

EL PODER DEL PENSAMIENTO

El conjunto de pensamientos que tenemos a lo largo de la vida configuran nuestra forma de ser y de actuar. Es muy valioso ser consciente del tipo de pensamientos que tenemos, así como tener la certeza de que disponemos del poder de dominarlos y cambiarlos. Para atraer prosperidad y bienestar es básico estar en un estado vibracional alto -a través de pensamientos positivos- el mayor periodo de tiempo posible.

Las palabras expresan nuestros pensamientos y sentimientos dándoles forma y acción, de modo que en las palabras, están unidos el poder del pensamiento y el poder del sentimiento, con la fuerza de la propia voluntad.

Nuestra palabra puede acariciar o herir, ser bálsamo o corrosivo, alentar o deprimir, despertar los sentimientos más puros o las más bajos, impulsar al heroísmo a la degradación, unir o dividir, construir o destruir.

Nuestras palabras y acciones, son el espejo de nuestros pensamientos. Con películas como «¿Y Tú Qué Sabes!?» y «El Secreto» está en boca de muchos que nuestra realidad está en nuestras manos y cada vez somos más conscientes del poder de nuestro pensamiento.

Si cambio mis ideas y pensamientos, ¿cambiarán mis decisiones?, y si cambio mis decisiones, ¿cambiará mi vida?

La respuesta no deja duda, ahora bien ¿por qué repito una y otra vez mis patrones de conducta?, ¿qué está impidiendo que logre la vida que quiero vivir? ¿Por qué es tan difícil que cambie mis pensamientos y con ellos mis palabras y mis actos?

En nuestra mente emergen cuatro tipos de pensamientos, comprendiéndolos, podemos empezar a escoger, los pensamientos que nos den beneficio.

Pensamientos necesarios o mundanos, aquellos que se refieren a nuestra rutina diaria. Ejemplo: ¿Qué ropa me pongo hoy para ir a trabajar?

Pensamientos inútiles. Los que no tienen utilidad constructiva ni particularmente negativa. Tratan cosas del pasado, como si no hubiese ido aquella cita, pensamientos sobre algo que ya no podemos cambiar. O pensamientos de futuro, como que haré si...

Estos pensamientos aunque no son negativos nos vacían de nuestra fuerza interior y nos hacen sentir cansados.

Pensamientos Negativos o Destructivos. Los más dañinos. Estos pensamientos causan gran pérdida de nuestra paz y fuerza interior. Están basados en la ira, avaricia, envidia... Pueden ser de pasado, presente o futuro, llegando a ser obsesivos.

Pensamientos Positivos. Son los que dan siempre beneficio en todas las situaciones, pensar positivamente no significa que ignoremos la realidad a nuestro alrededor, conlleva encontrar soluciones. Es aceptación, no resignación.

Nuestra mente necesita de su alimento que es el pensamiento, la calidad de este alimento está por completo en nosotros, aunque las circunstancias exteriores nos influyan.

Alimentamos nuestro cuerpo con una dieta sana y equilibrada, con ejercicio moderado, ¿por qué no hacemos lo mismo con nuestra mente eligiendo el mejor alimento, el pensamiento positivo?

En nuestra forma de pensar influyen factores externos e internos, que son los pensamientos que se han ido grabando, convirtiéndose en creencias y hábitos.

Son nuestras creencias internas las más difíciles de cambiar, porque las creencias, son el conjunto de pensamientos que acepto como verdad.

Tenemos que tener presente que las creencias son sólo ideas y pensamientos, por consiguiente, son susceptibles de ser modificadas a voluntad. Si piensas y sientes que eres incompetente, indigna de amor, de dinero, etc. Eso es lo que tendrás. Todo lo que optamos por creer, es aceptado por nuestro

subconsciente. El Principio de Vibración, actúa sin descanso, recibo una vibración como la que emito, tengo una creencia limitadora de que el dinero es sucio, pues atraeré experiencias que confirmen esta creencia. Es sorprendente ver en los talleres que imparto, con el ejercicio del dinero, como uno en la mente acepta que el dinero es algo bueno para su bienestar... y a medida que se va desarrollando el ejercicio va comprobando sus creencias instaladas en el subconsciente como el dinero es para otros, yo no tengo esa suerte...

Con la Ley de Afinidad o Principio de Vibración lo que escucha el Universo, no es, deseo dinero, si no tengo envidia del vecino que esta forrado, etc. Nuestras creencias están interactuando con nuestro momento presente aunque fuesen grabadas cuando éramos niños.

Cualquiera que sea el problema, con el que te encuentres actualmente, es un efecto de tus pensamientos. Lo creas o no, somos nosotros quienes elegimos nuestros pensamientos, ya que solo tú tienes la capacidad pensar en tu mente. Nadie por ti respira, hace la digestión, piensa, **solo tú**.

La mayoría de las personas tienen muy arraigada la creencia de «Yo no sirvo, no me lo merezco, soy demasiada mayor, incapaz, gorda, fea» ¿según qué normas o personas no sirves o no te mereces?

La mayoría de los problemas con los que nos enfrentamos a diario son provocados por el temor, la crítica, el resentimiento y la falta de amor por nosotros mismos. Si decidimos aceptar que somos creadores de nuestras experiencias, tendremos la oportunidad de abandonar los efectos indeseados del pasado.

