácil. Mi declaración de la renta es un buen incentivo para que me organice y lleve bien las cuentas.»

### **Cuanto mejor lo sientas, mejor te sentirás**

Deseamos que oigas lo siguiente: No he resuelto nada. Dicho de otro modo, nada ha cambiado. Todavía tienes que hacer tu declaración de la renta, pero lo que más deseamos que oigas es que en estos momentos te encuentras en una situación distinta de la que te encontrabas. Es decir, verás las cosas con más claridad que antes. Los recuerdos acudirán a tu mente más fácilmente que antes.

Sabrás con más facilidad que antes dónde dejaste algo que necesitas. Dicho de otro modo, esos retazos de tu vida desperdigados que se hallan amontonados en cajas, carpetas o en los fondos de los bolsos —todos esos datos diseminados aquí y allá— empiezan a unirse en tu mente. En suma, tu Mente Interior empieza a alimentarte de forma constante, de una forma que no lo hacía hasta que decidiste dedicar unos minutos a alinear tu Energía con tu deseo.

Tanto si se trata de un castillo como de un botón, si lo utilizas como tu objeto de atención conseguirás invocar la Fuerza Vital, y este ejercicio trata precisamente de la Fuerza Vital. El motivo de que la invoques es lo de menos. Dicho de otro modo, es posible disfrutar tanto haciendo la declaración de la renta como planificando un crucero.

Tal vez no lo creas, pero es porque no has permitido que la Energía fluya a través de tí hacia el objeto de tu atención sin resistencia. Invocas la Energía porque deseas cumplir con tu deber, pero luego desvías esa Energía debido a los hábitos que has adquirido o las frases que repites con frecuencia que impiden que fluya. Cuando tu Energía fluye a través de ti y tú se lo impides, te sientes mal. Ahora, debido a que el proceso de «La rueda de la concentración» hace que te concentres durante un tiempo más prolongado en un tema concreto mientras tratas deliberadamente de hallar pensamientos que te hagan sentir bien, tu punto de atracción cambia.

Al aplicar este sencillo pero poderoso ejercicio a diversas cuestiones a medida que surjan en tu vida, lograrás mejorar notablemente tu punto de atracción con respecto a todo lo que sea importante para ti.

## **Proceso 18**

### **Buscar nuevas sensaciones**

#### **Cuándo debes utilizar este proceso**

- Cuando desees mejorar una situación.
- Cuando desees obtener más dinero.
- Cuando desees obtener un trabajo mejor.
- Cuando desees una relación más satisfactoria.
- Cuando desees tener un cuerpo que te haga sentir mejor.

#### **Tu actual Punto Fijo Emocional**

El proceso denominado «Buscar nuevas sensaciones» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

(9) Pesimismo  
e  
(17) Ira

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Dado que, por regla general, prestas mucha más atención a los aspectos de tu vida que vives en estos momentos, lo que vives en estos momentos tiene un mayor peso vibratorio, por así decir- lo, que lo que deseas o imaginas. Es decir, si deseas estar delgado aunque en estos momentos estés bastante gordo, los aspectos de tu experiencia presente probablemente superarán las vibraciones de tus visualizaciones.

Le gente dice con frecuencia: «No me siento satisfecho aquí. Deseo estar ahí». Pero cuando les preguntas por qué desean estar «ahí», por lo general te explican que les disgusta estar «aquí». Aunque utilizan palabras como «deseo estar ahí» o «deseo lo que hay ahí», su vibración se refiere más a donde se encuentran en estos momentos que a donde desean estar.

Al igual que en nuestra analogía anterior sobre el indicador de combustible, con respecto a que era inútil que pegaras un «rostro risueño» en el salpicadero para tapar el indicador que señalaba que el depósito estaba vacío, también son inútiles las palabras que suenan alegres si no te sientes alegre. La Ley de Atracción no responde a tus palabras, sino a las vibraciones que irradian de tus palabras. Por más que utilices las palabras adecuadas, si te hallas en un estado de marcada resistencia a tu Bienestar será inútil, pues las palabras que utilizas no son importantes, lo que importa es cómo te sientes.

El proceso denominado «Buscar nuevas sensaciones» te ayudará a que irradies una vibración que te sea útil, pues contribuirá a que seas consciente de lo que estás atrayendo. Se trata de que utilices tu imaginación para fingir que tu deseo ya se ha cumplido y que experimentas los pormenores de ese deseo.

Cuando te concentras en lo que sientes al vivir tu deseo, no puedes sentir, al mismo tiempo, la ausencia de tu deseo, por lo que con la práctica aprenderás a inclinar la balanza a tu favor, por así decirlo, y aunque tu deseo no se haya manifestado todavía, ofrecerás una vibración como si ya se hubiera manifestado, y así lograrás que se cumpla.

De nuevo, el Universo no sabe si ofreces una vibración por-que vives lo que estás viviendo o porque imaginas que lo estás viviendo. En cualquier caso, el Universo responde a la vibración y permite que se produzca la manifestación.

Por ejemplo, pongamos que te acercas a tu buzón y encuentras el segundo aviso de una factura que no has pagado, y cuando abres el sobre te sientes preocupado porque no sabes cómo pagarla en estos momentos.

Hace tiempo que debías haber pagado esa factura, al igual que otras muchas, por lo que te sientes abrumado y desanimado.

«Deseo tener más dinero —dices—. Deseo tener mucho más dinero», repites una y otra vez con energía. Pero ofreces palabras vacías, que no tienen impacto alguno en tu punto de atracción, porque tu punto de atracción no reside en tus palabras. Tu punto de atracción reside en la vibración que emites con frecuencia y la forma en que te sientes te indica con exactitud tu punto de atracción. En estos momentos sientes una emoción que evidente-mente coincide con tu estado de no tener suficiente dinero.

Tu objetivo, en este ejercicio, es invocar imágenes que hagan que ofrezcas una vibración que permita que fluya hacia ti el dinero que deseas.

Tu objetivo es crear imágenes que hagan que te sientas bien, buscar «nuevas sensaciones», es decir, sentirte como te sentirías si tuvieras suficiente dinero en



lugar de sentirte como te sientes al no tenerlo.

Puedes recordar una época en que tenías más dinero o una época en que, aunque no necesariamente lo tuvieras, al menos no padecías el estrés de que se acumularan las facturas. Cuando des con ese recuerdo, trata de obtener tantos detalles referentes al mis-mo como puedas para sentirlo con mayor intensidad.

Puedes fingir que tienes más dinero del que necesitas o que tienes tanto que no sabes dónde guardarlo, e imaginar que tienes toneladas de dinero guardado en un armario y debajo de la cama. Imagina que te diriges al banco con bolsas llenas de monedas que deseas convertir en billetes de dólar. Imagina que llevas billetes de 5, 10 y 20 dólares para convertirlos en billetes de 100 dólares, a fin de guardarlos con más facilidad.

Puedes fingir que tienes una tarjeta de crédito ilimitado con la que adquirir lo que desees; una especie de tarjeta mágica que utilizas varias veces al día porque es muy útil, y, una vez al mes, extiendes un cheque para pagar todas las compras que has hecho con la tarjeta.

Imagina que la cantidad de dinero que tienes en el banco comparado con las compras que has hecho este mes con la tarjeta es tan superior que el hecho de pagar la factura no incide en absoluto en tu experiencia.

Cuanto más practiques este juego de «Buscar nuevas sensaciones» más fácil te resultará y más te divertirá practicarlo. Cuando finges, o recuerdas selectivamente, activas vibraciones nuevas y tu punto de atracción se modifica. Y cuando tu punto de atracción se modifica, tu vida mejora en todos los ámbitos con respecto a los cuales has procurado experimentar nuevas sensaciones.

## **Proceso 19**

### **Libérate de tu resistencia para no endeudarte**

#### **Cuándo debes utilizar este proceso**

- Cuando desees experimentar una sensación de alivio por no estar endeudado.
- Cuando desees crear un mayor diferencial entre lo que ganas y lo que gastas.

- Cuando desees sentirte mejor con respecto al dinero.
- Cuando desees incrementar la cantidad de dinero que fluye a través de tu experiencia.

