

Obstáculos personales a la creación de nuestra realidad

Teniendo claro todos los mecanismos que hemos visto hasta ahora, vamos a ver un poco más en detalle las piedras que nosotros mismos nos tiramos al tejado cuando nos ponemos a trabajar en estas técnicas y métodos. Desafortunadamente, para la mayoría de las personas, son varios los impedimentos que trabajan en nuestra contra para ello.

Proyecciones negativas de los demás sobre nuestra realidad

Uno de los primeros problemas que nos encontramos es que todo nuestro entorno, queriéndolo o sin querer proyecta sobre nosotros multitud de bloqueos y obstáculos para crear lo que deseamos. Básicamente el problema es que se nos enganchan a nuestro sistema energético energías de otras personas que incluyen una vibración en nosotros mismos que no es la que de forma natural deberíamos emitir.

Lo que sucede normalmente es que hay veces en que los demás sueltan sus opiniones negativas acerca nuestro y nosotros, conscientemente o inconscientemente, aceptamos esas opiniones como válidas. Suele pasar que igual estás pasando un periodo sintiéndote de tal o cual forma, y que la imagen que damos sea un reflejo de esa situación, haciendo a su vez que otros se creen una percepción irreal y nos la transmitan de vuelta. No hay nada malo o negativo especial en estas situaciones tan corrientes, lo malo es cuando esas **“opiniones negativas”** se transforman en pensamientos reales que nos tragamos y que se **“anclan”** a nuestra aura.

Si imaginamos nuestros pensamientos como plastilina, podemos visualizar como dirigiendo un pensamiento negativo hacia el aura de otra persona, ese pensamiento puede quedarse **“pegado”** en ella. Para que esto ocurra deben suceder varias cosas, 1) que ese pensamiento realmente tenga una carga energética enorme, 2) que este mantenido en el tiempo, y 3) que nosotros lo aceptemos.

Si por cualquier motivo, de repente, todo tu entorno empieza a pensar en ti como alguien **“torpe”** (por decir algo, aunque tú no lo seas), la imagen que todos aquellos que te rodean proyectan sobre ti va a crear un **“pegote”** en tu aura que va a transmitir a todo aquel que se cruce contigo esa sensación de que eres una persona torpe. Claro que este pegote solo se habrá quedado enganchado si tú le has dado permiso (la mayoría de veces de forma inconsciente), pues quizás en los últimos días se te han roto varias cosas, o lo que sea, y de alguna forma, has aceptado al oír esa opinión que quizás sí que eres algo torpe.

Al haberte creído que eres torpe y el tener ahora ese **“parche”** energético que no has creado tú, sino los otros, pero que tú has dado como bueno, tu **“ser”** empezará a transmitir hacia el exterior la señal de que **“eres torpe”**, pues esa nueva vibración ya es parte de tu ser, de tu aura, y se une a todo aquello que radia hacia el mundo. Recuerda que tu realidad exterior

depende de tu realidad interior, así que ahora simplemente le estás diciendo a todo el universo que tú, en tu interior, eres alguien torpe.

A partir de aquí es pura ley de la Atracción en marcha. Aquello que emites atrae situaciones de idéntica frecuencia vibratoria y patrón energético, así que básicamente has completado el círculo. Algo que a priori tu no eras, sino que fue creado artificialmente por las opiniones de los demás sobre ti, pero que tu diste por válidas, se ha convertido en un componente muy real de tu aura y ahora te ves envuelto en un montón de historias en las que el componente básico es que sigues siendo torpe, lo cual, validará la imagen que los demás tienen de ti, y reforzará tu propia opinión de ti mismo.

Eliminando patrones energéticos negativos

Hay varias formas de cancelar estas formas de pensamiento negativas, una de ellas es simplemente hacernos limpiezas energéticas regularmente, mediante cualquier tipo de terapia o mediante los ejercicios que hemos visto anteriormente del estado vibracional, etc. Otra forma es cancelar conscientemente, cuando nos damos cuenta de lo que estamos emitiendo, el patrón vibracional que emitimos, algo que ocurre cuando dejamos de creer y poner energía en ellos. Otra forma es directamente **bloquear esas proyecciones de los demás sobre nosotros**, como os explico a continuación.

Esa no es mi realidad

Para evitar esto anterior, al menos para minimizarlo, lo que podemos hacer fácilmente y de forma consciente es bloquear esas formas de pensamiento negativas.

Hace mucho tiempo me propuse a mí mismo un ejercicio, cada vez que oía algo o alguien me decía alguna cosa que en realidad yo no deseaba que fuera parte de mi “mundo”, me dijera a mí mismo **“es posible, pero esa no es mi realidad”**. Empezó con cosas tan tontas como ir al parking a recoger la moto uno de estos días que ha estado cayendo agua a mamporros y oír como el vigilante me decía *“David, ¡que te vas a poner empapado!”*, y aunque le contestaba amigablemente, mentalmente decía “esa no es mi realidad, no me voy a mojar en este trayecto”. O cuando iba a comprar y la gente en la tienda hablaban de lo mal que están las cosas, y yo pensaba “puede, pero esa no es mi realidad”, o cuando alguien te decía que era difícil hacer esto o lo otro, siempre pensando “puede, pero no en mi realidad”.

