

# Guía del despertar



alinea-t

Cuerpo | Mente | Espíritu  
Por Berna D. González



## SOBRE MI

Querido amig@, es un placer para mí que hayas decidido descargarte mi e-Book "Guía del despertar", la cual ha sido fruto de muchas horas de trabajo, de estudio, de reflexión y experiencia, pero sobre todo hecha con mucho amor, y con la intención de ayudar, de darte ese empujoncito que buscas (o hacer "clic" en tu vida, como yo lo llamo), y que todas las personas deberíamos experimentar, más tarde o más temprano si deseamos llegar a ser nuestra mejor versión el tiempo que aquí se nos regale.



Me llamo Berna y compartiré contigo todo lo que actualmente practico en mi vida a diario (hábitos), tanto en los ámbitos físico, mental y espiritual desde hace bastante tiempo. Todo ello me está llevando a ser mejor persona en todos los aspectos de mi vida (padre, esposo, emprendedor... ser humano, en resumen) y tener todo lo que puede desear una persona de bien para experimentar una vida plena. Si de verdad, tú quieres tener estos resultados, manos a la obra.



Te recuerdo que todo esto son mis prácticas personales, plasmadas aquí desde la experiencia, la toma de acción, toma de decisiones consciente después de fallos, errores y renaceres. Con ello no digo que sean las más o menos correctas, mejores o peores, pero si con toda certeza, que son las mías, y me están llevando tan lejos, como nunca en otra etapa de mi vida había estado, eso sí...*cada camino es único, personal e intransferible.*



## ÍNDICE

- ✚ Introducción
- ✚ ÉTER (Quinto Elemento)
- ✚ Principios Herméticos (Leyes universales)
- ✚ Pensamientos y emociones (Facultades)
- ✚ Vibración y frecuencia (SER, HACER, TENER)
- ✚ Visualización y manifestación
- ✚ El Secreto: tus hábitos
- ✚ Meditación, alimentación y deporte
- ✚ Ejercicios prácticos
- ✚ Frases y libros recomendables
- ✚ Propósito y éxito

## Introducción

Empezar aclarando conceptos básicos de cómo funciona el universo, la energía, las leyes por las que se rige, y como todo ello influye en nosotros a todos los niveles, o lo que debemos hacer para que todo “fluya” es muy importante. En resumen, cuanto antes comprendamos el “qué” y el “porqué” más fácil será el “cómo” y como consecuencia el “quién”.

Todos buscamos una cosa en nuestra vida, antes o después, más tarde o más temprano cualquier ser con conciencia ansia encontrar *la paz mental (Flow state)*. Irremediamente para llegar a ese punto de trascendencia, antes debemos evolucionar, y para ello debemos experimentar muchas situaciones a lo largo de nuestra vida, muchas de ellas nos harán sufrir, muchas nos darán satisfacciones materiales momentáneas, otras aprendizaje... Experimentaremos a través de las emociones, los sentidos, a veces acertaremos en la toma de decisiones, otras no, reiremos, lloraremos... pero al final de todo, se trata de encontrarnos a nosotros mismos, buscar respuestas de nuestro propósito que llegarán con el paso del tiempo y después de haber vivido un sinnúmero de historias.

La influencia en nuestra vida del entorno en que vivimos, las relaciones o el constante flujo de información que nos llega hace que la mayoría de las decisiones que tomamos a lo largo de un día cualquiera sea de forma automática o inconsciente. Nuestras creencias se nos han inculcado y grabado en nuestro subconsciente casi de forma involuntaria sin darnos cuenta, lo que hace que vivamos en estados de conciencia la mayoría del tiempo donde no podemos operar con las facultades mentales (véase esquema, página 11), sino operando con los sentidos que es con los que percibimos todos los estímulos de nuestra vida diaria.

Es importante saber también qué es el *EGO*, que es una faceta de nosotros mismos, llamémosla “personalidad” que está ahí todo el tiempo y constantemente nos impone su manera de actuar, la cual como he dicho antes ya viene condicionada por la práctica de hábitos o costumbres adquiridos años atrás con la repetición y de forma totalmente inconsciente. Debemos saber que el ego es parte esencial en nuestra vida, pero lo importante es saber que existe, que no somos él, saber que, si es necesario, pero que saber controlarlo lo es todo. **El ego, siempre intentará tomar el mando y colapsar nuestra “supraconciencia” o “voz del espíritu” a través de sus 4 armas: ignorancia, apego a lo material, miedo a la muerte y egoísmo.**

---

Un ego controlado te ayuda a encauzar tu vida, un ego descontrolado te la arruina, literalmente.

Hablaremos de conceptos como *éter, vibración, frecuencia, manifestación, atracción, karma, alma, esencia, libre albedrío, campo magnético (Aura), emoción, pensamiento, paradigmas, hábitos, enfocar atención* y cosas que realmente nos ayudarán cuanto más aprendamos sobre ellas a buscar esa **"ALINEACIÓN"**, Flow state o paz mental y perpetuarla en el tiempo. Cuantos más controles tus emociones, más controlarás tu vida.