### **Tu actual Punto Emocional**

Fijo El proceso denominado «Libérate de tu resistencia para no estar endeudado» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

(10) Frustración /Irritación/Impaciencia  
y  
(22) Temor /Desconsuelo /Depresión /Desesperación /  
Impotencia

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Para comenzar a practicar el proceso de «Libérate de tu resistencia para no estar endeudado», hazte con un cuaderno provisto del mismo número de columnas como el de tus pagos mensuales. Ahora, empezando por la columna situada en la extrema izquierda, escribe un epígrafe que describa tu gasto mensual más cuantioso. Por ejemplo, si el cheque más cuantioso que extiendes cada mes es para pagar la hipoteca de tu casa, escribe «Hipoteca de la casa».

A continuación, en la primera línea debajo del epígrafe, escribe la cantidad en dólares del pago de la hipoteca de la casa. Ahora traza un círculo alrededor de esta cantidad, que representa la cantidad que estás obligado a pagar cada mes, y en la tercera línea escribe la cantidad total pendiente de la hipoteca de la casa.

Luego, anota tu segundo pago más cuantioso en la segunda columna, el tercer pago más cuantioso en la tercera columna, y así sucesivamente. En la parte superior de tu cuaderno con columnas escribe la siguiente afirmación: «Deseo cumplir mi promesa con respecto a todas mis obligaciones financieras, y en algunos casos incluso pagaré el doble de lo que debo».

Cada vez que recibas una factura, saca tu cuaderno con columnas y ajusta, en caso necesario, la cantidad mínima mensual que necesitas. Si permanece inalterable, escribe la misma cifra.

La primera vez que recibas una factura o cuando tengas que hacer un pago

referente al epígrafe situado en la columna de la derecha del cuaderno (es decir, el pago de inferior cuantía que haces cada mes), extiende el cheque por el doble de la cantidad re-querida. Al mismo tiempo, anota la nueva cifra del saldo pendiente.

Quizás este juego te parezca un tanto extraño cuando empieces a practicarlo, pero aunque no tengas el dinero suficiente para pagar todo lo que debes en todas las columnas, sigue anotando el doble de la cantidad en la columna de la derecha. Y alégrate de haber cumplido la nueva promesa que te hiciste a ti mismo acerca de pagar todo lo que debes, y en algunos casos incluso el doble de esa cantidad.

Puesto que contemplarás tu economía de modo distinto, tu vibración empezará a cambiar de inmediato. Cuando sientas cierto orgullo por haber cumplido tu palabra, tu vibración cambiará. Cuando mantengas tu promesa de doblar la cantidad de tus pagos, tu vibración cambiará. Y debido a este cambio, por leve que sea, las cosas empezarán a cambiar en tu situación económica.

Si dedicas unos minutos a apuntar todo lo que debes en tu cuaderno de cuentas, la atención que prestas a esta cuestión comenzará a activar de forma positiva las circunstancias en torno al tema del dinero. En lugar de sentirte desanimado cuando encuentres la enésima factura en tu buzón, te apresurarás a apuntarla en tu cuaderno de cuentas. Y debido a este cambio en tu actitud y tu vibración, las cosas empezarán a cambiar en tu panorama financiero.

Un dinero que no esperabas aparecerá en tu experiencia. Te topará con todo tipo de oportunidades, de modo que tus dólares te cundirán más de lo que imaginabas. Te harán diversas ofertas económicas y serás consciente de que estas novedades son la res-puesta a la atención que prestas a esta cuestión y al cambio que se ha producido en tu vibración.

Cuando aparezca ese dinero extra, te apresurarás a aplicar otro pago en la columna de la derecha de tu cuaderno. Al poco tiempo, conseguirás saldar esa deuda y borrarla de la correspondiente columna en tu cuaderno. Las columnas desaparecerán una tras otra a medida que tu diferencial económico entre tus ingresos y tus gastos se amplíe. Tu sensación de bienestar económico se incrementará el primer día que practiques este juego. Y si te lo tomas en serio y dedicas tiempo al asunto, tu vibración con respecto al dinero cambiará de modo tan significativo que al cabo de poco tiempo dejarás de estar endeudado, tal como deseabas.

No hay nada de malo en tener deudas, pero si te sientes agobiado por ellas tu vibración con respecto al dinero será una vibración de resistencia. Cuando hayas conseguido librarte de este peso, te sentirás más ligero y más libre, tu resistencia habrá desaparecido y estarás dispuesto a permitir que el Bienestar fluya con abundancia a través de tu experiencia.

### **Abraham, contadme más cosas sobre el «dinero y la economía»**

Como ya mencionamos en el proceso 17, resulta tan fácil crear un castillo como un botón. Se trata de que te concentres en un castillo o en un botón, porque puede ser tan satisfactorio crear un botón como un castillo. Y al margen de que sea un castillo o un botón, si lo utilizas como un objeto de atención, invocarás la Fuerza Vital, y de lo que se trata aquí es de que sientas esa Fuerza Vital. Lo de menos es la razón por la que la invocas.

Así pues, ¿por qué no te dedicas a crear una corriente positiva de abundancia económica? ¿Por qué no aprendes a visualizar que el dinero fluye fácilmente a través de tu experiencia? ¿Por qué no gastas dinero y das a más personas la oportunidad de ganarlo también? ¿Qué mejor forma de gastar el dinero que reintegrarlo en la economía que proporciona trabajo a más gente? Cuanto más gastes, más personas se beneficiarán y más personas participarán en el juego contigo.

Tu papel consiste en utilizar la Energía. Ésa es la razón de que existas. Eres un ser que hace que fluya la Energía, un ser capaz de concentrarse, de percibir. Eres un creador, y no existe nada peor en el Universo que venir a este medio de profundo contraste, donde el deseo se genera fácilmente, y no permitir que la Energía fluya a través de tu deseo. Eso equivale a despilfarrar la vida.

No existe un trabajo digno o un trabajo indigno. Tan sólo existen oportunidades en las que debes concentrarte. Puedes sentirte tan satisfecho realizando una tarea como otra, pues te hallas en Primera Línea del pensamiento y la Fuente fluye a través de ti, independientemente de tu trabajo. Puedes sentirte feliz llevando a cabo cualquier trabajo siempre y cuando permitas que la Energía fluya a través de ti. Lo espiritual en contraposición a lo material no es una opción. Todo lo referente a esta experiencia física, que propicia toda suerte de manifestaciones, es espiritual. Todo es fruto del espíritu. No tienes que demostrar nada. Procura ser el Yo Espiritual y afánate en crear con ahínco.

### **Tu quebranto económico no mejorará la situación de los pobres**

Piensa en cómo era la economía en este país hace un par de siglos. ¿Qué es lo que ha cambiado? ¿Hemos descubierto más recursos en otros planetas? ¿O no ha habido más personas, a lo largo de más tiempo, que han identificado más cosas que desean y la Energía No Física, que es inagotable e infinita, se las ha proporcionado?

Nunca os oímos a ninguno de vosotros decir: «He gozado de una salud excelente durante muchos años y he decidido ponerme enfermo durante un tiempo para permitir que otras personas gocen también de buena salud», porque sabéis que el

hecho de que estéis sanos o enfermos no influye en modo alguno en la salud de los demás. No utilizáis vuestra salud para privar a otros de ella. Con la abundancia ocurre otro tanto. Las personas que consiguen alcanzar una armonía vibratoria con la abundancia —de forma que ésta fluya hacia ellas y a través de ellas— no privan a nadie de esa abundancia. Es inútil que te arruines para hacer que los pobres prosperen. Sólo si prosperas eres capaz de ofrecer algo a los demás. Si deseas ayudar a otras personas, esfuérzate en alinearte, conectar y sintonizar con tu Fuente de Energía.

Aprecia a quienes constituyen ejemplos de bienestar. ¿Cómo sabrías que existe la prosperidad si no observaras pruebas de ella a tu alrededor? Todo forma parte integrante del contraste que contribuye a potenciar tu deseo. El dinero no propicia la felicidad, pero tampoco propicia el mal. El dinero es consecuencia de que alguien se alinee con la Energía. Si no deseas tener dinero, no lo atraigas. Pero te advertimos que tus críticas contra otros que tienen dinero te retienen en una situación en la que las cosas que deseas, como salud, claridad y Bienestar, no fluirán tampoco hacia ti.