Y es que si algo no te gusta o no quieres que a ti te suceda, te afecte o te influya, ¿porque aceptarlo como valido? Rechazar que algo se manifieste en tu vida es tan sencillo como decir mentalmente “esto no forma parte de mi realidad”, y se desactiva (dejemos de lado lecciones en la vida y demás eventos importantes). No aceptes las típicas conversaciones, consejos o predicciones de aquellos que hablan por hablar, porque es lo que han oído, han visto en la tele o les han dicho, y sobre todo, de aquellos que están construyendo su mundo en base al mundo de los demás. Si a ti te dicen que la economía está mal, que hoy hace un día de perros, que hay una pasa de gripe y la vamos a pillar todos, que no hay forma de conseguir algo que desees, etc., bloqueale el paso a esa energía y dite a ti mismo “no lo acepto, para mí, eso no forma parte de mi realidad”, y sigue adelante.

Solo cuando aceptamos la energía que nos envía nuestro entorno con el mensaje que sea, es cuando le damos permiso para que se convierta en parte de nuestro mundo. Si no quieres algo, se consciente de que no lo quieres en tu día a día, y no le des permiso para que se convierta en realidad. Sea lo que sea, desde la cosa más tonta a la cosa más trascendental, si no es de tu interés, ¿porque ibas a tener que dejar que se manifestara en tu mundo? El ejercicio requiere de cierta práctica, pero cuando llevas días haciéndolo, notas que hay cosas que realmente dejan de pasarte, porque tú has decidido que no sea así.

Procesos y proyecciones desde el cerebro reptil

Sin embargo no solo las proyecciones de los demás son un peligro potencial para la obstaculización de la manifestación de aquello que deseamos, sino que nosotros mismos, en niveles muy profundos, podemos auto bloquearnos todo tipo de esfuerzos de creación conscientes, este caso, debido a proyecciones de lo que llamamos al complejo-R o cerebro reptil.

La evolución humana ha mantenido todos estos miles de años una parte de nuestro cerebro que proviene de las etapas más primarias del desarrollo de la misma. Esta parte, el llamado "cerebro reptil", aún sigue teniendo un papel importante en nuestra vida, pues controla las tendencias básicas que garantizan nuestra supervivencia — el deseo sexual, la búsqueda de comida o las respuestas agresivas del tipo de reacción: "huye o pelea".

En los reptiles, las respuestas automáticas al objeto sexual, a la comida o al predador potencial permanecen como actos reflejos y programados en el cerebro tal y como han estado durante los miles de años de evolución de la especie. En nosotros, en los seres humanos, muchos experimentos han demostrado que también existe una gran parte de nuestro comportamiento que se origina en zonas profundamente soterradas, que son las mismas que las que hace mucho tiempo dirigieron los actos vitales de nuestros antepasados.

Los impulsos y respuestas de nuestra mente animal no tienen nada que ver con las respuestas y el trabajo que hace nuestro cerebro humano. Es puramente "instinto", son las reacciones que hacemos sin analizar, sin procesar, porque nos sale de dentro, al estar pre-programada una determinada respuesta a un cierto hecho o situación. En la vida diaria, el instinto nos avisa o nos protege, permitiéndonos actuar rápido, sea para notar una situación peligrosa sea para avisarnos que hay que comer urgentemente porque el cuerpo se muere de hambre. Esas respuestas no provienen de un análisis detallado de la mente, sino que salen desde lo más profundo de esta.

Pero este mecanismo tiene una parte negativa, nos condiciona a un nivel que no nos podemos ni imaginar. Como decía Carlos Castaneda, a pesar de que la mayoría de nosotros no hemos pasado nunca hambre, todos sufrimos de ansiedad por una posible falta de comida, a pesar de que probablemente nunca nos ha faltado lo básico, todos tenemos la sensación de que nos podemos quedar sin "nada". Y eso en el día a día hace que una de las cosas que tiendes a proyectar en tu realidad es la "falta de", pues a un nivel extremadamente profundo, estamos generando un miedo a "no tener" lo que sea. Esta proyección en este caso, proviene de la mente y del cuerpo emocional, y se añade al mecanismo de manifestación inconsciente que tenemos funcionando todos las 24h del día.

Ser conscientes y cancelar el comando

La forma de evitar que generemos y atraigamos una parte de situaciones relacionadas con la “falta de...” es ser conscientes de esta programación del cerebro reptil. En el momento en que notes cualquier tipo de ansiedad relacionada con la “supervivencia” a cualquier nivel, puedes cancelarla siendo consciente de que en estos momentos, no tiene sentido ni utilidad. Los “comandos” del cerebro reptil pudieron ser útiles a nuestros antepasados, pero a nosotros nos bloquean más que nos benefician. Reconocerlos y cancelarlos es el primer paso para librarnos de su poder sobre nuestro subconsciente.