Saber comunicarnos con el universo a través de su lenguaje (vibración y energía) es lo que hará posible poder **atraer** a nuestra vida todo aquello que queremos, sea plenitud (felicidad), paz interna o bienes materiales, que también son necesarios para poder vivir en este plano físico. Tener equilibrio en todos los aspectos de la vida y en los pilares básicos de nuestra sociedad (salud, dinero y relaciones) es una cuestión meramente sencilla una vez tengas conocimiento de todo lo que aquí te explico, ...pero claro, **no solo debes saberlo, debes aplicarlo**. Cualquier conocimiento o cosa que aprendamos es inútil si no lo llevamos a la práctica, lo repetimos y lo prolongamos en el tiempo.

Ahora básicamente estoy poniendo la pelota en tu tejado, lo cual quiere decir que si todo esto no lo aplicas poniendo **TRABAJO, CONSTANCIA Y DISCIPLINA** no servirá de nada. La mayoría de las personas no consiguen lo que quieren porque fallan en alguna parte del proceso, y normalmente es en esta última etapa, **aplicación**. Saben lo que quieren, pero al poco de empezar dejan de seguir intentándolo porque no tienen paciencia, se cansan pronto, no ven resultados rápidos o simplemente es más fácil volver a sus antiguos hábitos o zona de confort, que es el hogar preferido de nuestro ego, pues todo lo que le produzca miedo (por desconocimiento o novedad) o esté fuera de su *"aquí que a gustito estoy"*, lo rechaza automáticamente.

A medida que avancemos en este apasionante camino te enseñaré prácticas que te ayudarán a conseguir todo lo que deseas, pero hay una cosa que todos tenemos pero que solo tú puedes poner para conseguir tus sueños ... **"FE"** o lo que el Dr. Joe Dispenza define con el nombre de la **"Neuroplasticidad"**, que no es básicamente sino **cambiar nuestra forma de pensar y estar convencido que conseguiremos aquello que deseamos desde lo más profundo de nuestro ser con un propósito digno.**

Debemos entender que la vida es superación, miedo, evolución, decisiones, inseguridades, errores, aciertos, dolor, alegría, emoción, relaciones etc., etc., etc.

Cuanto antes lo entendamos y lo aceptemos, antes entraremos en el juego y nos daremos cuenta de que no hay una verdad absoluta, blanco negro, arriba o abajo, **no** hay un plan perfecto, solo saber bailar y dejarnos llevar por su ritmo, entender que no se trata del final, del destino," sino del camino".

*El sufrimiento tiene un noble propósito: la evolución de la conciencia y la disolución del ego.*

*Eckhart Tolle*

*"Cuida tus pensamientos porque **se volverán palabras.**  
Cuida tus palabras porque **se volverán actos.**  
Cuida tus actos porque **se volverán hábitos.**  
Cuida tus hábitos porque **forjarán tu carácter.**  
Cuida tu carácter porque **formará tu destino.***

*Gandhi*

*LA FELICIDAD NO ESTA EN EL DESTINO SINO EN EL CAMINO*

*VIDA FAMILIA AMIGOS EXPERIENCIAS AYUDAR ALEGRÍAS*

*La aventura de la vida es aprender.  
El objetivo de la vida es crecer.  
La naturaleza de la vida es cambiar.  
El desafío de la vida es superarse.  
La esencia de la vida es cuidar.  
El secreto de la vida es atreverse.  
La belleza de la vida es dar.  
La alegría de la vida es amar.*

*WILLIAM WARD*

## El éter (Quinto elemento)

### Tierra, aire, fuego, agua y éter

La energía del éter es la fuerza que fluye constantemente desde las profundidades del Universo, uniendo al hombre con la Creación. En mi opinión también lo definimos como "campo cuántico".

Aparece en los espacios huecos del cuerpo humano, incluido el centro de la columna espinal, las venas, las arterias, los nervios, los órganos internos y las distintas cavidades corporales, representan el elemento éter. Los tres polos eléctricos del cuerpo asociados al éter son: la cabeza (+), el sacro (neutro) y el arco plantar de los pies (-).

El éter es una sustancia extremadamente ligera que ocupa todos los espacios vacíos como un fluido. En las Ciencias Ocultas, el éter atrae y favorece el pensamiento mágico y todo lo relacionado con la espiritualidad y el misticismo.

Para algunos alquimistas el éter era la quinta esencia o quinto nivel de vibración. Según Aristóteles el éter es una sustancia divina e indestructible, su espacio natural son los cielos, donde se forman las estrellas y otros cuerpos celestiales.

El Éter era el alma del mundo y toda la vida emanaba de él. Éter es la energía de la que somos hechos con la que estamos conectados.

Es el quinto y más sutil de los cinco elementos tierra, aire, fuego, agua y éter. Empíricamente, el espacio sutil o etérico, plasma fluido que llena el universo, interno y externo.

Esotéricamente, la mente, el estrato superconsciente que sostiene todo lo que existe potencialmente o realmente, donde todas las transacciones son grabadas. (AKASHA).

## Principios Herméticos (Leyes universales)

### *La Ley del Mentalismo*

La primera ley universal establece que **todo es conciencia**.

Cómo usarla a tu favor: Percibimos las cosas de acuerdo a nuestros pensamientos. El mundo es como que es, pero nosotros lo vemos de la manera en que pensamos, dependiendo de nuestros miedos y creencias.