Si te incomoda pensar en el tema del dinero significa que hay en ti un profundo deseo de tenerlo, y que es muy importante para ti. Por consiguiente, tu tarea consiste en hallar la forma de pensar en el dinero y sentirte bien. No obstante, es igualmente eficaz pensar en cualquier otra cosa y sentirte bien, y dejar que la Energía fluya hacia ti. No tienes que pensar en el dinero para tener dinero. Pero no puedes pensar en la falta de dinero y al mismo tiempo permitir que éste fluya hacia tu experiencia.

### **El éxito reside en la alegría que sientas**

Nos encanta verte aplaudir el éxito conseguido por otros, porque cuando te alegras sinceramente de ello, significa que no tardarás en alcanzarlo tú también. Muchos creen que el éxito significa conseguir todo lo que uno desee. Nosotros respondemos que eso es como sentirse muerto, y no existe ese tipo de muerte. El éxito no consiste en alcanzar tus metas, sino en seguir soñando y sentirte positivo mientras te afanas en conseguirlo. El criterio del éxito en la vida no es el dinero ni los objetos que acumulas, sino la cantidad de alegría que sientas.

Por ejemplo, puedes decir: «Cuando veo personas que tienen éxito, me refiero a personas ricas y a personas felices, a veces coincide que son ricas y se sienten felices. Cuando me refiero a personas triunfadoras, me refiero a personas que se sienten profunda-mente felices, que están contentas, que afrontan con alegría sus jornadas. Prácticamente todas ellas, sin excepción, tuvieron unos comienzos muy duros, lo cual las convirtió al principio en poderosos rebeldes.

Luego hallaron la forma de relajarse y asumir el Bienestar que les corresponde por derecho propio». (El éxito reside en gozar de una vida feliz, y una vida feliz

constituye una serie de momentos felices. Pero la mayoría de las personas no permite que se produzcan momentos felices porque está obsesionada con alcanzar una vida feliz.)

### **En lugar de «ganar» abundancia, «permite» que la abundancia fluya hacia ti**

Tu acción no tiene nada que ver con tu abundancia. Tu abundancia es una respuesta a tu vibración. Por supuesto, tu creencia forma parte de tu vibración, de modo que si crees que tu acción forma parte de lo que te proporciona abundancia, debes replantearte el tema. Nosotros deseamos que elimines la palabra «ganar» de tu vocabulario y tu esquema mental y la sustituyas por la palabra «permitir». No tienes que ganarte tu Bienestar, sino permitir que fluya a través de ti. Lo único que tienes que hacer es decidir qué deseas experimentar y dejar que fluya hacia ti para recibirlo. No tienes que esforzarte ni luchar por conseguirlo. Eres un Ser Digno, y mereces gozar de ese Bienestar.

Todos los recursos que desees o necesites están al alcance de tu mano. Tan sólo tienes que identificar lo que desees hacer con ello y practicar la sensación placentera que sentirás cuando eso ocurra. No hay nada que no puedas ser, hacer o tener. Eres un ser bendecido, que ha venido a este medio físico para crear. No hay nada que te impida alcanzar lo que desees salvo tus pensamientos contradictorios. Y tus emociones te indican cuándo te asaltan esos pensamientos. La vida está para gozarla, para hacer que te sientas bien. Eres un potente creador, capaz de conseguir lo que desees.

Saborea en lugar de lamentarte; ríe en lugar de llorar. Mantén expectativas positivas y no negativas. Nada es más importante que el que te sientas bien. Prácticalo y no tardarás en ver los resultados.

## **Proceso 20**

### **Delegar en el gerente**

#### **Cuándo debes utilizar este proceso**

- Cuando te sientas agobiado por tu trabajo.
- Cuando desees disponer de más tiempo para disfrutar de las cosas que te gustan.
- Cuando desees convertirte en el potente creador que estás destinado a ser.

## **Tu actual Punto Fijo Emocional**

El proceso denominado «Delegar en el gerente» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

(10) Frustración / Irritación / Impaciencia  
e  
(17) Ira

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Imagina que eres el dueño de una importante empresa y miles de empleados trabajan para ti. Has contratado a personas que se ocupan de la manufactura y el marketing de tus productos, a administradores, contables, asesores, artistas, expertos en publicidad... Miles de personas que trabajan para que tu empresa tenga éxito.

Ahora imagina que no trabajas personalmente con ninguna de esas personas, pero tienes un gerente que lo hace, y tu gerente las comprende, las aconseja y las guía. Así pues, cada vez que se te ocurre una idea, la expresas a tu gerente, que dice: «Me ocuparé de ello enseguida». Y así lo hace. Con eficiencia. Con rigor. Con precisión. Como a ti te gusta.

Quizá te digas en estos momentos: «Me encantaría tener un gerente así, una persona en quien confiar, que trabajara en beneficio mío».

Nosotros respondemos: Tienes un gerente tan competente o más que ése. Tienes un gerente que trabaja continuamente en tu provecho que se llama Ley de Atracción. Sólo tienes que expresar un deseo para que este Gerente Universal se apresure a satisfacerlo.

Pero la mayoría de vosotros no veis a este Gerente Universal de esa forma. Disponéis de este gerente, pero seguís responsabilizándoos de todo. Dicho de otro modo, decís: «Sí, la Ley de Atracción existe, pero el que lo hace todo soy yo». Y nosotros respondemos: ¿De qué sirve entonces la Ley de Atracción?

'Eso sería como tener un gerente al que pagaras medio millón de dólares al año y se limitara a preguntarte: « ¿Desea algo de mí?» Y tú contestaras: «No, no. Me conformo con pagarte para que seas mi gerente».

Mientras tú te ocupas de todas las tareas, del trabajo administrativo, de las obras de construcción... Trabajarías hasta la extenuación, hasta caer rendido cada día, mientras tu gerente disfrutaba tomando el sol en una playa.

Eso sería absurdo. Lo lógico es que hicieras trabajar a tu gerente, que delegaras en él o en ella; que le pidieras cosas con la intención de que las haga. Así es como debes considerar a la Ley de Atracción. Pídele cosas con la esperanza de obtener resultados. Cuando delegues en ella, harás las dos únicas cosas que son precisas para llevar a cabo tu Creación Deliberada: identificar el objeto de tu deseo, y permitir que el Universo te lo conceda.

Así pues, el hecho de fijarte unas metas es como delegar en el Gerente Universal. Y el hecho de alcanzar la vibración que te permita que tus deseos fluyan hacia ti equivale a confiar en que tu gerente lo ponga todo en orden y que, cuando debas hacer algo, él mismo te lo indique. Dicho de otro modo, cuando debas tomar otra decisión, sé consciente de ello.

No delegas tu vida, sino que la creas. Te conviertes en un visionario creativo en lugar de un «actuante». Lo cual no significa que no haya muchas cosas que querrás y podrás hacer. No pretendemos impedir que actúes. Actuar es divertido. No hay nada más delicioso en el Universo que tener un deseo que encaje con tus vibraciones y que tu alineación o conexión con tu Fuente de Energía te inspire a actuar. Ésta es la mayor extensión del Proceso de Creación. No existe una acción más deliciosa en el Universo que una acción fruto de la inspiración.

## **Proceso 21**

### **Reivindicar tu estado natural de salud**

#### **Cuándo debes utilizar este proceso**

- Cuando no te encuentres bien.
- Cuando te hayan diagnosticado una enfermedad grave.
- Cuando sientas dolor.
- Cuando desees sentirte más vital.
- Cuando sientas un vago temor relacionado con tu cuerpo.

#### **Tu actual Punto Fijo Emocional**

El proceso denominado «Reivindicar tu estado natural de salud» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

(10) Frustración /Irritación /Impaciencia

y

(22) Temor /Desconsuelo /Depresión /Desesperación /  
Impotencia



(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Practica este ejercicio tumbado en un lugar cuanto más cómodo mejor. Elige un momento del día en que dispongas aproximadamente de 15 minutos y preveas que nadie te interrumpirá.

Escribe esta breve lista en un lugar donde puedas leerla fácilmente, y después de haberte tendido, léela lentamente.

