

Creación Consciente y explicación detallada de la Ley de la Atracción

Ya hemos visto que crear nuestra propia realidad no tiene más misterio teórico que atraer de todas las posibles realidades en potencia existente en el inconsciente colectivo, aquella que vibra acorde a nuestros pensamientos y emociones, y por otro lado dejar que nuestro sistema energético transmute genéricamente las energías presentes alrededor nuestro en esos conceptos que representan.

El inconveniente en este primer caso, cuando no trabajamos con energías universales sino que dejamos que sea una parte de nuestro ser quien de forma automática se encargue de esa manifestación para los detalles de cada día, es que perdemos el control de lo que atraemos a nosotros, por lo que es importante ahora concentrarnos en el proceso contrario: entender como conscientemente podemos emitir y atraer las energías que moldean nuestros deseos y objetivos.

Vuelta al poder del pensamiento

Así que volvamos a recuperar el concepto de que el principal componente y artífice de que algo nos ocurra, cuando lo deseamos, es la intensidad con la que mantenemos ese deseo en nuestra mente cuando sabemos que es lo que queremos atraer. Este concepto es la base de la creación consciente.

Cuando tenemos claro un deseo, no es lo mismo que nuestro “láser” mental esté 24 horas enviando una gran cantidad de energía toda con la misma información, que una vez a la semana pienses en algo, y no vuelvas a acordarte hasta el mes siguiente. Este es un punto tan crucial que no hay forma de esquivarlo. Si tienes en tus manos un cañón de agua y quieres moldear una piedra con él, ¿cómo lo conseguirás de forma más rápida? ¿Dedicando dos horas cada día a plena potencia o 10 minutos cada fin de semana que te acuerdes?

Cosas que se materializan y cosas que no: nivel de resonancia con el deseo

El mayor obstáculo a nuestro poder de atraer lo que deseamos, como imanes que somos es el tiempo que tarda en materializarse ese algo y llegar a presentarse en nuestra realidad, ya que depende de muchos factores, siendo uno de los más importantes el nivel de resonancia vis a vis con el deseo emitido (es decir, la vibración nuestra global que sea la misma frecuencia que la de esa cosa o persona que queremos atraer). Así, es extremadamente fácil entender por qué no podemos hacernos millonarios de la noche a la mañana, por qué no atraemos a la persona de nuestros sueños, o por qué solo nos pasan “desgracias”.

Solo atraemos las cosas cuando estamos **constantemente** en el mismo nivel “frecuencial” o vibratorio que aquello que deseamos, o dicho de otro modo, solo podemos atraer aquello que es igual a nosotros, energéticamente hablando, cuando nuestro pensamiento y emociones tiene las mismas “vibraciones” y componente energético que aquello que estamos deseando de forma sostenida. Eso es algo que puede retardar que aparezca en tu vida ese amor soñado, ese millón de euros o el chalet en Ibiza.

Curso de creación y manifestación consciente

Una forma de ver que estamos generando, de forma genérica, es analiza cómo es la gente, la situación y el entorno que tienes alrededor, cómo es tu realidad actual, cómo vives, y entenderás cómo eres tú mismo en este momento, y qué está saliendo del manantial de emisiones que representa cada célula de tu cuerpo.

¿Qué significa eso? Simplemente que no puede sucederte nada con lo que no resuenes al mismo nivel que el evento que quieres que pase, sea algo físico, como conseguir algo material, o sea algo intangible, como encontrar a la persona ideal. Si, por las circunstancias que sea, algo así termina en tus manos, posiblemente lo terminarás perdiendo de nuevo, a no ser que hagas el esfuerzo y el trabajo interno necesario para ponerte “al nivel” de aquello que has recibido (de ahí que personas que reciben inesperadamente una cantidad de dinero muy superior a aquella que están acostumbrados a tratar, la pierdan en pocos meses para volver al estado financiero que resuena con ellos, en el que estaban con anterioridad, a menos que aprendan a vibrar rápidamente al mismo nivel que la nueva situación económica trae consigo).

¿Podemos materializar todo aquello que nos proponemos?

Basados en nuestra libertad de elección y pensamiento, tenemos el poder de generar las situaciones que deseamos formen parte de nuestra vida. Todo pensamiento lanzado al universo con suficiente energía se convierte en un deseo recogido que se pone en marcha para hacerlo realidad. Si cambiamos a medio camino de idea muchas de las cosas que ya estaban preparadas para ocurrir se cancelaran u ocurrirán de otra forma, y nuestro deseo original simplemente no sucederá ya que hemos cambiado de idea.

