

Manifestando el proyecto ideal de vida

Entramos en la última parte del curso. Ahora que sabemos cómo funciona el proceso de manifestación y creación de aquello que queremos desde algo etéreo en algo material tenemos que averiguar exactamente qué es lo que realmente queremos, tanto a nivel consciente como a nivel inconsciente y convertirlo en un proyecto a largo plazo para manifestar nuestra vida “ideal”.

Fijando objetivos por escrito

Todo el mundo se plantea a principios de cada año una nueva lista de objetivos y deseos, y si no es así, es realmente recomendable hacerlo. La razón es muy sencilla, si tenemos claro lo que queremos conseguir tenemos ya mucho camino recorrido para llegar a tenerlo.

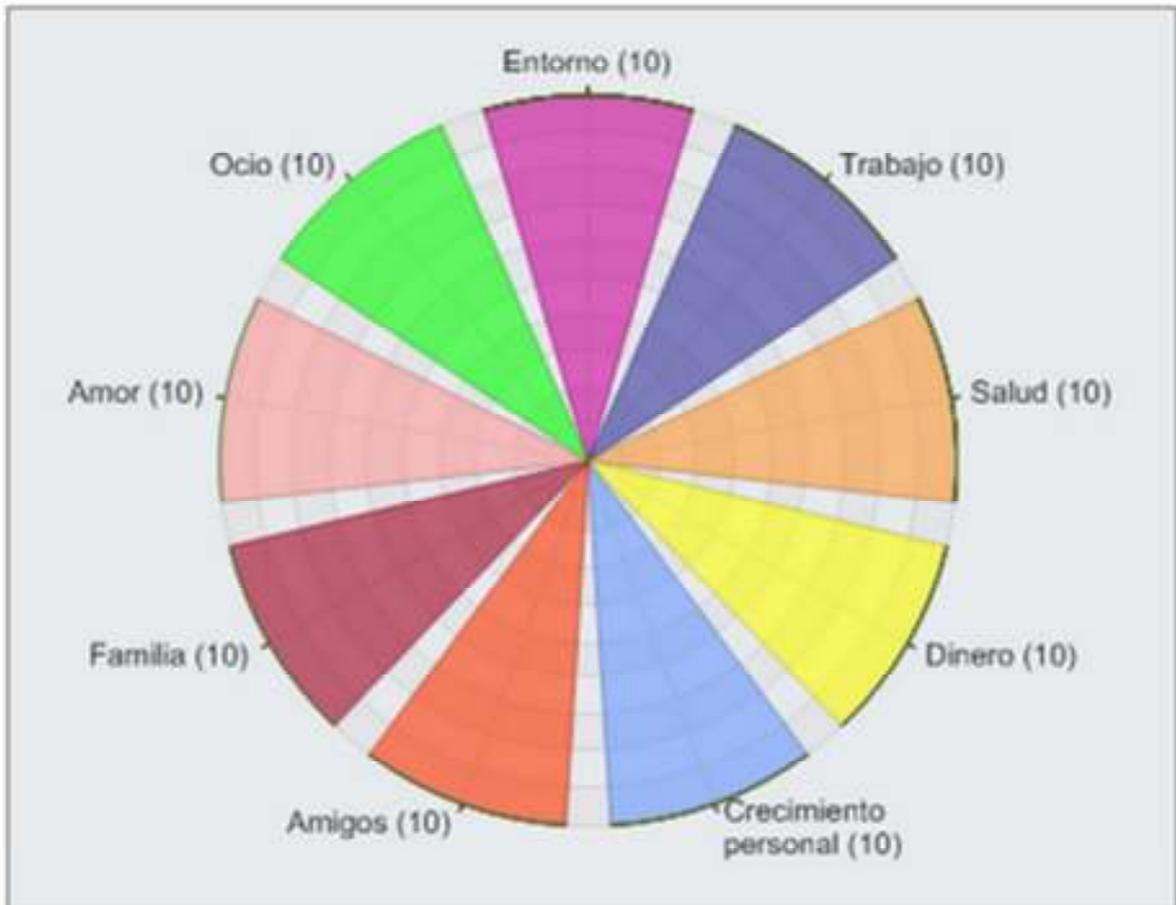
La otra razón por la que es importante poner por escrito aquello que deseamos es por el simple hecho de destacarlo sobre todo lo demás que tenemos en la mente. Se calcula que la mente humana genera una media de 60.000 pensamientos cada día. Muchos de esos pensamientos serán deseos, cosas que queremos, ideas para conseguirlas, etc. Escribiendo exactamente aquello **que es más importante** para nosotros es una indicación bestial de que esos pensamientos son mucho más prioritarios que los restantes 59.900 y pico, de forma que nuestra mente subconsciente empezará a buscar formas de hacer aparecer en nuestra realidad aquello que hemos marcado como más importante como hemos visto hasta ahora. Es prácticamente como un misil guiado, si tiene las coordenadas bien claras, solo necesita que lo lancemos para ir a su destino. Es el mismo proceso que hemos visto en el apartado del tablón de sueños.