- *Es natural que mi cuerpo esté sano.*
- *Aunque yo no sepa qué hacer para sanar, mi cuerpo lo sabe.*
- *Tengo billones de células dotadas de una conciencia individual, que saben cómo alcanzar su equilibrio individual.*
  
- *Cuando empecé a enfermar, no sabía lo que sé ahora.*
- *Si hubiera sabido entonces lo que sé ahora, no habría enfermado.*
- *No es preciso que comprenda la causa de esta enfermedad.*
- *No es necesario que explique cómo experimento esta enfermedad.*
- *Lo único que debo hacer es liberarme suave y progresivamente de esta enfermedad.*
- *No importa cómo se originó, porque en estos momentos está empezando a remitir.*
  
- *Es natural que mi cuerpo tarde un tiempo en empezar a alinearse con mis pensamientos perfeccionados sobre el Bienestar.*
- *No es preciso que me apresure a resolver el problema.*
- *Mi cuerpo sabe lo que debe hacer.*
- *El Bienestar es natural en mí.*
  
- *Mi Ser Interior es profundamente consciente de mi cuerpo físico.*
- *Mis células piden lo que necesitan para prosperar, y la Fuente de Energía atiende sus peticiones.*
- *Estoy en buenas manos.*
  
- *Ahora me relajaré, para permitir que se produzca la comunicación entre mi cuerpo y mi Fuente.*
- *Mi única tarea es relajarme y respirar.*
- *Puedo conseguirlo.*
- *Puedo conseguirlo con facilidad.*

Ahora, tumbate y goza de la comodidad del colchón sobre el que descansas, y concéntrate en tu respiración mientras inspiras y expeles el aire una y otra vez. Tu

objetivo es sentirte tan cómodo como sea posible.

Respira tan profundamente como puedas sin dejar de sentirte cómodo. No lo fuerces. No trates de hacer que ocurra nada. Lo único que tienes que hacer es relajarte y respirar.

Probablemente empezarás a experimentar unas sensaciones suaves y delicadas en tu cuerpo. Sonríe y reconoce que esta Fuente de Energía responde de manera específica a las peticiones de tus células. Siente el proceso de sanación. No hagas nada para agilizarlo ni intensificarlo. Límitate a relajarte y a respirar y permite que se verifique.

Si al tumbarte experimentabas dolor, sigue el mismo proceso. No obstante, si sentías dolor, convendría que añadieras estas palabras a tu lista escrita y hablada:

- Esta sensación de dolor indica que la Fuente responde a mi petición celular de Energía.
- Esta sensación de dolor es un indicador maravilloso de que no tardaré en obtener ayuda.
- Me relajaré porque entiendo que esta sensación de dolor me indica que va a producirse una mejora.

Ahora, procura conciliar el sueño. Sonríe y reconoce que Todo está bien. Respira, relájate y confía.

### **Abraham, contadme más cosas sobre «nuestro cuerpo físico»**

La próxima vez que te sientas mal, detente y di: «Este malestar que siento se debe tan sólo a que soy consciente de mi resistencia.

Debo relajarme y respirar, relajarme y respirar, relajarme y respirar». Y al cabo de unos segundos conseguirás que remita tu malestar.

Cada célula de tu cuerpo tiene una relación directa con la Fuerza Vital Creativa, y cada célula responde a ella de forma in-dependiente. Cuando sientes alegría, todos los circuitos se abren para permitir que recibas plenamente la Fuerza Vital. Cuando sientes una sensación de culpa, remordimientos, temor o ira, los circuitos obstaculizan el paso de esa Fuerza Vital. La experiencia física reside en controlar esos circuitos y procurar mantenerlos abiertos en todo momento. Tus células saben lo que deben hacer, e invocan la Energía.

No existe condición o circunstancia que no puedas modificar y transformar, al igual que no hay ninguna pintura que no puedas repintar. Existe multitud de pensamientos en el medio humano que limitan tus posibilidades y hacen que parezca que esas enfermedades supuestamente incurables y condiciones

inalterables no puedan modificarse. Pero nosotros afirmamos que sólo son «inalterables» porque tú crees que lo son. Una persona nos preguntó recientemente:

« ¿La capacidad del cuerpo para sanar es ilimitada?» Y nosotros respondimos: Sí, la única limitación es lo que tú creas. Y esa persona preguntó: «Entonces, ¿por qué no consiguen las personas que pierden una extremidad que les crezca otra?» Y nosotros contestamos: Porque nadie cree que sea capaz de hacerlo.

### **Pero ¿y un bebé aquejado de una enfermedad?**

Con frecuencia la gente nos pregunta: « ¿Y los niños que están enfermos?» Nosotros respondemos que esos niños estuvieron expuestos a una vibración, incluso en el útero materno, que les impidió que fluyera a través de ellos el Bienestar que les era natural. Pero cuando nacen, al margen de la enfermedad que padezcan, si se les puede guiar hacia el pensamiento que permite que el Bienestar fluya a través de ellos, incluso después de que su cuerpecito esté formado, éste podría regenerarse y recobrarían la salud.

Es natural que goces de salud. Es natural que goces de abundancia. Es natural que te sientas bien. Es natural que sientas la claridad. No es natural que sientas confusión o pases privaciones o te sientas culpable. Esas cosas no son naturales para el ser que eres. Pero éstos parecen hábitos que la mayoría de vosotros adquirís naturalmente a lo largo de vuestra trayectoria física.

Cuando sientas un malestar físico, tanto si lo consideras un dolor emocional o físico, siempre significa lo mismo: «Deseo invocar a la Energía, pero sostengo una creencia que me lo impide, de modo que he creado una resistencia en mi cuerpo». La solución para liberarte del malestar o el dolor consiste invariablemente en relajarte y tratar de experimentar una sensación de alivio.

La gente nos pregunta: «Si no existe una mente de enfermedades, ¿por qué hay tantas personas enfermas?» El motivo es que han hallado multitud de excusas para mantenerse en una discordancia vibratoria con el Bienestar. No permiten que éste fluya a través de ellas. Y al no permitir que el Bienestar fluya a través de ellas, la ausencia de Bienestar asume la forma de enfermedad. Y cuando eso le ocurre a millones de personas, decís: «Debe de existir una fuente de enfermedades. Les pondremos etiquetas. Lo llamaremos cáncer. Les pondremos nombres terribles y fingiremos que se cuelan en la experiencia de las personas». Nosotros decimos que nunca se cuele en la experiencia de nadie. Las personas adquieren, a través de sus tribulaciones y de pelearse unas con otras, patrones de pensamiento que impiden que fluya el Bienestar.

Cuando no permites que fluya el Bienestar, se manifiestan en tu vida sombras que constituyen las enfermedades que padecen tu cuerpo, y la incapacidad de obtener

lo que deseas. Al cabo del tiempo, te convences de que existe un origen siniestro. Y acumulas montañas de información para protegerte de esa «fuente malévol» que jamás ha existido.

### **Si te han diagnosticado una enfermedad grave**

Si los médicos te han diagnosticado una enfermedad grave tiendes a decir: «¡Dios mío! ¿Cómo es posible que me haya alejado tanto de algo que deseo profundamente?» Nuestra respuesta es que no se trata de una sola cosa, sino de una serie de cosas insignificantes. Por ejemplo: «Yo podría elegir este pensamiento que hace que me sienta bien, o ese otro que no hace que me sienta bien, pero he adquirido un esquema mental que hace que no me sienta bien. Por tanto, lo que me impide estar predispuesto es la dosis diaria de rechazar lo que deseo».

No hay vuelta de hoja. Por consiguiente, no permitas que la situación en que te encuentres, por grave que te parezca, te atemorice. No es más que el resultado de la alineación de la Energía con algo que te proporciona una mayor claridad sobre lo que de-seas, y, lo que es más importante, una mayor sensibilidad con respecto a si estás predispuesto a recibirlo o a rechazarlo.

La salud que permites que fluya a través de ti, o la salud que tú mismo te niegas, reside en tu actitud mental, en el talante, el estado de ánimo o en tus pensamientos. No existe ninguna excepción en ningún ser humano o animal, porque todos son capaces de recuperarse una y otra vez y volver a asumir el ritmo natural de su mente. Tratas tu cuerpo como tratas tu mente. Todo es psicosomático, sin excepción.