### *La Ley de Correspondencia*

Como es arriba es abajo. Como es adentro, así afuera. Lo que existe en lo invisible, existe en lo visible. Lo que sientes y crees internamente, se manifiesta externamente.

Cómo usarla a tu favor: Si realmente queremos ver un cambio en nuestro mundo exterior, primero debemos cambiar nuestro mundo interior.

### *La Ley de la Vibración*

Todo en este **universo es energía** y está en constante movimiento. Son simplemente frecuencias vibrando a diferentes velocidades. Hay dos polos de Vibración: el **espíritu** está en un extremo, la **materia** está en el otro extremo.

Cómo usarla a tu favor: Debemos **alinearnos** nuestra vibración a las que deseamos atraer. **Cuanto más fuerte vibremos en esa frecuencia, más rápido será el efecto magnético**. Tomemos una actitud interna de que lo que deseamos está disponible para nosotros, solo debemos alinearnos y elevarnos a esa frecuencia.

### *La Ley de Polaridad*

Todo es dual, todo tiene polos, todo tiene su par de opuestos. Lo igual y lo diferente son, en realidad, lo mismo.

Cómo usarla a tu favor: Ten en cuenta que siempre puedes caminar entre un polo y el otro, solo necesitas ajustar tu vibración. Busca lo bueno en lo que aparentemente es una mala situación. Entiende que el fracaso es solo una lección.

Permítete sentirte triste o enojado, incluso derrotado, pero no permitas que esos sentimientos permanezcan mucho tiempo en tu vida, decide moverte.

### *La Ley del Ritmo*

Inhalar, exhalar. Sol, luna. Nacer, vivir, morir y nacer otra vez. Todo en este Universo tiene un ritmo.

Cómo usarla a tu favor: Es esencial que te muevas al ritmo de la vida. Es importante que no nos comparemos ni adaptemos al ritmo de los demás, sino que comprendamos que nuestra vida tiene su propio ritmo.

### *La Ley de Causa y Efecto*

La sexta ley universal establece que cada causa tiene un efecto, no hay efecto sin causa y ningún efecto permanece sin una causa.

Cómo usarla a tu favor: Reconóctete a ti mismo como el creador de tu vida y piensa qué causa se necesita para tener el efecto que tanto deseas.

### *La Ley de Género*

La ley de género deja en claro que todo en este universo contiene energía masculina y femenina y se manifiesta en todas las cosas y planos. La palabra «género» deriva de la raíz latina **-eris, genus, generis** que significa «concebir, procrear, generar, crear, producir»

El cerebro es la parte masculina (acción), y el corazón la femenina (emoción). Tener equilibradas ambas energías para todo lo que hacemos en nuestra vida es tan esencial como respirar... Si no la dosificamos en su justa medida en función del momento o circunstancias, no obtendremos el resultado que deseamos. Podemos aplicarlo a crear cosas, relaciones, objetivos, sueños...

Este principio **no** se refiere a la sexualidad o al género Físico solamente aplicado literalmente, sino a las características arquetípicas de los géneros con significados y acepciones mucho más amplios.

## Pensamientos y emociones

Después de aclarar unos conceptos básicos pero muy importantes de cómo funciona el universo en el que habitamos y como entendiendo su lenguaje podemos comunicarnos con él e influir y cambiar nuestra realidad física, mental y espiritual para evolucionar, crecer y ser nuestra mejor versión, nos centraremos en nuestra persona, **nuestro ser**, y me refiero tanto al **cuerpo físico** y la **conciencia**.

La frase de Gandhi define muy bien lo que quiero expresar, quien controle sus pensamientos, y por consiguiente sus emociones también controlará las reacciones de su cuerpo, y por decirlo de otra manera, **SU VIDA**, no hay más.

Si nos ponemos a analizar la secuencia de como tomamos las decisiones en el día a día o nuestra vida en general podríamos plasmarla de esta manera:



Dicho esto, lo que deducimos es, que nuestro entorno o "Matrix" intenta influir constantemente en nuestra conducta condicionando nuestros pensamientos, a través de situaciones, necesidades o cualquier cosa crean conveniente, es por ello que nos controlan la mayor parte del tiempo, sin nosotros saberlo. Esto es algo tan básico que las grandes empresas como Google, Apple, Amazon, Adidas, Nike, Medios de Comunicación o Redes Sociales... se lo graban a fuego a sus empleados, **sin control no hay resultado**, a cualquier nivel ... Con esta guía una de las cosas que pretendo es que tomes el control, a todos los niveles, de tu vida.

He de decir que estoy avanzando mucho, pero no es fácil hacer una limpieza profunda a todos los niveles de nuestro ser (cuerpo, consciente, subconsciente y espiritual) y que ya estamos dando el paso más importante, **EL PRIMERO, ser conscientes** de ello y **tomar acción**. La recuperación del control de nuestra vida a todos los niveles, es un trabajo arduo, que requiere *Disciplina, Constancia, Trabajo, Fe y sobre todo Tiempo, mucho tiempo*.