Como escribir buenos objetivos: Rueda de la Vida

Una de las formas más efectivas es dividir por áreas de nuestra vida aquello que pretendemos alcanzar. Usando por ejemplo una división parecida a la de la Rueda de la Vida, ponemos en cada una de ellas nuestros objetivos para el periodo de tiempo determinado: amigos, trabajo, familia, finanzas, amor, etc. Yo recomiendo hacer una planificación mínimo a 6 meses y a un año, ya que objetivos a muy corto plazo, a no ser que estén ya en marcha o sean muy específicos, no suelen darnos tan buenos resultados (menos de un mes por ejemplo).

Ejercicio: Identificar objetivos de tu vida en los siguientes ámbitos:

Carrera/Profesión, Dinero, Salud, Amigos/Familia, Relaciones personales, Desarrollo personal, Diversión/Ocio y entorno físico.



Cada objetivo debe ser algo creíble, que tu subconsciente crea que puede alcanzar. *“Hacerme rico en 6 meses y tener 1000 millones de euros en el banco”* no es un objetivo válido para ninguno de nosotros pues a menos que resuenes con una situación tal que para tu mente mil millones sea algo normal, tu subconsciente no podrá generar las situaciones necesarias para que se cumpla lo deseado.

Ahora tenemos por escrito, y/o de forma visual, todo aquello que queremos manifestar. Pero, ¿estamos seguros de que son los objetivos que nos van a traer esa felicidad a largo plazo? ¿Qué tal si nos planteamos como crear una vida “ideal”?

Subir un nivel

Todo es como siempre cuestión de perspectiva. Volvemos a lo que hemos comentado antes de ir a manifestar siempre el objetivo final. Cuando conoces tus deseos y anhelos más profundos probablemente entiendes que manifestar alegría conlleva que todo lo que incluye “el sentirse alegre” va a estar presente de alguna forma en ese deseo. Es perfectamente factible y aceptable manifestar un objeto específico, simplemente lo que intento transmitir, es que, si en realidad lo que andamos buscando son los sentimientos o emociones que creemos que ese objeto nos va a traer, lo que tenemos que hacer es subir un nivel, e ir directamente a la caza de esas emociones. Vamos a ver si lo explicamos mejor con un esquema.

Mira la siguiente tabla de deseos y objetivos.

Curso de creación y manifestación consciente

Felicidad
Gratitud, Espiritualidad, Confianza, Creatividad, Paz, Tolerancia, Belleza, Aceptación, Amor...
Abundancia, Salud, Relaciones, Apariencia, Vitalidad
Posesiones materiales, trabajo, niveles de riqueza, amigos, armonía familiar, ejercicio, talentos, diversión...
Inversiones específicas, proyectos específicos, eventos concretos, cantidades concretas de dinero y riqueza, deseos con líneas temporales establecidas...
Personas específicas, una casa en concreto para vivir, un cliente o proyecto específico, un objeto definido...

Más o menos todos los deseos que podamos tener como humanos se pueden englobar en alguno de los niveles que aparecen en la tabla. La categoría más alta, la felicidad, como término genérico, engloba todo. Si deseamos manifestar ese futuro en el cual somos completamente felices tendremos por arte de magia (mejor dicho, por ley universal) absolutamente todo lo que cae debajo, en las categorías inferiores, porque el universo sabe que para ser feliz debe proporcionarnos un buen trabajo, una magnífica vida, amor, salud, abundancia material, etc.

Nosotros pedimos un deseo final, el universo se encarga de las piezas necesarias para construirlo. Y cada cual tendrá todo aquello que se merece por derecho propio para ser feliz, solo por existir, sea lo que sea que signifique la felicidad para nosotros, ya que nuestros deseos más ocultos, cuando buscamos manifestar elementos de la categoría superior, no tienen ningún misterio para el universo.

Sin embargo la mayoría de nosotros usa el mecanismo de manifestación para crear cosas que están en la parte más baja de la tabla: comprarme ese reloj, ese coche, esa casa, salir con esa persona, tener tantos euros, etc.

Son deseos totalmente aceptables, lícitos, relativamente fáciles de conseguir y 100% satisfactorios cuando son lo que realmente deseamos, pero no engloban nada más. A más bajo el nivel del deseo, por decirlo así, más restrictiva es su aplicación y creación en nuestra realidad. ¿Por qué quieres solo ese reloj con tanta insistencia y no prefieres manifestar el estatus social que a priori, te proporciona llevarlo?