Para realizar este trabajo de superación personal contamos con muchas técnicas, una de ellas ,el método Louise L.Hay. Su cuaderno de trabajo *Ámate y Cambiarás Tu Vida*, nos ayuda a conocer nuestras creencias limitadoras y transformarlas con nuevas afirmaciones, una afirmación son todos los pensamientos que generamos a lo largo del día.

Tienes que comprender que hasta que no modifiques tu manera de pensar, tu vida no va a cambiar, son tus actuales pensamientos los que te trajeron hasta donde estás y si no te gusta dónde estás, entonces busca cambiar las creencias que tienes para crearte el futuro que te gustaría. No eres víctima de las circunstancias, sino de tus pensamientos. Si los cambias a ellos, cambiarás tu vida.

RECUERDA:

La Vida es realmente muy simple: Recibimos lo que hemos dado.

El Universo nos apoya totalmente en todo lo que decidimos pensar y creer, por lo tanto no me tengo que meter miedo, aterrizándome con pensamientos negativos.

Para cambiar tu vida por fuera debes cambiar tú por dentro. En el momento en que te dispones a cambiar, es asombroso cómo el Universo comienza ayudarte y te trae lo que necesitas.

El Poder Universal jamás nos juzga ni nos critica, se limita a aceptarnos por lo que valemos y a reflejar nuestras creencias en nuestra vida, por lo que tengo que acabar con toda crítica.

Confiar en que la Abundancia del Universo está al alcance de todos nosotros.

El momento del Poder es siempre el Presente. Por lo que me amo, ya , ahora mismo.

El sentimiento del valor abre muchas puertas, no hay nadie como yo. Es importante que sea amable y paciente conmigo, y con mi mente. Sentirme merecedor y digno.

Aprender hasta qué punto nos liberamos perdonando y perdonándonos. Siendo de gran importancia no culpabilizar para poder perdonarnos y perdonar, sobre todo a los padres, es importante conocer su infancia para comprenderles y saber que les hemos elegido nosotros para nuestra evolución .Sin comprensión no hay Perdón.

El Amor es siempre la respuesta a una especie de curación.Y la senda que conduce al Amor es el Perdón.

Aprobarse y aceptarse implican no auto criticarse por nada.

Aquello en que uno fija la atención es lo que obtiene. La energía sigue al Pensamiento.

Nuestras relaciones son espejos de nosotros mismos.

Agradecer y Bendecir con Amor todo lo que hay actualmente en nuestras vidas.

A medida que aprendemos a amarnos a nosotros mismos y a confiar en nuestro Poder Superior, nos convertimos en co-creadores con el Espíritu Infinito de un mundo benévolo y amante.

Crear dentro de mí un espacio nuevo lleno de hábitos amables, optimistas y alegres. Con gestos maravillosos como abrir los brazos bien abiertos para que el Universo lo vea, abrazarse, elogiarse, apoyarse en amigos, grupos de ayuda, tratar con cariño los aspectos negativos, observar en qué parte del cuerpo aparecen las enfermedades, lado femenino el izquierdo, masculino el derecho, cuidar el cuerpo que es un templo sagrado, hacer ejercicio físico, aprender sobre la nutrición adecuada para mí, elegir buenos pensamientos. Hacer mucho dialogo interno positivo, prestando especial atención a palabras como «debería, tengo que...» las cuales provocan rigidez en el cuerpo, por ello es importante el uso de palabras como podría... Eliminar de nuestro lenguaje expresiones limitadoras y negativas. Las afirmaciones positivas frente al espejo y visualizaciones con resultados optimistas. Meditación diaria.

Aprender a comunicarse con el niño interior, protegerle y amarlo.

Aceptar cada etapa de la vida y superar los prejuicios que existen respecto a la vejez.

Comprender la ley de causa y efecto que opera a todos los niveles.

Abrirse a la totalidad de las posibilidades, no vivir con las limitaciones de nuestra conciencia de cinco años y es preciso que usemos nuestra conciencia de forma tal que creemos armonía y abundancia para todo el mundo. Respetar el proceso y nivel de conciencia de cada uno, cada persona está aquí para descubrir sus propias lecciones y cada uno tiene que aprenderlas por sí mismo.

Nada de lo que te rodea, ni las personas, lugares, o cosas, son los que te crean los problemas, sino el modo en que los percibes y cómo reaccionas ante ellos. Usa tu poder, aprende a conocer tu ser interior y utilízalo para tu propio bien.

Selecciona conscientemente tus pensamientos para convertirlos en palabras, encamina conscientemente tus palabras para convertirlas en acciones, asume conscientemente el mérito de tus acciones para convertirlas en virtudes, identifica conscientemente tus virtudes para formar tu personalidad, persevera conscientemente en los cimientos de tu personalidad, para que en ella resida el destino que quieres.

Todo lo expuesto lo resume Emmet Fox en esta cita:

« No hay dificultad que suficiente amor no venza. No hay enfermedad que suficiente amor no cure. No hay puerta que suficiente amor no abra. No hay muro que suficiente amor no derribe. Y no hay ningún pecado que suficiente amor no redima. No importa lo profundamente asentado que esté el problema ni lo desesperanzador que parezca. No importa lo enredada que esté la maraña ni lo enorme que sea el error. La comprensión del amor lo disolverá todo. Y si tú pudieras amar lo suficiente, serías la persona más feliz y poderosa del mundo.»

Cristina Paz

Coach Louise L. Hay y Profesora yoga-Escuela
Naradeva