---

Como ya he comentado anteriormente a todas estas barreras invisibles, tenemos que sumarle lo que pasa en nuestra vida día a día (que está fuera de nuestro control) y, además, llevar nuestro Ego "tranquilito". Podemos influir en controlar nuestro entorno siendo muy selectivo, pero no podemos tener control absoluto sobre todo y en todo momento, cuanto antes los entendamos, menos nos frustraremos y más dejaremos fluir. ¡La fricción no es buena!

Es por ello que, más adelante hablaremos de lo que "sí" podemos atraer a nuestra vida en función de lo que "seamos", que en eso sí podemos influir.

Continuando con lo que realmente nos interesa que es ser conscientes y controlar nuestros pensamientos, y por ende las emociones y el resto de factores de la secuencia, hay una serie de prácticas que nos ayudarán a conseguirlo, poniendo acción y repetición, que es la base de la mejora para conseguir un buen resultado.

1. **ESTAR PRESENTE:** Sin duda la mejor forma de tener control de pensamientos, emociones y un control elevado de nuestro ser. Te pondré un ejemplo.

Un niño, en la niñez o primera parte de su vida digamos hasta los 8 años, no tiene prejuicios, no está condicionado todavía por el sistema o mátrix, y por eso, está presente la mayor parte del tiempo, jugando o haciendo cosas de niños. No tiene estrés, preocupaciones, no mira el reloj, todo nace y fluye, digamos que es una "esencia limpia". Es a partir de esa edad cuando ya por el entorno y la sociedad que empieza a cambiar inconscientemente y esa esencia limpia se va perdiendo. En el caso de los adultos, la mayoría no somos conscientes de esto, nos han grabado tanto en el subconsciente lo que han querido mediante publicidad, noticias, opiniones que nos han sugestionado e influido enormemente. No estamos presentes la mayor parte del tiempo, debido a que estamos pensando en lo que haremos (futuro) o arrepintiéndonos porque hemos hecho algo mal (pasado), ¡¡¡la mejor combinación para crearnos estrés, ansiedad, caos mental y sobre todo... no estar presente!!!

No nos damos cuenta de que ambos (pasado y futuro) son ilusiones creadas por nuestra mente. Solo existe el presente.

2. **MEDITAR:** se ha practicado en todas las religiones desde hace miles de años, sencillamente tiene un fin, y es conectar con nuestro ser, la naturaleza, ser consciente de nuestros pensamientos, emociones, entenderlos, aceptarlos, reconocerlos y principalmente no negarlos, pero sobre todo ayudarnos a no reaccionar por impulsos incontrolados basados en la ira, rabia, deseo, ...y no tomar decisiones permanentes o importantes por una emoción temporal. Llegados a este punto, sería importante destacar la



importancia de la meditación, que no es solamente necesaria en el proceso para ir aprendiendo a controlar pensamientos y emociones con su práctica constante, sino como forma de vida, ayuda a la visualización, tener contacto con nuestro espíritu, hacer más estable cada día nuestra vibración, elevar la frecuencia, y como consecuencia estar más en consonancia con el universo y normalizar el "Flow state". Entenderemos la importancia de esta cuando hablemos de los hábitos.



---

Este es uno de mis apartados preferidos, y les voy a contar porqué... Si tenemos en cuenta lo aprendido hasta aquí, podrás ver que hay teoría interesante, pero a partir de ahora hay que empezar a poner un poco de "acción", no es la parte práctica, propiamente dicha, pero sí el principio por decirlo de alguna forma.

### ¿Qué es la vibración?

Como dijimos, el universo está en constante cambio y movimiento. ***Nuestra vibración es el estado emocional de nuestro ser interno en un momento concreto del tiempo*** (por la mañana, al llegar al trabajo, cuando nos dan un regalo, o una mala noticia...). Es lo que llamamos "campo electromagnético" o "Aura". Es exactamente lo mismo.

### ¿Qué es la frecuencia?

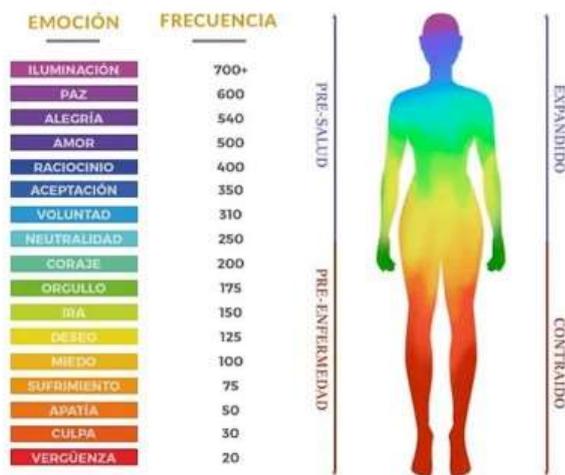
La frecuencia, ***es justo lo que indica la propia palabra***, hace referencia a ***lo que hacemos frecuentemente***. Pero su significado práctico es la ***suma de varias vibraciones*** o estados vibracionales prolongados en el tiempo.

Te pongo un ejemplo; si yo durante la semana he estado apático, preocupado o incluso arrepentido porque sé que he hecho algo malo o que no ha estado del todo bien, cada uno de los días de esa semana mi vibración ha sido baja, es por ello que mi estado general en esa semana ha tenido una frecuencia también baja de manera mayormente predominante. Por lo que podemos afirmar que la vibración y la frecuencia van directamente tomadas de la mano, aunque no sean los mismo, y sí... van también ligadas a las emociones.