El universo trabaja de arriba abajo, y con el final siempre en mente. Si tus deseos se encuentran en la parte alta de la tabla, todo lo que viene inmediatamente en los niveles inferiores será tomado en consideración de forma automática, en formas insospechadas y a través de canales y métodos inauditos.

Si nos concentramos en la parte baja, una casa concreta, un amigo, un trabajo; nadie nos garantiza la felicidad, la abundancia o la alegría. No. Eso está varios niveles por encima y nadie le ha pedido al universo que te los proporcione. Lo que pasa es que la mente humana hace asociaciones bastante curiosas (instigadas por supuesto por el colectivo inconsciente y los medios, la sociedad y la gente en general) de forma que pensamos que teniendo algo de abajo, conseguimos algo de arriba. Es mentira. Desear ese coche no te proporciona el carisma que te dice el anuncio, pero manifestando "carisma" te proporcionará todos los elementos necesarios para representarlo, expresarlo y darlo a conocer, incluido el coche o algo mejor, si es parte del paquete.

Elige bien lo que deseas atraer a tu vida, y elígelo desde la parte más alta de la tabla que te sea posible. Si en estos momentos no eres capaz de usar tu poder mental del pensamiento para emitir un haz que busque la felicidad, trata de atraer hacia ti aquello que está justo por debajo, o incluso un nivel inferior. Empieza a desear que se manifiesten en tu vida cosas como la abundancia, el amor, la amistad, el conocimiento, y todo, absolutamente todo lo que está debajo, todo lo que el concepto engloba en sí, aparecerá en tu vida. Quizás se tarde un poco más en poner todos los elementos que conforman la realidad que corresponde a “absoluta felicidad”, pero es una realidad, a la larga, mucho más sólida y duradera, puesto que engloba desde buen principio todos los aspectos de nuestra vida.

Es normal que se tarde más en montar la realidad completa en la cual nuestro escenario perfecto, en todos los sentidos, sea la felicidad, el amor, la abundancia material, la amistad o cualquiera de los sentimientos de la parte más alta, pero a la larga es una realidad mucho, pero mucho más satisfactoria. ¿Tan mal estamos que preferimos manifestar 100 euros que una vida llena de abundancia, sea lo que sea que eso signifique? ¿Cómo es posible que no hagamos más que pedir una pareja que sea así o así, en vez de manifestar una vida llena de amor? En realidad no es culpa nuestra. Toda nuestra sociedad está diseñada así, y así lo hemos aprendido. Pero solo se requiere paciencia y constancia para darle tiempo al universo a montar el momento futuro, y todo lo que vendrá después, en el cual tenemos todo aquello que deseábamos y más aún, porque las ramificaciones de lo que podemos llegar a obtener son más y más grandes cuanto más alto se encuentra nuestro deseo.

Ejercicio

Mira por un momento tu lista de objetivos que aún no se han manifestado, y reflexiona sobre lo que tienes ahí escrito. ¿Puedes cambiar alguno de esos objetivos por su equivalente inmediatamente superior en la tabla? Inténtalo y empieza a enfocarte en ese nuevo nivel. Si es necesario, prueba a volver a escribir esos objetivos en una tabla con el nivel más alto que seas capaz en estos momentos de ver como “práctico” o “asequible”. Haz lo mismo con tu tablón de sueños, tus mantras, afirmaciones y visualizaciones.

Meditación: encontrando a tu Yo Futuro

Una vez tenemos nuestra lista de objetivos para cada área, hay un pequeño ejercicio que es magnífico para sentir como se han manifestado en nuestro futuro, en nuestra línea temporal particular e individual. No tiene ninguna dificultad, y cuando se hace bien, los resultados pueden ser muy interesantes.

Se trata de encontrarnos y visualizar una conversación con nuestro “Yo futuro”.

Planteándonos objetivos

Imaginemos que tienes claro un par de objetivos a medio plazo, digamos un año. Estos objetivos pueden ser tan personales y tan concretos como desees, y es mejor guardárselos para uno mismo y no compartirlos, para que nadie pueda de ninguna forma tratar de influenciar en ellos en ningún sentido.

Siéntate cómodamente, cierra los ojos, respira hasta tranquilizarte y relajarte, e imagínate que estas en una habitación donde hay un par de sillas. Te sientas en una, y visualiza como llega otra persona y se sienta delante de ti. Eres tú, pero dentro de un año. Sin prisas, párate a

observarte en tu mente, como eres, como vistes, que emociones radias o desprendes, que ves de ti mismo.

Saluda a tu Yo futuro, dile que te explique todo lo que has conseguido en este año y como lo has hecho. Que cosas han sucedido para que te sientas así de bien ahora, como llegaste a conseguir esos objetivos. Tu Yo futuro está encantado de contarte todo, te transmite las sensaciones, imágenes, palabras o emociones que tiene, el mensaje que puede darte. Trata de percibir en tu mente cualquier cosa que te venga, sin prisas.