Por ejemplo. Imagínate que estas fastidiado por tener siempre gente ruidosa alrededor en la oficina que no te permite concentrarte, y quieres cambiarte (mentalmente) a otro lugar más relajado donde puedas hacer tus cosas con más tranquilidad. En el momento en que deseas mentalmente que te cambien de sitio ese deseo se convirtió en una energía que empieza a preparar los cambios necesario: por ejemplo, un problema en las máquinas de aire acondicionado que exigiera un traslado, una excusa para que pudieras pedir el cambio de mesa, una reorganización del equipo, cualquier cosa que físicamente hubiera dado ese resultado podría haberse puesto en marcha.

Sin embargo, días después, tras pasar un día sin que nadie te moleste decides que tampoco estas tan mal y que no necesitas cambiar... ahhhh! ¡Dijeron por ahí arriba! ¡Habíamos empezado a planificar las acciones que habrían de ocurrir para que pudieras cambiarte y ahora lo cancelas! Ósea, que al final no te has movido de tu sitio y si quieres hacerlo será mejor que lo decidas claramente y mantengas tu deseo.

Contemplando vs Creando

Nuestro problema cotidiano es que **no sabemos** que somos capaces de co-crear nuestra propia vida y por eso cambiamos tan a menudo lo que queremos. Vivimos en actitud “contemplativa” y no “creativa”. La primera sería dejar que se genere la vida que se manifiesta inconscientemente, usando el primer método que hemos visto, la segunda, sería el uso constante de las herramientas de creación de la realidad para influir en aquello que atraemos. En este caso, el secreto es ser consciente en todo momento que todas y cada una de las situaciones que vivimos han sido creadas por nosotros mismos con un simple pensamiento o

un conjunto de emociones que se ha mantenido lo suficiente en el tiempo para que todas las acciones y sucesos necesarios para que ocurriera tuvieran tiempo de convertirse en realidad.

¿Qué pasa cuando queremos crear algo que no podemos tener/ no es el momento / no estamos preparados? El tiempo que tardará ese deseo en convertirse realidad será proporcional a lo fácil/difícil, preparado/no preparado que uno este, ya que estar “preparado” no significa otra cosa que vibrar energéticamente a la misma frecuencia que el deseo que tenemos.

Digamos que ahora quiero ser astronauta, con todas mis fuerzas, es una pasión y solo pienso en ella, solo emito ese objetivo focalizado. ¿Qué hará el universo/el inconsciente colectivo/las realidades superiores para que yo sea astronauta?

Probablemente las fuerzas de la sincronicidad se pondrán inmediatamente en marcha y pondrán ante mis ojos algún anuncio de algún periódico sobre la carrera espacial, caerán en mis manos libros al respecto “por casualidad”, encontraré gente que me hablará de ello, me apuntare a cursos, me meteré de lleno en la carrera espacial, aparecerán los profesores adecuados y las oportunidades adecuadas y quizás en 10 años pueda hacer mi primer viaje espacial. Mi deseo se ha cumplido porque durante estos diez años he mantenido mi intención y lo he puesto fácil para que se pusieran delante mío las puertas abiertas que tenía que cruzar (y tuve el coraje de cruzarlas). He seguido las señales y he cruzado las puertas. Poco a poco me he ido acercando energéticamente a ese deseo, he crecido y evolucionado para ser capaz de asimilar cada paso. He vivido en modo “creativo”. Pero he tardado 10 años en materializar mi deseo. Nada hubiera ocurrido si al mes y medio hubiera dicho “ahora quiero ser bombero”. Otro grito allá arriba por el trabajo hecho en vano...

El proceso de atracción

Estudiemos ahora más en detalle todo el proceso energético de la llamada Ley de la Atracción. Desde el momento que deseamos algo hasta que aparece en nuestra vida el impulso energético pasa por diferentes estados o fases. Es importante conocerlas pues nos indican en qué punto se encuentra la materialización de nuestro deseo. El tiempo que tarda en materializarse algo que deseamos depende de muchos factores, siendo uno de los más importantes tu preparación y nivel de resonancia con el deseo esperado (la vibración a la misma frecuencia de la energía del deseo).

El impulso Alfa

Se denomina *impulso u onda Alfa* al pensamiento inicial que lanzamos cuando deseamos algo. Es la energía concentrada, el láser de nuestra mente que dispara hacia el exterior la idea que deseamos atraer hacia nosotros. Al igual que un rayo lumínico, nuestro impulso alfa tiene diferentes niveles de potencia y alcance, un deseo débil, con dudas, con ahora lo quiero ahora no lo sé, no genera más que una débil onda con el contenido energético de aquello que queremos manifestar. Un deseo fuerte, constante y seguro es como un haz directo y potente que va directo a esa piscina de energía que es el universo con la imagen del deseo a atraer.