En los siguientes gráficos podrás ver claramente a lo que me refiero, y verás lo complicado que es estabilizar una frecuencia buena en todo momento, primero porque no somos máquinas, y segundo porque nuestro comportamiento o estado emocional o anímico está sometido a los estímulos que recibimos de nuestro entorno que no podemos controlar al 100x100. Solo grandes médiums como el propio Jesús de Nazaret o "yoguis" de la historia tenían pleno control sobre ella. Una de las prácticas que nos permite ***estabilizar*** nuestra frecuencia es la ***meditación***, ya que nos conecta con el presente, y da plena consciencia de nuestros pensamientos y emociones en un momento concreto pudiendo actuar en consecuencia sobre nuestra vibración.

Aquí se ve que la energía influye no solo en nuestra frecuencia, también en la salud. He sido asmático crónico durante toda mi vida, espray, cortisona, crisis. Ya no me medico, casi no los uso. La baja intensidad atrae cosas negativas y bloqueos en todos los aspectos de la vida. Ser conscientes de ello, hace que podamos actuar desde la acción, y mejorar nuestra vida. ¡¡¡Fluir desde el interior al exterior!!!

### ESCALA VIBRACIONAL DE EMOCIONES

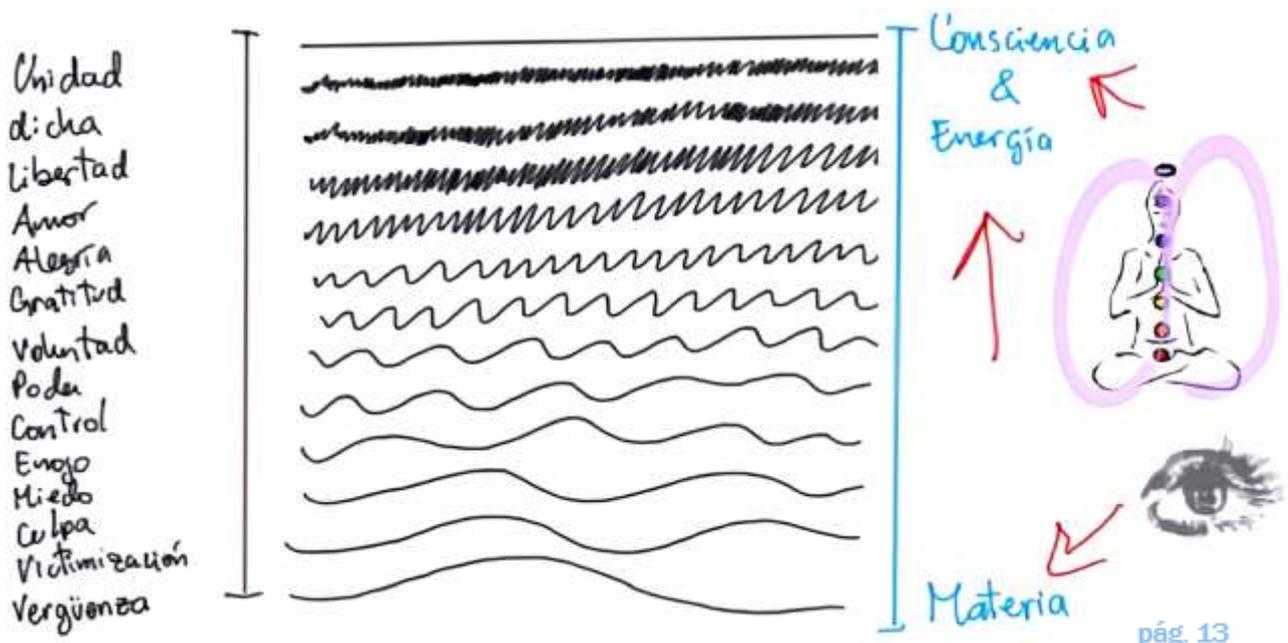


Nivel	Calibración	Emoción	Visión de la vida
Iluminación	700-1000	Inefable	ES
Paz	600	Dicha	Perfecta
Alegría	540	Serenidad	Completa
Amor	500	Veneración	Benigna
Razón	400	Comprensión	Significativa
Aceptación	350	Perdón	Armoniosa
Entusiasmo	310	Optimismo	Esperanzadora
Neutralidad	250	Confianza	Satisfactoria
Coraje	200	Afirmación	Consentimiento
Orgullo	175	Desprecio	Demandante
Enojo	150	Odio	Antagonista
Deseo	125	Anhelos	Decepcionante
Miedo	100	Ansiedad	Atemorizante
Pena	75	Arrepentimiento	Trágica
Apatía	50	Desesperación	Desesperanzadora
Culpa	30	Culpa	Maligna
Vergüenza	20	Humillación	Miserable

El Dr. Hawkins dijo que probó millones de casos e investigó diferentes razas alrededor del mundo y que la respuesta es la misma.