Tu Yo futuro irradia el sentimiento y la confianza de haber conseguido por completo esos objetivos y se nota en la energía que desprende. Pídele permiso a tu Yo futuro para sentir esa energía, que recibes con agrado, e imagínate que te levantas de tu silla y te “integras” en el personaje que eres dentro de un año. Tu conciencia ahora es la conciencia de alguien que ha conseguido aquello que se propuso y que irradia la felicidad y el potencial que tiene por haberlo hecho y saber que puede seguir haciéndolo.

Ahora percibe como es esa energía que desprendes, como te sientes habiendo conseguido lo que deseabas, e imagina que te vuelves a levantar y te colocas de nuevo en tu silla, volviendo a tu Yo presente, mirando a tu Yo futuro, pero habiendo incorporado en ti esas nuevas vibraciones y energía. Disfruta de ello, respira hondo, y sal de la visualización. Anota todo lo que hayas percibido y sentido.

Si la primera vez no sale nada o poca cosa, no te preocupes, repite esto todas las veces que quieras hasta que obtengas las sensaciones e información que consideres adecuada. A más veces lo repitas, más detalles podrás darte a ti mismo sobre tu camino a medio plazo. Recuerda que estas creando tu propio futuro, tu propia línea temporal de sucesos y eventos, nadie tiene porque interferir en ella ni desviarte de la misma. Continúa preguntando a tu Yo futuro y tráete de vuelta la magnífica sensación de haber conseguido lo que deseabas. Y no te olvides de tomar notas, para ver dentro de un año, si has conseguido llegar a ser como te habías visto cuando charlaste contigo mismo, 12 meses atrás.

Creando un proyecto de vida solido a largo plazo

Se dice que cuando la gente llega a ciertas edades sufren crisis existenciales al darse cuenta que lo que hacen con su vida ya no tiene el interés o ha perdido el valor que en su momento tenía. Es entonces cuando nos planteamos que hacer en los años venideros, como encontrar algo que nos haga felices y como construir un plan de vida que sea válido para nosotros como personas y como miembros de una sociedad más amplia.

No es que tengamos que llegar a ninguna crisis para meditar sobre estas cosas, pero desafortunadamente todos andamos tan ajetreados con nuestros pensamientos que pocas veces nos paramos a pensar si el proyecto de vida que tenemos es un modelo válido para el resto de lo que nos queda de ella.

Si quieres evitar una crisis existencial, examina tu plan actual, a grandes rasgos, y comprueba si cumple los cuatro principios del proyecto de vida ideal, el cual vamos a tratar de manifestar.

Yo, y nada más que yo

Nuestro proyecto de vida solo es válido si principalmente es fantásticamente bueno para nosotros y solo para nosotros. Hagas lo que hagas, tienes que ser feliz con ello, tiene que valerte como brújula interior, tiene que llenarte, tiene que cuadrar con tus expectativas. El sacrificio por otros haciendo algo que odiamos, no nos gusta, no nos llena, no es un proyecto óptimo, por tanto en cuanto acabará rompiéndose al deteriorarse el primer pilar que lo sustenta: **tú mismo**.

Preocúpate que la primera pata del taburete que sustenta tu existencia este bien atornillada. No significa que no haya épocas en las que uno tenga que hacer algo que no sea compatible con este primer pilar, pero por norma general, cualquier cosa que decidamos hacer con nuestra vida tiene que ser, sobretodo, buena para nosotros como individuos.

Por poner un ejemplo, imaginemos que como proyecto de vida te has propuesto ser poeta. Si escribes poemas que te llenan de gozo y expresan toda tu sensibilidad y belleza interior, aunque te los guardes solo para ti, ya cumples con el primer requisito. Si eso te llena, ya es un proyecto de vida que se sustenta sobre el primer pilar.

Ejercicio: comprueba si todos tus objetivos están de acorde a este primer pilar de tu proyecto ideal de vida.

Nuestro entorno familiar

El segundo pilar de todo proyecto de vida es la compatibilidad con nuestro entorno más cercano: nuestra familia, nuestros hijos. Cuando lo que hacemos es totalmente válido y perfecto para nosotros como individuos únicos, podemos y debemos, si queremos llegar a crear un proyecto más satisfactorio, conseguir que abarque a nuestro núcleo cercano. Si nuestro taburete cuenta con una segunda pata, la familia y el núcleo íntimo y nuestro proyecto es compatible con ellos, les incluye, les beneficia, entonces tenemos ya asegurado un buen pellizco de felicidad y tranquilidad interior.