No hay nada que no puedas reorientar hacia el Bienestar. Pero es necesario que tomes la firme decisión de centrar tus pensamientos en algo que haga que te sientas bien. Por tanto, haremos una afirmación contundente: Cualquier enfermedad —sea la que sea— puede sanar en pocos días si uno es capaz de desviar sus pensamientos de ella y permitir que se produzca otra vibración dominante. El tiempo de soñación depende de lo complicado de la situación, pues cualquier enfermedad que padezca tu cuerpo físico tarda más en producirse de lo que te llevará liberarte de ella.

### **La enfermedad como una extensión de las emociones negativas**

El dolor físico no es más que una extensión de las emociones. Todo se reduce a lo mismo: existen dos emociones, una que te produce una sensación agradable y otra que te produce una sensación desagradable. Esto significa que o bien estás conectado con tu Corriente de Energía o no permites esa conexión con tu Corriente de Energía. La enfermedad y el dolor no son más que ex-tensiones de

una emoción negativa, y cuando dejas de experimentar resistencia el problema se resuelve.

¿Es preciso que pienses determinados pensamientos positivos sobre tu cuerpo para que éste sea como tú deseas? No. Pero tienes que evitar pensar en determinados pensamientos negativos. Si consiguieras evitar pensar de nuevo en tu cuerpo y centrarte en pensamientos agradables tu cuerpo recuperaría su bienestar natural.

Puedes vivir cómodamente, con alegría, prosperidad y salud siempre y cuando desees invocar lo que te da la vida. Las personas no mueren porque pasen a través del tiempo. Mueren porque no permiten que la Fuerza Vital estimule sus decisiones. El único motivo de que las personas mueran es porque o bien dejan de tomar decisiones sobre su permanencia aquí o toman decisiones sobre ser No Físicos.

### **Podrías permanecer en este cuerpo indefinidamente**

¿Afirmamos que podrías alcanzar lo que consideras tu plenitud física humana y conservarla en tanto permanecieras físicamente con- centrado en ese cuerpo? La respuesta decididamente es sí. Esto no significa que alcances tu plenitud física y te arrojes por un precipicio el mismo día. Significa que puedes alcanzar tu plenitud y delei-tarte en ella. ¿Por qué la experiencia más generalizada es contraria a esto? Porque prácticamente todo el mundo vibra en respuesta a lo que contempla a su alrededor. ¿Cuál es entonces la solución? No mires tanto a tu alrededor. Utiliza más tu imaginación. No mires tanto a tu alrededor. Utiliza más tu imaginación. Hasta que las imágenes que visualices se conviertan en tu vibración habitual.

Podrías permanecer en este cuerpo indefinidamente si permitieras que tu medio siguiera produciendo deseos puros, capaces de aportarte vida, sin oponer resistencia por tu parte. Podrías abrir tu vértice para hallar constantemente nuevos deseos, y esos deseos seguirían invocando la Fuerza Vital a través de ti. Dicho de otro modo, vives a tope, con despreocupación, de manera desenfrenada, con pasión... Luego, a partir de ese esquema, tomas la de-cisión consciente de realizar tu transición.

Toda muerte es auto impuesta Si llevas a cabo tu transición a lo No Físico no es porque te disguste lo físico, sino porque tienes la sensación de haber completa-do tu recorrido físico y buscas otro punto de vista. La muerte es renunciar a la conciencia; es como desviar la atención de un lugar y fijarla en otro.

### **Toda muerte es auto impuesta debido a la culminación de la vibración del Ser.**

No hay excepciones a esta regla. Nadie, ni ser humano ni animal, realiza la transición a lo No Físico sin que se verifique en su interior un consenso vibratorio, por lo que cabe decir que cada muerte es un suicidio porque cada muerte es auto impuesta.

Eres un Ser Eterno que se proyecta siempre desde lo No Físico, y en ocasiones esa proyección se dirige a la personalidad física.

Cuando la personalidad física se completa de momento, se produce un cese de la concentración. Por ejemplo: Estás aquí y a veces entras en un cine y a veces sales de un cine, pero siempre eres el que entró en el cine, tanto si estás en el cine como si no.

Te ofrecemos una regla que te ayudará: Si crees que algo es bueno y lo haces, te beneficia. Si crees que algo es malo y lo haces, estás ante una experiencia muy perjudicial. No hay nada que te perjudique más que el que hagas algo que creas que está mal, de modo que procura tomar tus decisiones con alegría y claridad, porque tus contradicciones provocan la mayoría de contradicciones en tus vibraciones.

Toma una decisión sobre lo que desees, concentra tu atención en ello, siente la sensación que te produce y no tardarás en conseguirlo. No hay motivo para que sufras o te esfuerces en conseguir nada.

## **Proceso 22**

### **Ascender por la Escala Emocional**

#### **Cuándo debes utilizar este proceso**

- Cuando te sientas mal y te cueste sentirte bien.
- Cuando te haya ocurrido algo a ti o a una persona que quieres que te ha causado un fuerte impacto (has perdido a un ser querido, tu amante te ha abandonado, tu perro ha muerto atropellado, etcétera).
- Cuando te enfrentes a una crisis.
- Cuando te hayan diagnosticado una enfermedad grave.
- Cuando los médicos hayan diagnosticado a una persona que quieres una enfermedad grave.
- Cuando tu hijo, u otro ser querido, experimente un trauma o una crisis.

## Tu actual Punto Fijo Emocional

El proceso denominado «Ascender por la Escala Emocional» te será muy útil si tu Punto Fijo Emocional oscila actualmente entre:

(17) Ira  
y  
(22) Temor /Desconsuelo /Depresión /Desesperación /  
Impotencia

(Si no estás seguro de dónde está situado actualmente tu Punto Fijo Emocional, regresa al capítulo 22 del tomo 1 y consulta las 22 categorías indicadas en la escala de la Guía Emocional.)

Así pues, el contraste de tu experiencia vital te ha ayudado a identificar tus preferencias y deseos. Y al margen de que los manifiestes en voz alta o no, la Fuente ha escuchado todas tus preferencias y deseos —por importantes o insignificantes que parezcan— y ha respondido a ellos. Y el gerente, llamado Ley de Atracción, te ha proporcionado las circunstancias, los acontecimientos, otras personas y toda suerte de cosas para contribuir al cumplimiento de tus deseos. Dicho de otro modo, has formulado unas peticiones y se te han concedido, pero ahora debes permitir que fluyan hacia tu experiencia,

Ten presente que no existe una Fuente No Física de oscuridad, enfermedad, confusión ni maldad. Existe tan sólo la Corriente de Bienestar, que fluye hacia ti en todo momento. Y a me-nos que ofrezcas algún tipo de resistencia, eres el receptor de ella, y tus emociones te ayudan a comprender en qué medida permites o impides que fluya hacia ti esa Corriente. Dicho de otro modo, cuanto mejor te sientes, menos resistencia ofreces; cuanto peor te sientes, más resistencia ofreces.

El proceso de «Ascender por la Escala Emocional» te ayudará, al margen de la situación en la que te halles, al margen de lo que estés creando y al margen de cómo te sientas, a reducir tu estado de resistencia y, por ende, a mejorar tu estado de «permitir», y toda sensación de alivio te indicará en qué medida te estás liberando de tu resistencia.