*La oportunidad de sanar es elevando la vibración*

En este segundo gráfico podemos ver como fluctúa nuestra vibración en función de cómo actuemos, normalmente cuando fijamos nuestra atención en cosas del mundo material, generan vibraciones y frecuencias más bajas que cuando estamos conectados a nuestro ser interior... Donde está nuestra atención, allí va la energía.



---

Llegados a este punto concreto, podría decirse que, si hubiera alguna fórmula en todo este torrente de sabiduría y conocimiento que estamos aprendiendo para luego poner en práctica, esta sería lo más parecido; pues engloba de alguna manera "el propósito" o bien los pasos a seguir para conseguir materializar nuestros deseos y conseguir vivir una vida plena en abundancia. Les explicaré brevemente lo que nos quiere decir.

Desde el principio, empezando por el nombre de mi canal, he querido exponer y simplificar el significado del Flow state, que no es básicamente, sino que ***una persona alinee lo que siente, piense, dice y hace***. Si ese propósito no nace desde nuestro interior, desde el corazón... con una intención o emoción pura, digna y sin pedir nada a cambio, desde la humildad, el agradecimiento y el deseo de ayudar incondicionalmente, estaremos empezando mal. Tenemos el don, de que nuestra conciencia nos dice siempre sin lugar a dudas cuando estamos operando desde el bien o desde el mal, otra cosa es que hagamos luego lo que nos parezca, sin tenerlo en cuenta, es ahí cuando entran factores como el "***Karma***" y el "***Libre Albedrío***".

Tanto uno como otro son "***armas universales***" para ponernos en nuestro sitio, y que sin duda tarde o temprano llamarán a nuestra puerta. Funcionan de manera muy simple, "***lo que siembras, recoges***" ... no hay más. Aquí nada ni nadie se libra, os lo aseguro... Toma responsabilidad de tus acciones y acepta las consecuencias de ellas.

Todos alguna vez nos hemos preguntado en algún momento de nuestra vida el porqué de algo malo que nos ha sucedido, una accidente, desgracia, mala racha... (si es algo bueno, desde luego no nos quejamos XD), pues efectivamente es porque algo hemos hecho a los ojos del universo (supraconciencia, energía divina o Dios) y ahora debemos pagar el precio, es así, **todo es neutro, no hay CASUALIDAD** o suerte, **hay CAUSALIDAD** o **DEUDA KÁRMICA**, que así es como se llama. Normalmente pagamos la mayoría de nuestros errores en vida, pero también volvemos a este plano en sucesivas existencias para pagar deudas y aprender o superar lecciones o pruebas que hemos dejado pendientes.

Un caso muy claro es, por ejemplo... la lotería. La mayoría de la gente a la que le toca la lotería, termina arruinada o peor que cuando no tenía dinero, y es básicamente porque no tienen control sobre su vida, y al esperar que el dinero fuera la solución,

luego al poco tiempo se dan cuenta de que no. Normalmente es una lección de vida, a veces surte efecto y aprendemos, otras no.

Aquí vemos claramente lo que representa el Ser, Hacer y Tener. Primero debemos dar para recibir, sembrar para recoger demostrando con hechos.



En las imágenes vemos claramente la diferencia entre una persona no alineada (3D) y otra que si lo está (5D) o como se debería actuar...

Aquí no hay trampa ni cartón, el sentir y hacer desde el corazón no es algo que se pueda fingir, o cambiamos realmente o seremos nosotros mismos los primeros engañados y que nos estemos equivocando cuando intentemos dar/hacer algo que no viene de dentro.



**¡¡¡ ATRAES LO QUE ERES, NO LO QUE QUIERES!!!**

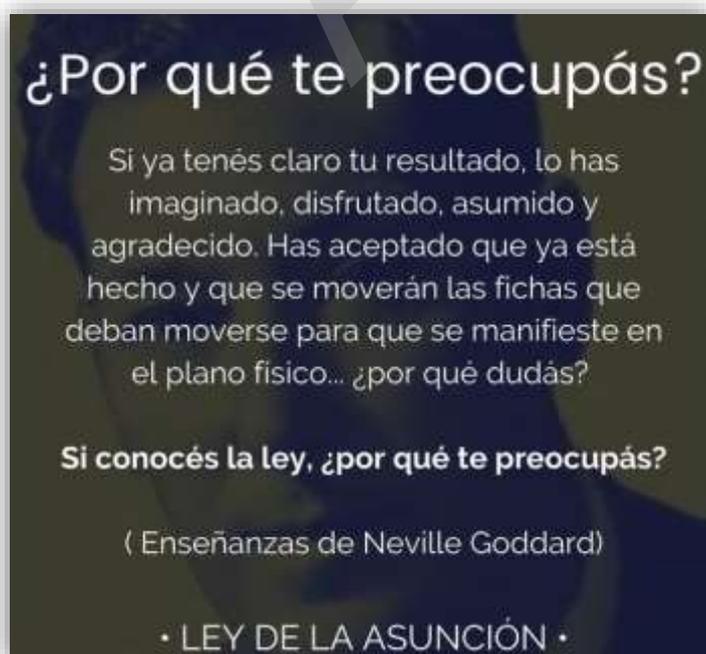
## Visualización y manifestación

Es a partir de ahora, cuando habiendo comprendido el estado emocional y los niveles de conciencia de los que debemos operar para hacer realidad la vida de nuestros sueños, es cuando debemos, ahora sí tomar acción aplicando lo que hemos aprendido y compartido.