Cuando compartes las poesías que haces con los tuyos y estas les emocionan, les hacen reflexionar o les hacen llorar de contento, lo que haces les encanta, todos te apoyan, todos te animan a que escribas más porque tus actos y tus acciones influyen positivamente en tu entorno cercano, tu plan de vida es más que bueno. Tienes otra buena base en la cual asentarla.

Ejercicio: comprueba si todos tus objetivos están de acorde a este segundo pilar de tu proyecto ideal de vida.

El grupo

La tercera pata de nuestro taburete es el grupo social, el entorno de nuestro barrio, nuestra ciudad, incluso nuestro país. Nuestro proyecto de vida, si aquello que hacemos incluye este nivel, estará proporcionando un gran servicio a otros además de a nosotros mismos. Cuando aquello que hacemos puede llegar a abarcar algo tan grande como nuestra ciudad o nuestro país (es decir, cuando los beneficios y consecuencias de nuestros actos llegan a este nivel) es

cuando empezamos a recibir enormes beneficios personales por el proyecto de vida que hemos escogido.

Cuanto más valor se aporta a la sociedad, de la forma que sea, más valor recibe uno a cambio. Obviamente, si con tu trabajo, tus acciones, tu actos, creas un proyecto de vida que incluye esta tercera pata, tu taburete no solo será sólido, sino que además extremadamente reconfortante. ¿Qué tal sería si publicásemos este libro de poemas en nuestro idioma de forma que todo aquello que exprese llegase a mucha más gente? Ese sería un proyecto de vida que se acercaría mucho al ideal. La mayoría de las personas tenemos un proyecto de vida que se apoya solo en las patas 1 y 2, ¿cómo es el tuyo? ¿Puedes incorporar una más? ¿Y si es así, puedes pasar a la última y consagrar tu proyecto ideal?

Ejercicio: comprueba si todos tus objetivos están de acorde a este tercer pilar de tu proyecto ideal de vida.

La Humanidad

El **proyecto ideal** es ya aquel que se sustenta sobre los tres últimos pilares y tiene en cuenta y usa como última pata del taburete este último: **la humanidad**. Aquello que haces, aquello que eres, aquello que creas y compartes, beneficia a todo el planeta. **Es el último elemento de un proyecto de vida ideal**, por qué a más beneficio aportado a la humanidad entera, mas satisfacción personal y más beneficios caen de vuelta en nosotros. Una vida cuyos actos, cuya aportación, cuya visión abarca toda la humanidad, es la vida plena, es el sumun de la felicidad y de sentirse útil, pleno. Es el poeta que traduce sus libros a muchos idiomas, que expande el alcance de lo que hace y que consigue emocionar a mucha más gente, por no decir a todo el planeta. Si consideras que estas en este nivel, ¡enhorabuena! Tu brújula interior te ha guiado bien y es seguro que te sentirás colmado con todo lo que haces.

Ejercicio: comprueba si todos tus objetivos están de acorde a este cuarto pilar de tu proyecto ideal de vida.

Ejercicio global: ¿Qué áreas de nuestra vida, actividades u objetivos podemos incrementar en alcance para crear un proyecto de vida más completo?

Sacando lo que ya no nos sirve

Ahora que estamos empezando a poner en claro como es el proyecto ideal de vida que queremos manifestar, tenemos que empezar a dejarle “hueco” en nuestra vida.

Probablemente os ha sucedido a todos que vamos acumulando ideas, proyectos y deseos, pero por el hecho de no haber vaciado un poco nuestro armario trastero estos no terminan de materializarse porque simplemente, no tienen sitio. Y es que no se puede llenar una copa que ya está completamente llena, y, aunque no nos demos cuenta, eso es precisamente lo que intentamos hacer la mayor parte del tiempo.

No tiene sentido guardar cosas “por si acaso”. Si algo ya no nos sirve, hay que dejar que se marche de nuestra vida, dándole las gracias por el servicio prestado y permitiendo que la energía y el espacio que eso ocupaba en nuestra existencia se liberen, y nos libere. No importa si hablamos de compromisos, objetos materiales, personas, eventos repetitivos o incluso actividades que hacemos sin saber por qué. Es una actividad extremadamente saludable limpiar nuestra vida regularmente de todo aquello que ya no nos sirve. Y no te preocupes. Si te vuelve a hacer falta, volverás a traerlo hacia ti.

Todo ocupa un cierto espacio mental en nuestra cabeza. Cuando estamos “a tope” de cosas no hay forma humana de que nuevas ideas, proyectos, situaciones, etc. se manifiesten en nuestra realidad porque no hay sitio para ellas. No porque por si solas esas cosas no puedan ocurrir, sino porque nosotros no podemos manejarlas, porque estamos saturados y mientras mentalmente no hagamos un poco de limpieza no liberaremos la energía que necesitamos para gestionar esas nuevas situaciones.