La reflexión Beta

Una vez hemos generado nuestro deseo (consciente o inconscientemente), el universo nos responde con lo que se denomina *reflexión Beta*. Es una especie de “acuse de recibo” que nos indica que se ha “recibido” nuestra petición. Funciona de forma casi instantánea y sutil, de forma que no siempre nos damos cuenta. Ejemplos de esta reflexión beta es por ejemplo querer manifestar cierta cantidad de dinero y de repente nos encontramos 5 euros en un bolsillo de un pantalón viejo, o escuchamos casualmente una conversación relacionada con el tema con alguna indicación referente al deseo de incrementar el dinero. La reflexión beta no falla nunca, pero no todo el mundo se presta a detectarla.

La época de calma (y progreso)

Una vez hemos obtenido el “ok” de que nuestro deseo se ha recibido, debemos mantener la “concentración” y nuestro “laser” enfocado para que la energía que enviamos forme en esa enorme “piscina” universal aquello que queremos. En este caso, la forma más eficaz de mantener nuestra energía mental moldeando constantemente nuestro deseo es por medio de “sentir” aquello que deseamos como si ya lo tuviéramos.

Es decir, si quieres un coche nuevo, produce mejores resultados y en menos tiempo sentir la sensación de conducir esa maravilla mecánica, el viento de la ventanilla, los fantásticos asientos de cuero, la potencia del coche. Tu imaginación y un poco de voluntad pueden hacer el resto. Sentir es más potente que pensar, contiene más energía, por ello, cuando sientes lo que quieres como si ya lo estuvieras disfrutando, es como si pusieras la potencia de tu onda energética al máximo y sintonizaras tu frecuencia interior con la frecuencia del deseo. En este caso, estamos trabajando de igual forma que hacíamos cuando hablábamos del proceso de transmutación energética, que hacemos de forma inconsciente, solo que ahora, nos “autogeneramos” esas emociones que van a potenciar esa “onda-imán” que ha de atraer nuestra petición.

Es en esta fase cuando la mayoría de personas abandonan y cuando sus ondas de deseo se diluyen. Como comentaba, debes estar preparado para recibir lo que pides, y debes dar tiempo a que esto aparezca en tu realidad. La clave aquí es mantener constante el sentimiento de que ya tenemos lo que hemos pedido, y puedes hacerlo de muchas formas: visualizando, con afirmaciones, concentrándote cada día en ello, etc. Veremos todo eso más adelante.

Proceso de materialización y cambio de estado: sincronicidades y oportunidades

Aunque no nos demos cuenta, nuestro deseo se empezó a formar desde el mismo momento en que el universo (término genérico) nos envió su reflexión beta. En estos momentos aquello que deseamos se encuentra en cualquier lugar del planeta y debe pasar por varios estados y pasos hasta aparecer en nuestra realidad. Así, nuestro deseo debe comenzar a gravitar hacia nosotros, a la vez que nosotros nos ajustamos cada vez más al nivel frecuencial de ese deseo, para que los iguales se atraigan lo más rápidamente posible.

Es en esta fase cuando empezaran también a llegarte las oportunidades o indicaciones que debes tomar o hacer para encontrar tu deseo. Estas oportunidades no tienen sino la finalidad

de prepararte para recibir lo que has pedido o bien para indicarte el camino hacia dónde vas a encontrarlo. Hay que estar atento y saber reconocerlas, pues las puertas que se abren, si no se cruzan, tardan tiempo en volver a abrirse.

Fuerzas contrarias- Trabajar en “presente” y no implicándonos del proceso

La Ley de la Atracción tiene además una parte un poco más compleja que también vamos a ver. ¿Te has preguntado por qué cuando tienes prisa todos los semáforos están en rojo?, ¿por qué cuando quieres tranquilidad a toda costa hay gente tirando petardos en la calle? o ¿por qué cuando no quieres hacer nada tu jefe no para de darte trabajo?

La ley de Tres

Cada uno de los pensamientos enviados por nuestra mente se compone en realidad de tres conceptos:

- **La fuerza activa** (el deseo que queremos manifestar)
- **La fuerza pasiva** (el deseo contrario, la contraparte)
- **La fuerza neutra** (la manifestación real, lo que el universo nos trae).

Tenemos total control sobre la primera fuerza (si controlamos nuestros pensamientos y emociones), podemos aprender a controlar la segunda y no tenemos ningún control sobre la tercera, que es el resultado de la primera más la segunda.