Cuando operamos en estado emocionales (amor) y niveles de conciencia elevados (pensamientos positivos, sin limitaciones, sin miedo) la ley de la atracción ya se pondrá de tu lado y empezará a mover todas aquellas cosas necesarias en el espacio cuántico que desees, pero recuerda, no será de hoy para mañana, y debes ser constante en tus decisiones, acciones y pensamientos que estén en sintonía.

Existe otra **ley secundaria** pero no menos importante que ponerla en práctica hará que materializar aquello que desees acelere el proceso y te ayude en tu objetivo. Se llama **La Ley Asunción** (o ley del espejo de Neville Goddard) que consiste en vivir con emoción lo que desees en tiempo presente, sentir y visualizarlo como si ya lo estuvieras viviendo. Al hacer esto toda la maquinaria del universo se pone en marcha (éter, campo cuántico, fe) y el puzle empieza a tomar forma. Para ello existen varios ejercicios prácticos que pondrán toda la acción posible sobre tus manifestaciones.

Recuerda que todo lo que imaginas ya está creado en el campo cuántico, solo es cuestión de tiempo y poner acción. En la parte de ejercicios prácticos te explicaré como debes hacerlo y preparar de una forma fácil y sencilla una rutina espiritual para conseguirlo. En todas estas prácticas la meditación juega un papel esencial.



## El Secreto: tus hábitos

Empecemos por la definición de qué es un hábito, que no es básicamente sino una **acción repetida**, o lo que es lo mismo una costumbre. La diferencia es que **el hábito lo haces conscientemente, la costumbre es automática o hecha de manera inconsciente**.

Pero antes de seguir entendiendo como crear buenos hábitos y cambiar nuestras “malas” costumbres inconscientes, para mejorar nuestra vida, debemos ir a la raíz de todo : **Los paradigmas, que son programas grabados en el subconsciente**, creencias, principios o perspectivas de todos los aspectos que pueden afectar a nuestra vida (sociales, culturales, espirituales...) que están arraigadas muy profundamente en nuestro cerebro, que condicionan la mayoría del tiempo nuestra manera de actuar, y por ende, nuestros hábitos. Para cambiar los paradigmas hace falta tiempo, disciplina y constancia. Un paradigma es bastante complejo porque no sólo es nuestra interpretación de la realidad sobre algo, sino también puede acarrear traumas internos, miedos o bloqueos por circunstancias traumáticas que ni siquiera hemos superado o apenas recordamos, pero siguen ahí.

Digámoslo de una manera más sencilla, el paradigma es el pensamiento que tenemos sobre algo, y si le aplicas acción se convierte en un hábito, por lo tanto, difícilmente podrás cambiar un hábito si no cambias antes tu paradigma, van en la misma dirección, no van en sentido opuesto. *Si cambias tu forma de pensar, cambiarás tu forma de actuar.*

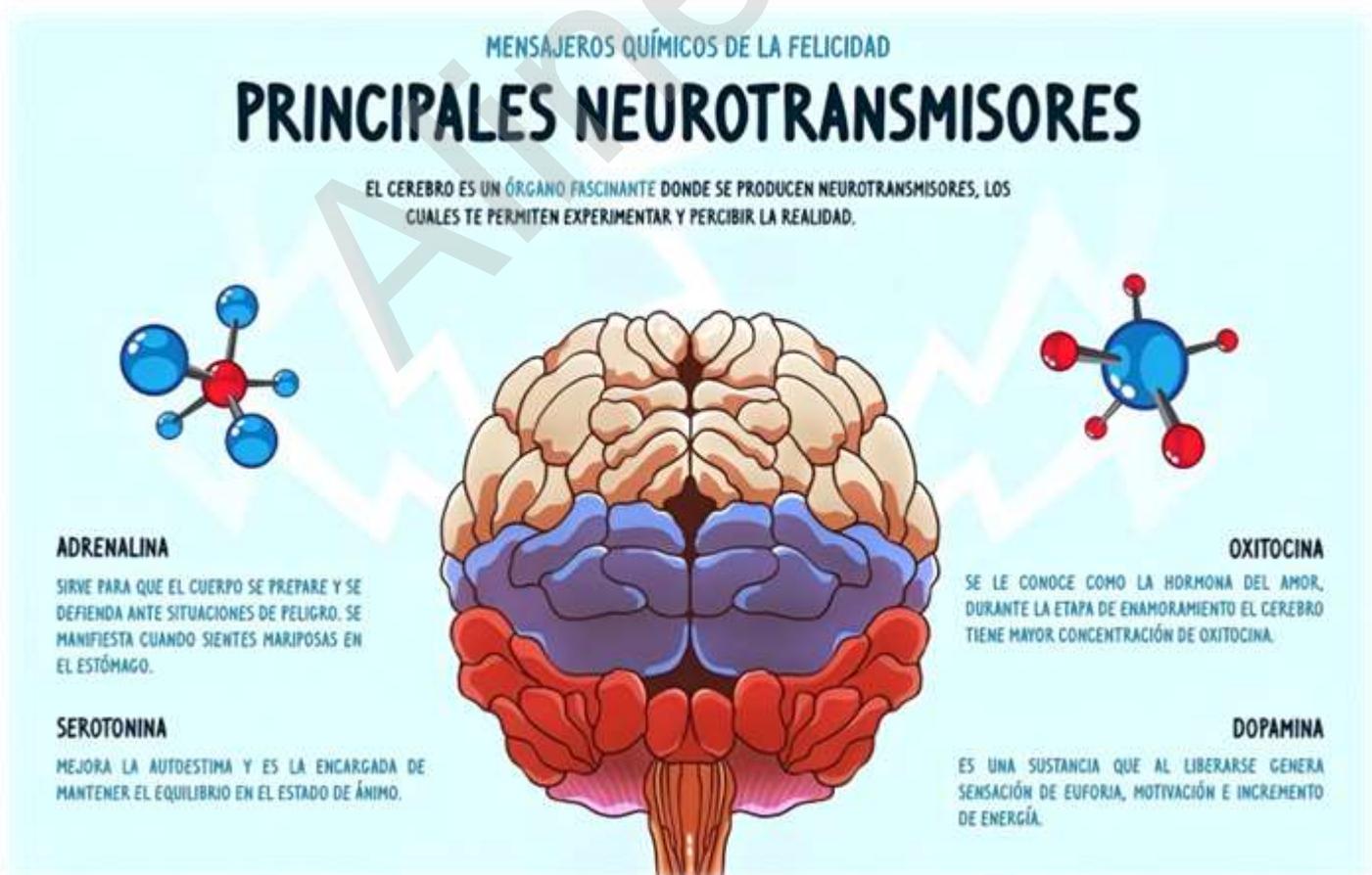
Entonces cuando eres consciente de todo ello y decides cambiar tu forma de pensar y, por lo tanto, tu forma de actuar porque quieres tener otros resultados, no eres feliz con tu vida, quieres empezar de nuevo o renacer ... sea lo que sea debes marcar un instante de partida, ese instante se llama **“Punto Cero”**. Algunos lo llaman despertar, bien por alguna situación traumática o situación límite que te ha hecho expandir tu conciencia... lo que también se denomina “salto cuántico”