Puertas que se cierran, puertas que se abren

Para abrir nuevas puertas, otras deben cerrarse. Una nueva etapa puede empezar solo cuando la anterior está casi concluida, o concluida del todo. Llevar muchas cosas en paralelo es completamente factible, pero todos tenemos límites. Hay que cerrar temas antes de poder abrir otros. ¿Qué tienes pendiente que te consume tanto que no te deja empezar nada nuevo? Haz un repaso a tu situación actual. Estructura todo aquello que llevas entre manos y analiza que puedes concluir, que puedes eliminar, que puedes quitarte de encima. Cuando lo hayas hecho, quizás puedas analizar todo aquello que quieres empezar y ponerlo en su lugar.

Ejercicio: revisar cosas de las que nos podemos desprender, sean materiales, emocionales, mentales o de cualquier otro tipo.

Invirtiendo en uno mismo

“No puedo” es una de las frases más usadas por todos nosotros para cualquier cosa. **No puedo** permitirme esto, **no puedo** hacer lo otro, **no puedo** ir allá, **no puedo** cambiar aquí... **no puedo**.

Pero **“no puedo”** es una frase tremendamente descorazonadora, debilitadora y contraproducente pues manda una poderosa “señal” de nosotros mismos, hacia nosotros mismos, que termina por provocar un sentimiento inconsciente de impotencia del cual podemos no darnos cuenta.

“No Puedo” es una afirmación rotunda. Como toda afirmación tiene un “poder energético” en nosotros que manifiesta precisamente aquello que estamos pregonando. **“No puedo ahora”** tampoco es mejor, pues “ahora” denota cada momento que vivimos, y mantiene el mismo poder debilitador solo que además aplicado a cada instante de nuestra vida.

Cambio de vocabulario

Una de las cosas que tenemos que hacer es cambiar el vocabulario. El no puedo se transforma en frases que resulten menos “dañinas”. Por ejemplo, “**no puedo permitirme esto**”, en realidad no es cierto, seguramente existe una fórmula y un plan de acción que bien aplicado puede hacer que llegues a permitirte, aunque requiera un cambio de estrategia, de forma de ver el mundo o incluso de la forma en la que orientas tu vida. Pero “sí que se puede”. Siempre se puede. En todo caso, hay momentos en que nos “ira mejor” hacerlo o no, será “más conveniente” o “menos conveniente”, será más difícil, requerir más tiempo o más esfuerzo, pero hay una diferencia abismal entre la conveniencia o dificultad para conseguir algo y la negación rotunda.

Invertir en ti

A veces para avanzar hay que retroceder. Para subir la escalera que nos conduce a nuestro objetivo hay que bajar peldaños, tomar impulso y saltar luego cuatro escalones de golpe. El impulso nos lo damos nosotros mismos cuando nos permitimos mejorar cualquier aspecto de nuestra vida invirtiendo en nosotros.

Invertir en ti es la única forma de no perder nunca, pues eres el único valor seguro que tienes. Invierte en aprender algo que necesitas, invierte en sanar lo que tengas que sanar en ti mismo, invierte en conocimiento, invierte en habilidades, invierte en crecimiento personal, invierte en ponerte en forma y mejorar tu estado anímico, invierte en tus relaciones y en tu amor propio, invierte en quererte, etc. Haz todo aquello que te beneficie, porque al igual que el “no puedo”, el “invierto y cuido de mí” es otro potente mensaje. Si tú cuidas de ti, significa que te valoras y te respetas. Y proyectar esa imagen de valor y respecto en el mundo no tiene precio. Lo que te viene de vuelta es lo mismo mil veces amplificado.

Dejarse ayudar y ayudar a los demás

Invertir en ti significa también dejarse ayudar, saber y reconocer que el intercambio de valor y de tiempo entre personas es la herramienta más efectiva. Tú tienes unas habilidades y conocimientos, y yo me nutro de ellas (sea pagando por un servicio, curso, etc. o sea por un intercambio de favores, de tiempo, etc.). Yo tengo unas habilidades, un conocimiento y algo que ofrecer, lo uso para servir a otros de la misma forma. Se puede vivir de ello, por supuesto, es la filosofía básica de la abundancia: recibir dinero como moneda de cambio por un valor ofrecido.

Cambia el no puedo por “ya encontrare la forma de hacerlo” y el “nunca hago nada por mí” por un “constantemente re-invierto todo lo que puedo en mí mismo”. Veras que cambio abismal de filosofía de vida y calidad de la misma obtendrás en poco tiempo.

Economía y éxito

Normalmente, dos de los factores más importantes a nivel de bloqueo son los relacionados con el dinero y el éxito personal, pues son los más visibles a nivel social y sobre los cuales hemos obtenido y recibido más condicionamiento.