El universo dual

Nada puede existir sin su opuesto. Por cuanto nada puede conocerse si no se conoce lo que representa su contrario. No puedes entender el amor si no existe el odio, no puedes entender y experimentar la libertad si no conoces la dependencia, no puedes expresarte en la abundancia si no existiera la falta de recursos. Todo tiene que tener un opuesto en este mundo para poder conocerlo y vivirlo en todo su esplendor, y, aunque no queramos reconocerlo, si no existiera ese opuesto, que en muchos casos vemos como algo negativo, jamás podríamos disfrutar plenamente de lo que queremos.

El frío no puede existir sin el calor, y el blanco sin el negro, aunque solo queramos vivir en sitios donde haga calor, tiene que existir un sitio donde haga frío para que ello sea posible. Aunque solo sea en un pequeño rincón minúsculo de un pequeño sitio del planeta, pero el opuesto de todo aquello que existe en nuestra realidad tiene que estar representado en algún nivel de la misma, para que nosotros podamos apreciar y experimentar eso que estamos deseando.

Proceso de creación

Al igual que no puede haber blanco sin el negro, calor sin frío, arriba sin abajo, cuando queremos manifestar algo en nuestra realidad esto no puede existir sin su contrario. Partiendo del concepto universal sobre el cual queremos trabajar (por ejemplo abundancia) o de un deseo concreto el universo actúa de la siguiente forma:

Curso de creación y manifestación consciente

- **Lo que tu envías:** quiero trabajar por mi cuenta, tener mi propia empresa y no tener jefe para no tener que darle explicaciones a nadie
- **Lo que el Universo recibe:** petición de generar situaciones que impliquen libertad (el concepto universal que incluye nuestra petición) + petición de generar situaciones que impliquen dependencia (lo contrario de libertad)
- **El resultado:** aparecen en tu vida oportunidades para empezar a montar tu empresa, gente que te da consejos, cursos que tomar, pero tu jefe en tu trabajo actual no deja de acosarte con más y más cosas por hacer, te invita a más reuniones, y te hace trabajar más y más en proyectos que implican hacer cosas con otros compañeros.

Como ves, la tercera fuerza te ha generado tu petición + la petición contraria.

La Ley de los Opuestos y la Ley de la Atracción

Si quieres crear algo, se tiene que crear su opuesto también. Y si ves que cuando deseas algo con todas tus fuerzas, lo que ocurre es que primero ves aparecer ante ti precisamente lo contrario, en vez de echarte atrás y pensar que el proceso de creación consciente no está funcionando, lo que tienes que hacer es prestar atención a la implicación que estas poniendo en la fuerza pasiva, que vemos ahora.

Lidiar con la fuerza pasiva- No anticipación

A más energía ponemos en lo que queremos, más energía se pone también en el proceso contrario. El universo no puede distinguir/proporcionar algo sin proporcionar su contrario (de momento). Trabaja como un TODO. Como una sola cosa. Jamás podríamos saborear la libertad y la risa si no existiera en algún lugar la dependencia y el llanto.

Ahora, ¿cómo hacer que la fuerza pasiva, contraria, trabaje a nuestro favor y no se materialice en nuestra realidad?

La forma de hacerlo es “olvidándonos” del proceso, en el sentido de no concentrarnos en monitorizar como va a llegarnos lo que hemos pedido, y dejar que se manifieste la parte contraria allá donde deba (no tiene por qué ser de forma material, sino simplemente existir como concepto en algún nivel) y no limitar opciones. Se trata de vivir en un estado de **NO ANTICIPACION**, es decir, no estar constantemente enfocados en prevenir como y cuando va a llegar nuestro deseo.

Cuando estamos constantemente esperando a ver cómo y cuándo va a llegar aquello que estamos deseando materializar, proyectamos además una energía de “restricción” que se incorpora al proceso de manifestación (estamos potenciando la fuerza pasiva). El estado mental y anímico ideal para permitir que el proceso funcione sería el mismo que el sentir, por ejemplo, que pedimos una pizza por teléfono, pero que si no llega, no pasa nada, pues tenemos otras cosas en casa para comer.

Esa actitud de “relajación” mental y emocional respecto al deseo que estamos queriendo atraer hacia nosotros, provoca una fluidez total a nivel energético para que el proceso de la ley de la atracción haga su parte sin problemas. Cuando estás trabajando para atraer algo, pero no estas anhelándolo, sino que hay una cierta distancia emocional y mental al respecto, tanto la fuerza activa como la fuerza pasiva de la Ley de Tres, actuaran con la máxima potencia y rapidez.

Especialmente importante es el hecho que **hemos de olvidarnos de los pasos y de los medios** que se usarán para hacernos llegar hasta ese objetivo. ¿Para qué vamos a preocuparnos y limitar nuestras opciones? El universo conoce millones de formas de hacernos llegar lo que queremos, y el hecho de trabajar en un estado de constante previsión de cómo y cuándo ha de materializarse nuestro objetivo limita y promueve la fuerza pasiva, creando más resistencia a la llegada del mismo.