Profecías auto-cumplidas y creencias limitadoras

Otro bloqueo más. Hay personas que tienen implantadas fuertemente en el subconsciente ideas tales como “no merezco que me quieran”, “no soy lo bastante bueno”, “no merezco esto”, etc. Como y cuando se han generado estas ideas da para otro curso en sí, pero lo que nos interesa conocer es que este tipo de pensamientos incrustados en nuestro subconsciente son la causa que en estos momentos tengamos problemas con todas y cada una de las relaciones en las que nos metemos, nunca consigamos llegar tan lejos como podríamos, se nos escapan las promociones laborales, nadie reconoce nuestra valía, la gente nos trata como si no fuéramos gran cosa, etc.

Pero no es el mundo exterior quien tiene la culpa, no son las personas con las que te cruzas, los jefes, las parejas, los amigos, los que son los causantes de que te sientas así, sino tú mismo. A estas alturas ya sabemos que a esas personas tú las atraes para que se comporten así y atraes hacia ti esas situaciones que han de confirmar que nadie te quiere porque no te lo mereces, donde no te dan nunca el puesto que quieres porque tú lo has rechazado inconscientemente emitiendo fuertemente una señal que dice “no merezco esto”, etc. La vida de ahí fuera no es causa de lo que nos pasa a nosotros. La vida es el efecto de lo que somos nosotros.

El mismo proceso resulta de esas afirmaciones que nos decimos cada mañana en el espejo, en plan, “que gordo/delgado estoy”, “que guapo/feo me veo”, etc. Ya sabéis a que me refiero, es lo que hemos visto en el apartado de mantras y afirmaciones. El cuerpo sigue siendo pura energía moldeada a partir de la imagen que tenemos de él.

Si nuestra mente construye una imagen de nosotros mismos de una determinada forma, la energía del cuerpo se adaptará a esa forma. Es el típico caso de personas que por mucha dieta que hagan, siguen estando gordos, porque es lo que se dicen cada mañana cuando se miran al espejo. Y personas que a pesar de comer como cosacos, nunca engordan, porque simplemente se han dicho siempre a sí mismos que ellos no están gordos, sea en el nivel que sea. Las personas que se dicen cada mañana que se quieren, que se gustan y que les encanta ser como son, materializan esa realidad en su forma física, anímica y en su carácter. Recuerda que la imagen real de lo que somos no es más que una construcción de la mente, un holograma tridimensional que puede tomar la forma que nosotros, con constancia, le digamos que tome. Hay muchos casos de gente que se ha curado de enfermedades usando entre otras cosas, afirmaciones y visualizaciones, o que han adelgazado (por ir a temas más mundanos) poniendo todo su empeño en convencerse a ellos mismos que se ven perfectamente.

Existen para ello varias técnicas que vale la pena explorar, como las terapias regresivas o la hipnosis, porque la mente consciente no podrá llegar nunca a hurgar lo bastante profundo en el subconsciente para limpiar todo aquello que se ha quedado ahí olvidado durante tanto

tiempo, tantas vidas incluso. Y es que muchas veces estas afirmaciones tan radicales como “no merezco que me quieran” o “jamás de volveré a enamorar para no sufrir”, probablemente no tengan su origen ni siquiera en una situación real reciente, sino vete a saber en qué momento nos hemos podido jurar a nosotros mismos no volver a sufrir por amor (por ejemplo) y a partir de ahí es la realidad que manifestamos sin darnos cuenta de ello.

Para nosotros, lo importante es comprender que, vengan de donde vengan estas ideas, están presentes en nuestra mente actualmente y son las causantes de las cosas que atraemos hacia nosotros en nuestro día a día. Y que si nos damos cuenta que realmente estamos atrapados en uno de estos ciclos de manifestación del mismo tipo de situación una y otra vez, es necesario recurrir a algún tipo de ayuda para desenterrarlo de las profundidades del subconsciente y limpiarlo, dejando paso por fin a una nueva frecuencia que empiece a atraer hacia nosotros otra realidad mejor.

Ejercicio: *Lista todas esas emociones y pensamientos negativos que parece sentir o tener. Analiza tus creencias limitadoras, tus bloqueos auto impuestos, o aquello que tomamos del inconsciente colectivo y de la sociedad como válido. Sácalo a relucir, empieza a pensar y a incorporar conscientemente en tu mente que esas creencias ya no son válidas, añádelas como mantra si lo deseas para desactivarlas (es decir, si crees que no mereces algo, empieza a trabajar en sentir que SI que lo mereces). Analiza lo que oyes de los demás que te pueda estar afectando, y prueba durante varios días seguidos el ejercicio de “esa no es mi realidad” hasta que notes como empiezas a no aceptar las proyecciones de los demás sobre ti.*