Deseamos ayudarte a comprender que la Creación Deliberada consiste en alcanzar deliberadamente un estado emocional. Por ejemplo:

*• Cuando no tienes suficiente dinero, deseas más. Pero queremos que entiendas que la distancia que recorrerás no es la distancia entre tener poco dinero y mucho dinero, sino la que existe entre un sentimiento de inseguridad y un sentimiento de seguridad. Cuando practiques el pensamiento que haga que te sientas sistemáticamente más seguro, el dinero fluirá hacia tu experiencia.*

• *Cuando estás enfermo, deseas ponerte bien, pero la distancia que recorres no es de la enfermedad a la salud, sino del temor a la confianza. Cuando practiques los pensamientos que hagan que te sientas más confiado, la mejoría física fluirá hacia tu experiencia.*

• *Cuando no tienes pareja y deseas encontrarla, la distancia que recorres es desde la sensación de soledad a la sensación de alegría o satisfacción. Cuando practiques los pensamientos que hagan que te sientas alegre o expectante, tu pareja perfecta fluirá hacia tu experiencia.*

*Quizá digas: «deseo un coche nuevo», pero el Universo oye: No me siento satisfecho con el coche que tengo. Me siento avergonzado del coche que tengo. Me disgusta no tener un coche mejor. Envidio a mi vecino porque tiene un coche mejor que el mío. Me enfurece no poder comprarme un coche mejor.*

*Quizá digas: «deseo ponerme bien», pero el Universo oye: Mi cuerpo me preocupa. Me siento decepcionado conmigo mismo. Me preocupa mi salud. Temo sufrir una mala experiencia como la que tuvo mi madre. Estoy enojado conmigo mismo por no haberme cuidado más.*

*Quizá digas: «deseo encontrar otro trabajo», pero el Universo oye: Estoy furioso porque mi jefe no reconoce mis méritos. Me siento aburrido.*

*Me siento insatisfecho con mi sueldo.*

*Me irrita no lograr que comprendan mi situación.*

*Me siento agobiado, tengo demasiadas cosas que hacer.*

Deseáis todo lo que deseáis porque creéis que si lo conseguís os sentiréis mejor. Cuando hayas logrado identificar consciente-mente tu actual estado de ánimo, comprenderás más fácilmente si eliges pensamientos que te aproximan a tu anhelado destino o te alejan de él. Si te fijas como meta mejorar tu estado de ánimo, no tardarás en obtener todo cuanto deseas.

Te ofrecemos una lista de emociones básicas (que hallarás también en el capítulo 22), comenzando con las que contienen una menor resistencia, hasta llegar a las que contienen una mayor resistencia.

Cuando distintas emociones poseen vibraciones semejantes, las indicamos en la misma línea. Estas emociones abarcan desde el extremo de permitir que tu Fuente de Energía fluya plenamente a través de ti, hasta el de impedirlo enérgicamente, y están indicadas con palabras como «Poder Personal» o «Alegría», en un extremo de la escala, hasta «Depresión» o «Impotencia», en el otro extremo de la escala.



Las palabras o calificativos que se asignan a estas emociones no son del todo rigurosos porque las personas sienten las emociones de distinta forma, aunque utilicen las mismas palabras. No obstante, el Universo no responde a tus palabras, sino a las vibraciones que emites, que van siempre y rigurosamente acompañadas por tus emociones.

Por consiguiente, en este proceso no es esencial hallar la palabra perfecta que describa cómo te sientes, pero es importante que sientas la emoción, y más importante aún que encuentres la forma de mejorar esa sensación. Dicho de otro modo, este juego consiste en describir pensamientos que te proporcionen una sensación de alivio.

Ésta es una escala de tus emociones básicas:

1. *Alegría/Conocimiento /Poder Personal /Libertad /Amor /Apreciación*
2. *Pasión.*
3. *Entusiasmo / Ilusión / Felicidad*
4. *Expectativas Positivas/Creencia*
5. *Optimismo*
6. *Esperanza*
7. *Satisfacción*
8. *Aburrimiento*
9. *Pesimismo*
10. *Frustración / Irritación / Impaciencia*
11. *Agobio*
12. *Decepción*
13. *Dudas*
14. *Inquietud*
15. *Culpabilidad*
16. *Desánimo*
17. *Ira*
18. *Venganza*
19. *Odio/Rabia*
20. *Celos*
21. *Inseguridad / Remordimientos / Falta de autoestima*
22. *Temor/Desconsuelo /Depresión /Desesperación /Impotencia*

Así es como debes practicar este poderoso proceso:

Cuando seas consciente de que experimentas una intensa emoción negativa, trata de identificarla. Piensa conscientemente en lo que te preocupa hasta lograr identificar la emoción que experimentas.

Teniendo en cuenta los dos extremos de esta escala emocional, pregúntate: « ¿Me siento poderoso o impotente?» Aunque es posible que no sientas ninguna de esas dos emociones con exactitud, te darás cuenta de hacia qué extremo de la escala se inclina tu estado de ánimo actual. Así pues, siguiendo este ejemplo, si tu respuesta es «impotente», reduce la gama emocional que contemplas y pregúntate: « ¿Siento impotencia o frustración?» Suponiendo que sigas sintiéndote impotente, reduce aún más la gama emocional. « ¿Siento impotencia o inquietud?» A medida que pro-sigas (no hay un sistema correcto o incorrecto de practicar este ejercicio), conseguirás identificar con exactitud cómo te sientes con respecto a la situación en cuestión.

Cuando hayas localizado el lugar que ocupas en la escala emocional, tu tarea consistirá en encontrar pensamientos que te proporcionen una ligera sensación de alivio de la emoción que experimentas.

Te recomendamos que expreses en voz alta o escribas en un papel tus pensamientos, con el fin de interpretar con mayor rigor cómo te sientes. A medida que pronuncies frases con la deliberada intención de inducir una emoción que te proporcione una ligera sensación de alivio, comenzarás a liberarte de tu resistencia y ascenderás por la escala vibratoria hasta alcanzar una sensación mucho más placentera. Ten presente que cuando tu estado de ánimo mejora te liberas de tu resistencia, y cuando te liberas de tu resistencia alcanzas un mayor grado de «permitir» que lo que deseas fluya hacia ti.

Así pues, mediante la escala emocional y comenzando por la situación en que te hallas en estos momentos, contempla la emoción que crees que mejor describe lo que sientes y trata de hallar las palabras que te conduzcan hacia un estado de ánimo emocional ligeramente menos resistente.

Por ejemplo, una mujer se hallaba en un estado de tremenda resistencia y dolor debido a la muerte de su padre. Aunque el hombre había estado gravemente enfermo y su muerte era previsible, cuando ésta se produjo la mujer cayó en una profunda depresión. Se sentía impotente y abatida porque centraba su atención en la irremediable muerte de su padre.

Durante los días anteriores a su muerte, la mujer apenas abandonó la cabecera de su lecho, pero durante uno de los escasos momentos en que no se hallaba a su lado su padre se sumió en un estado de inconsciencia y no volvió a recuperarla antes de morir. Cuando la mujer pensaba en que no había estado a su lado para mantener una última conversación con él, sentía que la invadían unos angustiosos pensamientos de culpabilidad. Y aunque no reconoció conscientemente la leve mejoría que registró su sentimiento de culpabilidad, lo cierto es que constituyó una transición vibratoria muy importante para ella. Posteriormente, la mujer pasó a un estado de intensa ira. Sus pensamientos se centraron en la mujer que había permanecido junto a su padre cuando éste cayó en un estado de inconsciencia, y sintió rabia de que esa mujer le hubiera

administrado una elevada dosis de medicación (con el propósito de aliviar sus sufrimientos), y la culpó por haberle impedido sostener una última conversación con su padre.

*En aquellos momentos la mujer no se percató de que sus re-mordimientos y sentimientos de rabia, ira y culpabilidad constituían una decidida mejoría con respecto a su estado vibratorio de resistencia debido a su profundo desconsuelo. Con todo, notó que su sentimiento de culpabilidad había remitido notablemente. Cuanto menos, podía respirar sin dificultades y conciliar el sueño.*

Por supuesto, siempre es preferible alcanzar deliberadamente un mejor estado de ánimo. Pero incluso, como en este caso en que las emociones mejoradas fueron descubiertas de modo natural e inconsciente, cada mejoría te da acceso a un estado de ánimo mejor que el anterior.

Cuando hayas comprobado que la ira y la culpabilidad te proporcionan una sensación de alivio de las abrumadoras emociones de impotencia y desconsuelo, podrás ascender más rápidamente por la escala vibratoria. Y aunque es posible que te lleve un par de días superar un nivel vibratorio, de (22) Desconsuelo a (21) Re-mordimientos a (18) Venganza a (17) Ira a (15) Culpabilidad, podrás recuperar tu conexión con tu Fuente y tu sentimiento de poder personal en un plazo mucho más breve de lo que nadie pueda imaginar.