Trabajar en presente

Además, es muy importante recalcar que hemos de pensar y sentir “en presente”, es decir, como si nuestro deseo ya se hubiera materializado. ¿Por qué? Porque si no, nuestro “laser” mental incluye un componente de manifestación “futura”, es decir, cada vez que pensamos en algo, pensamos que queremos atraerlo, pero no que lo tenemos, de forma que se pospone indefinidamente la manifestación de ese deseo. Es necesario trabajar mental y emocionalmente como si ya tuviéramos en nuestra vida aquello que se desea, para que la vibración que generamos sea la que “ya tenemos eso”, de forma que la realidad exterior deba acelerar su proceso para igualar a la realidad interior a la que estamos vibrando.

Herramientas de Creación de la realidad

Vamos a ver ahora diferentes herramientas que tenemos a nuestra disposición para potenciar el proceso de creación consciente.

Uso consciente de la intención

El proceso más genérico y primario es el uso de la intención. La intención es básicamente el **deseo genérico y focalizado de obtener un resultado**. Es la idea lanzada al universo sobre lo que queremos conseguir, pero sin entrar en detalles. Una intención es por ejemplo decir que a partir de ahora deseas trabajar a tiempo completo como profesor, que deseas cambiar de trabajo, que deseas cambiar de casa, etc. La intención no proporciona detalles y al no hacerlo, estás dando libertad a la energía creadora para que manifieste el deseo en el escenario que mejor te convenga.

La intención pide “un deseo”, fuerte y claro, pero no pone barreras a cómo debe llegarnos y deja que los escenarios posibles se vayan creando por sí solos. Esto requiere cierto sentido de dejarse llevar por la vida y confiar, sobretodo confiar al 100% en que lo que nos llegue será el mejor escenario para nosotros, aunque no fuera así como lo hubiéramos planificado.

Este método también vale para recibir respuestas, por ejemplo, tienes una duda sobre el origen del universo (por poner algo sencillito) y pones la intención de recibir información al respecto. No estás visualizando el libro de Física donde está la explicación en la página 40, sencillamente porque tú no sabes dónde está esa información, así que confías en que te llegará en el momento oportuno de la forma más oportuna.

Vivir de intención en intención

El día a día se puede tornar un continuo de sorpresas fantásticas si vivimos de intención en intención. Cuando vivimos creando desde un nivel más genérico, dejamos que la vida nos sorprenda, y contamos las etapas de la misma no por días o años, sino por intenciones cumplidas. Cuando se ha manifestado lo que queríamos, volvemos a plantear la intención para el siguiente paso, dejando que sea el universo quien, sabiendo lo que nos viene de perlas, se encargue de hacérselo llegar.

Mantras y afirmaciones

La forma más eficaz de usar el poder de la intención es a través de mantras y afirmaciones, simplemente por el hecho de que ponemos todo nuestro poder mental y emocional en un objetivo que repetimos verbal o mentalmente sin cesar, llegando incluso a **incorporar esta petición a nuestro subconsciente**, aprovechando entonces el poder de este, que hemos visto al principio, para ayudarnos a “enganchar” ese deseo que buscamos.

Un mantra no es más que una frase, unas palabras, con un significado especial para ti, que repites una y otra vez. El poder de las palabras es igual que el poder de los pensamientos. Y

cada palabra emitida trae consigo una energía que manifiesta el significado de eso que estamos diciendo.

Un mantra puede ser tan genérico o tan concreto como queramos. Puede ser una frase tan simple como *“soy capaz de hacer cualquier cosa que me propongo”, “mis sueños se hacen fácilmente realidad”, “soy paciente, sereno y eficaz”, “soy una persona abierta a todo el mundo”,* etc. O puede ser algo como *“he conseguido el trabajo en la empresa X, o me han subido el sueldo, o he encontrado el amor de mi vida”,* etc.

El mantra incorpora a tu cuerpo mental y emocional, según la carga energética y afectiva que pongas al recitarlo, los componentes de la intención que quieres manifestar. El impulso Alfa emitido constantemente, y a su vez reflejando un estado de no-anticipación de los resultados.

Para elegir el mantra que más te conviene en estos momentos deberías examinar que es aquello que te preocupa, o que más te pasa por la cabeza en estos momentos. Busca en tu realidad externa pues ella refleja las situaciones precisas que en estos momentos necesitas pasar para evolucionar. Si te ves envuelto en problemas de comunicación por doquier, elige un mantra al respecto, si en estos momentos tú esfuerzo esta en conseguir ciertos objetivos, puedes repetir *“consigo mis objetivos fácilmente”,* etc.