Por ejemplo, plantéate lo siguiente: ¿cuál es el nivel económico con el que te sientes cómodo? ¿A partir de cuánto dinero en tu cuenta bancaria te empiezas a sentir nervioso si ves que baja de esa cifra? ¿5000 euros? ¿15000? Hay gente que si tiene menos de 50.000 euros en el banco se sienten preocupados, hay otros que solo cuando tienen menos de mil euros empiezan a estarlo. ¿Cuál es el nivel máximo que has podido llegar a tener nunca y con el cual, mentalmente te sientes cómodo? Algunos sienten como perfectamente normal tener una nómina de 6000 euros al mes y no les supone ningún wow!, para otros, recibir 600 ya es todo un logro.

¿Y quién define esos límites de comodidad? Nadie más que tú. Son límites totalmente arbitrarios. Tú eres quien decide sentirte incómodo o nervioso cuando tienes menos de X euros en el banco, y tú eres quien alucina cuando piensa en una nómina de 6000 euros, en vez de verlo como algo perfectamente normal y factible. Son tus condicionamientos, tus pensamientos sobre lo que es “normal” y lo que es “wow” lo que define tu realidad externa. Y esos condicionamientos no están en tu mente analítica, por lo que no es un pensamiento que se pueda cambiar en una noche, sino que es una creencia limitadora bien encajada en tu subconsciente. Trabajando en esos límites, sea el área en la que sea, a nivel interno, es como se pueden llegar a modificar.

¿Y el miedo al éxito? Básicamente lo mismo. ¿Quién decide cómo vas a reaccionar y vivir si todo lo que hicieras fuera un éxito tremendo, si cada proyecto que lanzaras, cada idea que tuvieras, fuera tan buena que te vieras catapultado de inmediato a un nivel superior en tu vida? Casi siempre la cuestión es la misma. Es nuestro subconsciente quien nos frena, quien nos pone esas limitaciones por el condicionamiento social que hemos sufrido toda nuestra vida, por el miedo o el pánico a destacar, a ser tan bueno que nos agobie la sensación de bienestar y de éxito personal. ¿Qué pensará mi entorno? Mejor no saco mucho la cabeza que así, tirando, ya me va bien.

Trabajando el área financiera

Una forma de incrementar o mejorar nuestra situación económica, es **mover nuestra zona de confort hacia arriba**, es decir, hacer que nos sintamos cómodos manejando sumas de dinero cada vez más grandes. Normalmente esto va a requerirnos pasar por un pequeño periodo de incomodidad antes de que la nueva experiencia nos resulte familiar.

La idea es que respondas las siguientes cuestiones de la forma más honesta posible:

¿Qué nivel de ingresos es normal para mí, sin sentirme estresado porque no me llega el sueldo ni excesivamente excitado porque vivo en la abundancia? ¿Cuál es el nivel de ingresos por debajo del cual viviría preocupado porque no cubro mis gastos? ¿Qué nivel de ingresos necesitaría para empezar a sentirme emocionado y contento por mi increíble situación financiera?

¿Qué nivel de ahorros me resulta normal, sin causarme preocupación porque no tenga para pagar mis cosas? ¿Cuánto es lo mínimo que llevo en la cartera para sentirme cómodo? ¿Cuánto tendría que tener en el banco para sentirme totalmente pletórico y abundante?

No te preocupes por poner números exactos, se trata de identificar los rangos en los cuales te mueves financieramente. Tus respuestas definen tu **situación económica actual** y es aquí donde volverás a caer normalmente cuando salgas de ella, tanto por arriba como por abajo, porque es aquí donde tu zona de confort se encuentra. Si tus ingresos bajan, es probable que te pongas a trabajar duro hasta que consigas entrar de nuevo en tu zona de confort, si tus ingresos suben mucho, quizás cuando llegues al límite superior de la misma dejaras inconscientemente de hacerlo para no superarla.

Define tu nueva zona de confort

Una vez definida tu zona financiera actual, date cuenta que estos números son en realidad totalmente arbitrarios y que están condicionados en cierta manera por tu entorno, probablemente tus amigos ganan lo mismo que tu más o menos, tus gastos son casi iguales que aquellos de los que tienes alrededor, es probable que en tu trabajo todos ganéis de forma parecida para un mismo nivel, etc. Es una realidad tan arbitraria, que es muy probable que si te rodeas de gente con gran abundancia económica, la tuya propia se acabe incrementando hasta ponerse a la altura de lo que te rodea.

Mentalmente, estas cantidades están siempre bajo tu control. Recuerda que estamos hablando de **ZONA de CONFORT**, por lo que eres tu quien define con que situación económica te quieres sentir cómodo. No tiene más dificultad que simplemente definir tus nuevos rangos. No existe una respuesta correcta, pero doblar lo que actualmente tienes en un buen comienzo.