He aquí un ejemplo de unas frases conscientes que esta mujer pudo haber pronunciado para mejorar su estado de ánimo:

*Hice cuanto pude para ayudar a mi padre, pero no bastó.  
(Desconsuelo)*

*Le echo mucho de menos. No soporto haberle perdido.  
(Desconsuelo)*

*¿Cómo podré consolar a mi madre?  
(Desesperación)*

*Cada mañana, cuando me despierto, lo primero que pienso es que mi padre ha muerto.  
(Desconsuelo)*

*No debí irme a casa para darme una ducha.  
(Culpabilidad)*

*Debí permanecer a su cabecera para poder despedirme de él.  
(Culpabilidad)*

*Debí darme cuenta de que estaba a punto de morir.*

*(Culpabilidad)*

*Estuve junto a mi padre día y noche, día y noche, pero no pude despedirme de él.*

*(Rabia)*

*La mujer que estaba con él sabía muy bien lo que estaba sucediendo.*

*(Rabia)*

*¿Qué sentiría esa mujer si hubiera sido su padre el que estaba enfermo y yo le hubiera inducido el coma?*

*(Venganza)*

*Esa mujer ha visto morir a muchas personas, y debió advertir-me de que mi padre estaba a punto de morir.*

*(Ira)*

*Creo que ella lo sabía y no quería que yo estuviera presente.*

*(Ira)*

*Administró a mi padre una dosis mayor de lo necesario para no tener que preocuparse de él.*

*(Culpabilidad)*

*Ojala hubiera podido despedirme de él.*

*(Decepción)*

*Hay muchos detalles que hay que tener en cuenta, y no me siento con ánimos para nada. (Agobio)*

*He descuidado muchas cosas en mi vida; necesito serenarme y organizarme.*

*(Agobio)*

*Los profesionales sanitarios se muestran insensibles a las familias de las personas enfermas y moribundas.*

*(Frustración)*

*Les preocupa más recoger las botellas de oxígeno que mis senti-mientos.*

*(Irritación)*

*Me sentará bien pasar más tiempo con mi familia.*

*(Esperanza)*

*Me convendría retomar el ritmo normal de mi trabajo.*

*(Expectativas Positivas)*

*Sé que dentro de un tiempo me sentiré mejor.*  
(Expectativas Positivas)

*No sé si volveré a sentirme como me sentía antes, pero sí que con el tiempo me sentiré mejor.*  
(Expectativas Positivas)

*Hay muchas cosas que hacer, muchas cosas que deseo hacer.*  
(Expectativas Positivas)

*Tengo ganas de sonreír sinceramente y de reírme a gusto.*  
(Expectativas Positivas)

*Aprecio mucho a mi marido. Me ha ayudado en muchos aspectos.*  
(Apreciación)

*Aprecio a todas las personas que han atendido a mi padre y a mi madre.*  
(Apreciación)

*Aprecio a mis hermanas. Todas queremos a nuestros padres, y nos queremos nosotras.*  
(Apreciación) (Amor)

*Bien pensado, hemos vivido y vivimos vidas maravillosas.*  
(Apreciación) (Amor)

*La muerte forma parte de la vida.*  
(Conocimiento)

*Puesto que somos Seres Eternos, la «muerte» no existe.*  
(Conocimiento)

*Papá no ha muerto, porque la muerte no existe.*  
(Conocimiento)

*Mi padre está en un lugar donde no existe la tristeza.*  
(Conocimiento)

*Es un lugar maravilloso.*  
(Alegría)

*Me encanta saber que mi padre está en un lugar en el que reina la alegría y la comprensión.*  
(Alegría)

*Adoro esta gloriosa experiencia en la Tierra.*  
(Alegría)

*Me encanta saber que todo encaja.  
(Alegría)*

*Me encanta haber tenido a un hombre tan maravilloso como padre.  
(Alegría)*

*Ha sido una experiencia magnífica.  
(Alegría)*

*Es una experiencia magnífica.  
(Alegría)*

Recuerda que no tienes acceso a las emociones que estén alejadas de tu presente situación vibratoria. Aunque pases un día entero regodeándote en tu presente emoción, al día siguiente procura establecer un punto fijo distinto, aunque sólo represente una ligera mejoría.

Si la emoción negativa que sientes es leve, ascenderás rápidamente por la escala emocional. Si la emoción negativa que sientes ha comenzado hace poco, ascenderás rápidamente por la escala emocional. Si experimentas un estado de ánimo grave o llevas conviviendo con él desde hace muchos años, es posible que tardes veintidós días en ascender por la escala emocional, a medida que elijas deliberadamente una emoción mejor con respecto a la que sientes en esos momentos. Pero veintidós días para pasar de la «Impotencia» al «Poder personal» no es mucho tiempo comparado con las personas que sabes que han permanecido sumidas muchos años en un estado de «Desconsuelo», «Inseguridad» o «Impotencia».

Ahora que comprendes que tu meta es alcanzar una emoción más placentera, confiamos en que este proceso te ayude a liberarte de la preocupante emoción negativa que has experimentado durante años. Y cuando consigas liberarte suave y progresivamente de la resistencia que has acumulado sin darte cuenta, comenzarás a experimentar numerosas mejoras en tu experiencia vital, en todos los ámbitos de tu vida que te preocupaban.

## **Una apostilla**

Tomaos esto con calma. Tendéis a tomaros la vida demasiado en serio. Debéis plantearos la vida con alegría.

Cuando os observamos creando vuestras vidas, sentimos amor hacia vosotros y apreciación por lo que sois. Sois unos creadores vanguardistas, que seleccionáis lo que os conviene de entre el maravilloso contraste que os ofrece vuestro medio vanguardista, y llegáis a nuevas conclusiones que invocan la Fuerza Vital. No hay palabras para expresar lo valiosos que sois.

Nuestro poderoso deseo es que regreséis a vuestro estado de autoestima. Deseamos que améis vuestra vida, a las personas de vuestro mundo y, ante todo, a vosotros mismos.

Hay aquí mucho amor hacia vosotros.  
Y, de momento, hemos terminado.

## Glosario

**Agobio:** El estado de concentrarte simultáneamente en lo que de-seas y tu incapacidad de conseguirlo al mismo tiempo.

**Alineación vibratoria:** Armonía de perspectiva.

**Armonía vibratoria:** Armonía de perspectiva.

**Bienestar:** El estado universal de sentirse bien.

**Conciencia:** Conocimiento.

**Conciencia Colectiva:** Todos los pensamientos que han sido pensados siguen existiendo. Todos los que perciben tienen acceso a todo cuanto es y ha sido percibido. Este cuerpo de pensamiento se denomina Conciencia Colectiva.

**Conciencia de masas:** La conciencia colectiva de un numeroso grupo de seres. Por lo general se refiere a la conciencia física de los seres humanos terrestres.

**Conexión:** Hallarse en una alineación vibratoria con tu Fuente.  
Correspondencia vibratoria: Armonía de perspectiva.

**Corriente de Bienestar:** El flujo vibratorio que se expande eternamente y del que mana todo lo que existe.

**Corriente de conciencia:** El flujo vibratorio que se expande eternamente y del que mana todo lo que existe.

**Corriente de Energía:** El flujo de la corriente eléctrica en la que se basa todo lo que existe.

**Creación deliberada:** Concentrarse en lo que uno desea al tiempo que es consciente de su estado vibratorio y de su conexión con su Fuente.

**Creador:** El que concentra una Energía Creativa.

**Desear:** Deseo natural fruto de una experiencia comparativa.

**Deseo:** El resultado natural de vivir en un medio lleno de con-trastes (lo cual incluye a todos los medios).

**El Arte de Permitir:** El proceso practicado de elegir deliberada-mente los temas a los que prestas atención, consciente de la sensación que te produce esa perspectiva. Al elegir deliberada-mente pensamientos que te hacen sentir bien, alcanzas una alineación vibratoria con tu Fuente de Bienestar.

**Emoción:** La respuesta física visceral del cuerpo al estado vibra-torio, causado por aquello a lo que prestas atención.



**Energía (No Física):** La corriente eléctrica en la que se basa todo lo que existe.

**Energía Creativa:** La corriente eléctrica en la que se basa todo lo que existe.

**Esencia:** Poseer unas propiedades vibratorias análogas.

**Estar predispuesto:** Estado vibratorio desprovisto de resistencia y, por consiguiente, alineado con la fuente.

**Frecuencia vibratoria:** Un estado de vibración.

**Fuente:** El flujo vibratorio de Bienestar que se expande eternamente y del que mana todo lo que existe.

**Fuente de Energía:** El flujo vibratorio de Bienestar que se expande eternamente y del que mana todo lo que existe.

**Fuerza Vital:** La Conciencia Eterna concentrada específicamente.

**Fuerza Vital Creativa:** La corriente eléctrica en la que se basa todo lo que existe.

**Guía Emocional:** Conocimiento de tu estado de atracción debido a lo que sientes cuando prestas atención a diversas cosas.