Usando el “presente”

Como ya hemos visto, el “truco” de las afirmaciones y mantras es trabajar con ellas en tiempo presente, es decir, hablando como si ya hubiéramos conseguido o estuviéramos consiguiendo en estos momentos eso que deseamos manifestar. Cuando decimos *“tengo éxito en todo lo que me propongo”, “me he cambiado a la casa de mis sueños”, “me han dado el trabajo de supervisor”,* etc., estamos dando la orden de que algo ya ha sucedido, por lo que el proceso de manifestación energética ha de acoplarse a esa orden y ha de ponerse en sintonía con la misma.

Cuando decimos o afirmamos *“conseguiré el trabajo de mis sueños”,* en tiempo futuro, estamos diciéndole al universo que algún día lo conseguirás, cuando lo repites hoy igual estás pensando en mañana, pero cuando lo repitas mañana entonces será para pasado mañana, y así ad infinitum, de forma que el proceso de atracción siempre funciona para un tiempo “futuro”, es decir, nunca lo veras manifestado. Hay que trabajar siempre como si ya tuviéramos y estuviéramos disfrutando de aquello que aún no tenemos, porque es la forma de que las energías sintonicen y se adapten para la manifestación física del deseo que pedimos.

Incorporar la parte “negativa”

Una de las afirmaciones que a mí me han gustado siempre es la que dice *“Cada día, en todos los sentidos, estoy mejor y mejor”,* y existen múltiples otras que forman potentes emanaciones de energía que resultan en la manifestación física de aquello que deseamos. Sin embargo,

resulta que muchas veces no llegamos a creernos lo que estamos pidiendo, y el mecanismo, según todas las explicaciones sobre la Ley de la Atracción, falla.

El hecho es que no podemos manifestar aquello que no damos por bueno, que no nos creemos en algún nivel, ya que, aunque a nivel de cuerpo mental, estemos enviando una energía que está tratando de manifestar algo concreto, a nivel de cuerpo emocional o incluso de forma subconsciente estamos mandando otra frecuencia que la cancela, pues no consideramos posible que nuestra intención mental pueda cumplirse. La forma de solucionar esto es simple, o bien trabajamos con aquello que consideramos posible y SENTIMOS como posible, de forma que tanto nuestro cuerpo mental y emocional estén en sintonía, o bien incorporamos a la intención la parte “negativa” de la petición que estamos haciendo.

Realizar una intención, afirmación o petición completa es tan sencillo como añadir un “aunque” al final de la misma. Es decir, ***“cada día voy a estar mejor y mejor, aunque no sepa cómo hacerlo”***, ***“pongo la intención de atraer amor a mi vida, aunque no estoy seguro de conseguirlo”***, ***“elijo ser feliz hoy mismo, aunque no lo sienta así”*** en estos momentos, etc. Se trata simplemente de incorporar la frecuencia o vibración que a priori podemos tener en el cuerpo emocional en nuestra petición mental. El resultado es que estamos indicando que confiamos en el poder del “universo” para que nos ayude a manifestar lo que deseamos, incluso cuando podamos tener dudas de ello. Las peticiones no se cancelan, sino que se complementan y se apoyan, porque dejamos pasar la petición A PESAR de nuestras posibles dudas, con lo cual es más de una ocasión tiene más efecto y más rápido que cuando no incorporamos esta parte “negativa” de la misma.

Visualización

La segunda herramienta, tras el trabajo con intenciones, afirmaciones y mantras es la visualización y el poder de la imaginación para desencadenar las “ondas-imán” que han de atraer aquello que queremos.

Visualizar no es nada más que “imaginar”. Imaginar no es nada más que forzar una serie de imágenes en nuestra mente, en un estado relajado, que nos evocan y representan aquello que deseamos manifestar con todo lujo de detalles.

El proceso de visualizar significa que nos sentamos en casa unos minutos cada día y ponemos toda nuestra intención en imaginar nuestro deseo cumplido y nosotros dentro de la escena (no sea que se le manifieste al vecino de al lado). La idea es que si queremos algo en concreto, nos veamos en imágenes mentales disfrutando de ese algo, que representemos los detalles de cómo estamos en ese momento, de cómo nos sentimos, de la satisfacción de haber conseguido el objetivo. Este tipo de visualización tiene como resultado dos cosas, primero, genera esas ondas imán con una gran potencia energética, y luego, modifica y ajusta nuestro nivel energético al nivel energético o la vibración de aquello que deseamos, consiguiendo que seamos un mejor “receptor” de nuestro deseo.