Clarifica y acepta tu nueva situación económica

Imagínate como sería vivir en estos momentos con estos nuevos niveles económicos, nada de fantasear, sino aplicándolo en tu vida real. ¿Cómo afectaría a tu estilo de vida? ¿Qué consecuencias y efectos puedes imaginar? ¿Puedes aceptar las consecuencias de tener de repente el doble de dinero del que tenías antes?

Uno de los miedos de la gente es perder al antiguo círculo de amistades. ¿Vas a tener que hacer nuevos amigos porque tú nueva situación económica te permite hacer cosas que tu círculo no puede? ¿Cómo van a reaccionar? ¿Estás dispuesto a lidiar con esas reacciones? No es una situación mala por sí misma, es un proceso de evolución personal a mejor, que no siempre va acompañado de un proceso de evolución en paralelo de tu entorno.

Es importante visualizar esta nueva situación y estilo de vida, para empaparnos del mismo, para sentirlo como real. Y más importante aún, aceptar que nos vamos a mover en otra realidad. ¿Estás preparado para pagar quizás más impuestos, para cambiar de trabajo, para atraer hacia ti otro tipo de personas con más riqueza o comprar productos más caros? ¿Podrás manejar esta nueva situación? Como veis, es todo trabajo interior con nosotros mismos antes de que cambie nuestra realidad. Si no aceptas las consecuencias, cualesquiera que estas sean de tu posible nueva situación económica, es prácticamente imposible que llegues a mejorarla.

Nuestro siguiente paso es **romper tu zona de confort** y construir los apoyos que nos ayudaran a crear la nueva situación. Una forma muy efectiva de escapar de nuestra zona de confort actual es cambiar los andamios que la sustentan. Esto requiere simplemente un pequeño

impulso y esfuerzo inicial. Si te vieras teniendo que sufrir para hacerlo cada día, probablemente no estas enfocándolo de la forma correcta. La forma más efectiva es hacer aquellos cambios en tu entorno que rompa con tus antiguos hábitos financieros y te ayuden a crear los nuevos.

Sin llegar a ser extremistas ni perfeccionistas, se trata de eliminar hábitos o costumbres que no resuenan con tu nueva zona de confort y empezar a hacer aquellas cosas que resuenen con ellas. Si tu trabajo actual no te proporciona los recursos que necesitas, tienes que plantearte que tendrás que cambiarlo tarde o temprano. Elimina aquello que no te ayude a representar en tu vida real un nuevo nivel económico. Empieza a hacer esas nuevas amistades que se encuentran a un nivel financiero superior, déjate envolver por sus vibraciones económicas, frecuente sitios en los que puedas sentir “el lujo” y la abundancia que quieres atraer hacia ti.

Implementa esos pequeños cambios que pueden empezar a construir tu nueva realidad. Cuando puedas permitirte, compra algo de más calidad y más caro, ya que eso le dice a tu subconsciente que estas empezando a permitirte un nuevo nivel de vida. Poco a poco tu realidad externa reflejara lo que tu subconsciente piense que es tu nueva realidad económica.

Cambios simbólicos

Si no puedes al principio hacer esos cambios reales, haz cambios simbólicos. Pon a tu alrededor todos aquellos símbolos que para ti representan abundancia y afirma que tu nueva realidad reflejara lo que esos símbolos representan. A medida que vas trabajando en estos pequeños cambios, tu zona de confort antigua empezara a ser menos comfortable, y empezaras a sentirte más a gusto con tu nuevo nivel económico aunque aún no veas evidencias del mismo.

Quizás tu sueldo o ingresos sigan siendo los mismos, pero te van a parecer extremadamente bajos. Notaras la presión de hacer cambios para volver a tu zona de confort, que esta vez será mucho más elevada. Es probable que nuevas oportunidades empiecen a manifestarse por sí solas en tu vida. Una vez aprovechas estas oportunidades, los cambios pueden producirse rápidamente y de una semana a otra encontrarte en tu nuevo nivel. No las desaproveches.

Conclusión

Hemos visto todo el proceso de creación del mundo que llamamos real “ahí fuera”, técnicas para moldear esa energía y convertirla en aquello que deseamos. El sistema de creencias de aquello que podemos hacer y no podemos hacer es primordial, nuestros patrones mentales, pensamientos y emociones tienen la clave de todo. Léete este manual varias veces, practica los ejercicios, y empieza a trabajar con la vista puesta en crear tu proyecto ideal de vida. Los resultados vendrán, tarde o temprano, y verás cómo el poder creador que posees es mucho más real de lo que nunca nos habían explicado. ¡Que tengas éxito!