**Creador:** El que concentra una Energía Creativa. Deseo: Deseo natural fruto de una experiencia comparativa.

**Deseo:** El resultado natural de vivir en un medio lleno de contrastes (lo cual incluye a todos los medios).

**El Arte de Permitir:** El proceso practicado de elegir deliberadamente los temas a los que prestas atención, consciente de la sensación que te produce esa perspectiva. Al elegir deliberadamente pensamientos que te hacen sentir bien, alcanzas una alineación vibratoria con tu Fuente de Bienestar.

**Emoción:** La respuesta física visceral del cuerpo al estado vibratorio, causado por aquello a lo que prestas atención.

**Energía (No Física):** La corriente eléctrica en la que se basa todo lo que existe.

**Energía Creativa:** La corriente eléctrica en la que se basa todo lo que existe.

**Esencia:** Poseer unas propiedades vibratorias análogas.

**Estar predispuesto:** Estado vibratorio desprovisto de resistencia y, por consiguiente, alineado con la fuente.

**Frecuencia vibratoria:** Un estado de vibración.

**Fuente:** El flujo vibratorio de Bienestar que se expande eternamente y del que mana todo lo que existe.

**Fuente de Energía:** El flujo vibratorio de Bienestar que se expande eternamente y del que mana todo lo que existe.

**Fuerza Vital:** La Conciencia Eterna concentrada específicamente.

**Fuerza Vital Creativa:** La corriente eléctrica en la que se basa todo lo que existe.

**Guía Emocional:** Conocimiento de tu estado de atracción debido a lo que sientes cuando prestas atención a diversas cosas.

**Ley de Atracción:** La base de tu mundo, tu Universo y Todo Cuanto Existe. Cosas como las vibraciones se sienten mutuamente atraídas.

**Ley de la Creación Deliberada:** Concentrarte deliberadamente en unos pensamientos con el fin de sentir que estás alineado con tu deseo.

**Leyes:** Respuestas eternamente coherentes.

**Meditación:** El estado de mente aplacado, y por tanto de ausencia de pensamientos resistentes que impiden que te alinees con tu Fuente.

**No Físico:** La Conciencia Eterna, en la que se basa todo lo físico y todo lo No Físico.

**Permitir:** El estado de alineación con el Bienestar que fluye de la Fuente El hecho de concentrar tu atención en cosas que hacen que emitas una vibración que «permite» tu conexión con tu fuente natural de Bienestar. Tolerar es muy distinto de permitir. Tolerar es ver lo que no se desea, sentir las pruebas vibratorias de esa perspectiva, pero no tomar una iniciativa deliberada. Permitir es prestar deliberadamente atención sólo a lo que causa una vibración de alineación con la mente Cuando te encuentras en un estado de permitir, siempre te sientes bien.

**Primera Línea de pensamiento:** Un estado relajado y deliberado de reflexión con el fin de realizar nuevos descubrimientos.

**Proceso Creativo:** La corriente eléctrica en tanto que base de todo lo que existe, que fluye específicamente hacia cuestiones o ideas.

**Punto Fijo Emocional:** La emoción practicada con más frecuencia.

**Ser** (sustantivo): Una fuente de energía concentrada en una de-terminada perspectiva. El Ser No Físico es una Conciencia que percibe desde una perspectiva No Física. El Ser Físico, o Ser Humano, es una Energía No Física que percibe a través de la perspectiva física.

**Ser Interior:** La parte Eterna de ti que percibe todo lo que has sido y todo lo que eres en estos momentos. Una perspectiva que tienes siempre al alcance si «permities» que se manifieste.

**Sistema de guía:** La sensación comparativa de tu estado energético cuando estás alineado con tu fuente o cuando no estás alineado con tu Fuente.

**Todo Cuanto Existe:** La Fuente de la que todo fluye; y todo cuanto fluye de esa Fuente.

**Todo Está Bien:** La base de Todo Cuanto Existe es el Bienestar. No existe otra fuente excepto la del Bienestar. Si experimentas algo distinto al Bienestar es porque has elegido una perspectiva que te impide acceder temporalmente al Bienestar natural que fluye incesantemente.

**Tú:** Conciencia Eterna que percibe desde tu amplia perspectiva No Física tu perspectiva física, e incluso tu perspectiva celular.

**Tú Total:** Tú, en tu forma humana, en un estado de sentirte bien y, por tanto, sin ofrecer una resistencia que haga que te separes de quien eres.

**Universo:** Una experiencia espacial relativamente cuantificable.

**Vibración:** La respuesta de armonía o discordancia de todas las cosas a todas las cosas.

**Yo:** Cualquier punto de conciencia. El punto del que fluye toda percepción.

## Sobre los autores

Entusiasmados con la claridad y la utilidad de la palabra traducida de los Seres que se autodenominan Abraham, Jerry y Esther Hicks comenzaron a revelar su asombrosa experiencia con Abraham a un puñado de colaboradores íntimos en 1986.

Al reconocer los resultados prácticos que ellos mismos obtenían, así como las personas que formulaban interesantes preguntas sobre su situación económica, su cuerpo y sus relaciones, y aplicando luego con éxito las respuestas a sus propias situaciones, Jerry y Esther tomaron la deliberada decisión de poner las enseñanzas de Abraham al alcance de un creciente grupo de personas que buscaban respuesta a cómo vivir una vida más satisfactoria.

Utilizando como cuartel general su Centro de Conferencias ubicado en San Antonio, Texas, Jerry y Esther han viajado aproximadamente a cincuenta ciudades cada año desde 1989 para presentar unos seminarios interactivos destinados a enseñar «El arte de permitir» a los líderes que se reúnen para participar en esta corriente progresista de pensamiento. Y aunque pensadores y maestros vanguardistas de todo el mundo se han encargado de dar a conocer esta filosofía de Bienestar, incorporando muchos de los conceptos de Abraham a sus exitosos libros, guiones y conferencias, la principal difusión de este material ha sido de persona a persona, a medida que la gente descubría la utilidad de esta forma de práctica espiritual en sus experiencias personales vitales.

Abraham —un grupo de maestros No Físicos evidentemente evolucionados—, hablan desde su amplia perspectiva a través de Esther Hicks. Y cuando se dirigen a nuestro nivel de comprensión a través de unos maravillosos, eficaces, brillantes y a la vez simples ensayos por escrito y a través de cintas de audio, nos conducen hacia una clara conexión con nuestro entrañable Ser Interior y a una edificante adquisición de poder personal por parte de nuestro Yo Total.

Los Hicks han publicado más de 600 libros, cintas, CDs y vídeos de Abraham-Hicks. Si lo desea puede ponerse en contacto con ellos a través de su página Web interactiva [www.abraham-hicks.com](http://www.abraham-hicks.com) o dirigirse por carta a Abraham-Hicks Publications, P. O. Box 690070, San Antonio, TX 78269.

Este libro fue distribuido por cortesía de:



Para obtener tu propio acceso a lecturas y libros electrónicos ilimitados GRATIS hoy mismo, visita:

<http://espanol.Free-eBooks.net>

*Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:*



Para mostrar tu agradecimiento al autor y ayudar a otros para tener agradables experiencias de lectura y encontrar información valiosa, estaremos muy agradecidos si

["publicas un comentario para este libro aquí"](#)



## INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Free-eBooks.net respeta la propiedad intelectual de otros. Cuando los propietarios de los derechos de un libro envían su trabajo a Free-eBooks.net, nos están dando permiso para distribuir dicho material. A menos que se indique lo contrario en este libro, este permiso no se transmite a los demás. Por lo tanto, la redistribución de este libro sin el permiso del propietario de los derechos, puede constituir una infracción a las leyes de propiedad intelectual. Si usted cree que su trabajo se ha utilizado de una manera que constituya una violación a los derechos de autor, por favor, siga nuestras Recomendaciones y Procedimiento de Reclamos de Violación a Derechos de Autor como se ve en nuestras Condiciones de Servicio aquí:

<http://espanol.free-ebooks.net/tos.html>