Esto último es muy importante, para ajustar nuestro nivel energético a aquello que deseamos, solo tenemos que cambiar nuestra vibración. Nuestra vibración no es más que el

conjunto de energía que somos, y esa energía depende de lo que pensamos y sentimos, entre otras cosas. Visualizando algo, generamos unas frecuencias, que incorporamos a nuestro sistema energético, que a su vez no solo se emiten hacia el exterior, sino que ajustan nuestro estado vibracional a la onda-imán que hemos creado con nuestro deseo.

Puesto que somos libres de imaginar lo que queramos, funciona muy bien usar todos los detalles que creamos importantes para nosotros una vez hayamos conseguido lo que buscamos, tanto a nivel mental como emocional, es decir, proyectar en nuestra pantalla mental los sentimientos que tenemos, así como los colores, olores, componentes físicos y materiales, etc. de lo que buscamos crear.

Dreamboard

Otra herramienta que tiene que ver también con la visualización y con el trabajo a nivel subconsciente es lo que llamamos un tablero de sueños. Siguiendo con el concepto que **solo aquello que realmente destacamos con claridad** de todo lo que se nos pasa por la cabeza tiene el potencial y el poder de ser realmente alcanzado, vamos a trabajar esta vez con imágenes físicas, para crear nuestra *dreamboard*, o tablón de nuestros sueños.

Básicamente se trata de un collage de imágenes. Algo que todos hemos hecho en el colegio, recortando fotos de las revistas, de tebeos, de periódicos, y luego pegándolas sobre una cartulina para crear un popurrí de representaciones gráficas.

Construyendo tú dreamboard paso a paso

Para crear una dreamboard primero debéis tener claro que es lo que queréis conseguir en cada una de las áreas de vuestra vida. Debemos generar una lista de objetivos, de la que en este caso vamos a buscar una representación gráfica de cada uno de esos deseos. Por ejemplo, si te quieres cambiar de piso, busca imágenes de lo que sería para ti el piso ideal, si quieres un coche nuevo, busca una foto del coche de tus sueños, si te quieres poner en forma, recorta imágenes de gimnasios, etc. Por pasos:

Lista las cinco o seis áreas en las que dividirías todo aquello que quieres: pongamos, por ejemplo, familia, dinero, bienestar, entorno social, trabajo y finanzas. Anota tus objetivos para cada área.

Búscate una cartulina, o más rápido, ábrete un fichero Word en blanco, lo pones en formato horizontal, le quitas todos los márgenes y ya tienes tu cartulina online.

Busca las imágenes que representen adecuadamente cada uno de tus objetivos. Es **ESENCIAL** que encuentres la imagen que mejor resuene con lo que desees. Busca en google, en directorios de internet, en tus fotos personales, etc. Si quieres un buen coche azul, no te pongas una foto de un seiscientos rojo. Si buscas un concepto más abstracto, intenta encontrar un símbolo o una imagen que para ti represente eso que buscas (por ejemplo, si buscas desarrollo espiritual puedes buscar imágenes de sabios, de guías espirituales, mándalas, etc.).

Curso de creación y manifestación consciente

Divide tu cartulina en áreas. Pon una foto tuya en el centro y el año en curso (trabajaremos mejor con dreamboards anuales). Todo tiene que llegar a ti, así que asegúrate que tu foto se encuentra alineada en el centro del espacio. Luego, por todo alrededor, y por grupos, empieza a colocar las imágenes. Ponle un título a cada grupo de imágenes. Donde has puesto las fotos del piso, coche, etc., escribe por ejemplo: **abundancia**. Donde tienes la foto de tu familia (si la has puesto), puedes escribir: amor y felicidad.

Trabajando con nuestra dreamboard

Al igual que nuestra lista de objetivos, para que nuestra dreamboard sea efectiva tenemos que verla cada día. La razón es simple, inculcar a nivel subconsciente la petición de que eso es lo que debe atraer hacia nosotros, y por supuesto, auto-recordarnos que hemos de lanzar esos impulsos alfa constantemente cada vez que la veamos.

Yo lo que hago es ponérmela como fondo de escritorio, así, varias veces al día me encuentro queriendo o sin querer fijándome en lo que deseo atraer. Le mando los mensajes a mi mente de que eso es lo que se debe materializar en mi vida en este año. El refuerzo visual constante es la señal que nuestra mente subconsciente necesita para saber cuáles son sus prioridades, y para mantener un alto nivel de energía enfocada constantemente hacia ese objetivo. Los deseos de la dreamboard, por alguna razón, funcionan más bien a largo plazo, ya que las imágenes tienen un poder de detalle que las palabras no tienen, y se necesita más tiempo para que **EXACTAMENTE** eso que hemos puesto en la cartulina, se materialice en nuestra realidad.



Creación de símbolos de poder

Los que usáis y conocéis algunos tipos de terapias energéticas ya sabéis que se usan símbolos para transmitir o aplicar una cierto tipo de energía que ese símbolo representa. Nos sirven de ayuda para dar una orden pre-fijada al sistema energético que estamos tratando para que ejecute una acción, por ejemplo, si aplicamos un símbolo que representa la salud o la felicidad, estamos enviando la energía que ese símbolo representa de forma que la energía canalizada tenga ese efecto en concreto.

Pues bien, una cosa que podemos hacer de forma muy sencilla, es crearnos nuestro propio símbolo de poder, darle una orden, es decir, programarlo, y empezar a usarlo para aquello que lo hemos creado.

Esta herramienta nos va a venir perfecta tanto para el paso de atraer más energía genérica de un cierto tipo (lo que veíamos cuando hablamos de la captación energética a través de los chakras) como para generar una “onda imán” potente y concreta.

Creando nuestro propio símbolo

Un símbolo tiene dos partes, el “dibujo” y el nombre del mismo. Supongamos que vamos a crear uno que nos ayude a protegernos energéticamente cuando salimos cada día de casa, podemos inventarnos un dibujo para ello, supongamos que escogemos que el dibujo del símbolo sea un círculo con un punto en el centro, simbolizando el punto como nosotros mismos, y el círculo como la protección que se nos brinda. Y a este símbolo lo vamos a llamar “protección”. En nuestro caso, usaremos símbolos para manifestar conceptos genéricos de energías universales, como lo que hemos visto en capítulos anteriores, es decir, para potenciar que manifestemos de forma consciente conceptos genéricos tales como abundancia, amor, salud, etc., aunque podemos generar un símbolo concreto para un objeto especial, un objetivo detallado, etc.

Generación energética

Una vez sabemos cómo lo queremos llamar y representar, vamos a entrar en una pequeña meditación o estado muy relajado, vamos a inspirar, hacer que la energía que nos rodea entre en nosotros y se vaya concentrando en las palmas de las manos, que vamos a poner una frente a la otra, como si estuviéramos creando un globo de energía entre ellas. Nos vamos a imaginar que por los palmochakras (los chakras de la palma de la mano) sale esa energía que recogemos y se va juntando como un gran globo. Simplemente con la intención consciente de que la energía fluya hacia vuestras manos y se concentre ahí será suficiente.

Una vez notamos que tenemos un cúmulo de energía entre ellas, vamos a “moldear” esta energía, como si estuviéramos trabajando un trozo de barro, vamos a darle la forma del símbolo que queremos, mentalmente y moviendo las manos, le vamos a dar forma esférica, vamos a dibujar ese círculo y luego dibujaremos ese punto en medio. De esta forma, tenemos energéticamente creado nuestro propio símbolo de poder.

Programación del símbolo

Ahora tenemos que indicarle a esa energía que debe hacer cada vez que la invoquemos, y para ello lo que haremos será darle el nombre, mentalmente, o podemos decir algo así como: te programo para que me protejas energéticamente y tu nombre será “protección”, “te programo para que atraigas abundancia a mi vida” “te programo para que me ayudes a manifestar una relación sana”, etc., etc. Podéis repetirlo varias veces si lo deseáis.

Cuando lo tengáis programado, ya está listo para ser usado. Y lo primero que podéis hacer es insertaros ese símbolo en vosotros mismos, llevando las manos hacia vuestro cuerpo, por ejemplo hacia el chakra del corazón, y haciendo como si metierais el símbolo en vuestro interior. Dependiendo de la programación del símbolo, habrá lugares más adecuados para su inserción, por ejemplo, si es un deseo material, de carrera profesional, etc., usaremos el primer chakra, si es de amor, relaciones, etc., usaremos el cuarto, si tiene que ver con la espiritualidad, el desarrollo personal, usaremos el séptimo chakra, etc.

A partir de ahora, cada vez que queráis aprovecharos del poder del símbolo que habéis creado, no tenéis más que entrar en una pequeña meditación, dibujad mentalmente o con vuestras manos el símbolo e “insertarlo” en vosotros mismos repitiendo su nombre varias veces para “activarlo”. E incluso lo podéis insertar en otras personas. La energía que habéis creado ahora tiene una función y una representación, así que cada vez que la uséis estaréis reforzando su programación y poder. Y así para cada cosa que deseéis crear, podéis crear símbolos para atraer abundancia, amor, felicidad, protección, etc.

Ejercicio: Trabaja y prepárate estas herramientas de creación de la realidad que hemos visto, escribe y usa tu propio mantra, prepara tu tablón de sueños, créate tu propio símbolo de poder y empieza a usarlos para manifestar aquellos deseos u objetivos que quieras conseguir.