Hay una frase que dice uno de mis mentores que define muy bien este cambio y es que **“La luz solo se puede ver desde la oscuridad”**. Este cambio de paradigma normalmente viene asociado a situaciones traumáticas con gran carga emocional, haber tocado fondo en algún aspecto de nuestra vida, tales como adicciones, ECM (experiencias cercanas a la muerte), viajes astrales, crisis existenciales o la necesidad imperiosa de ayudar para limpiar o pagar nuestro karma.

Lo que queremos realmente cuando cambiamos nuestro paradigma es básicamente **DEJAR DE SUFRIR**, por eso la gente que no cambia su paradigma, sino que intenta cambiar sus hábitos, no lo consigue porque vuelve rápidamente a sus antiguas costumbres. El ejemplo más claro y más sencillo, el 2 de enero todo el mundo se pone a dieta y empieza el gimnasio. El día 8 han subido 5 kilos, y se dicen... "sí bueno, hoy no, pero mañana empiezo el gimnasio, ¡¡¡te lo aseguro" jajajaja!!!

El cambio de paradigma conlleva determinación, que nace desde una necesidad espiritual y no una necesidad material. Todo esto solo se consigue si dejas de mentirte, miras muy adentro de ti y comprendes cómo funciona nuestra mente y su parte física: el cerebro.

En nuestro cerebro, la comunicación entre las neuronas y las células se llama "Sinapsis", y los mensajes que se transmiten entre ellas lo hacen a través de los neurotransmisores, que son sustancias químicas que genera el cerebro. Dependiendo qué emoción, pensamiento, necesidad o sensación que estemos o queramos experimentar en un momento determinado, nuestro cerebro genera o busca unas hormonas determinadas.



Todo esto que he aprendido y estoy compartiendo contigo, es importante para dar ese gran cambio en tu vida que imagino que necesitas o buscas, y quizás por esa razón estés aquí. Recuerda no es casualidad, y por eso ya estás atrayendo este tipo de conocimientos a tu vida, a mí me paso igual. Todo llega en la vida cuando estamos preparados para ello, no antes ni después, cuando queramos o nos apetezca. Dios lo pondrá en tu camino cuando llegue el momento preciso.

Hay una frase que me gusta mucho, y dice así: "Dios no elige a los preparados, sino que prepara a los elegidos".

Esta cantidad de acciones, emociones y sensaciones ocurren cada segundo de nuestra vida desde que nacemos hasta que muere nuestro cuerpo físico casi sin que seamos consciente de nada. Pero ahora todo eso está cambiando, porque dar el paso para dar el cambio, conlleva aprender para entender.

Bien, ahora que ya hemos entendido que el cambio de paradigma nace de una necesidad vital de abandonar el sufrimiento para crecer y evolucionar, necesita de acción... y esa acción viene con los hábitos.

Como verás, yo soy mucho de parafrasear a grandes mentes de la historia de la humanidad, ¡me encanta! y la siguiente frase nos viene como anillo al dedo, es una de Albert Einstein: **"Locura es hacer lo mismo una y otra vez y esperar resultados diferentes"**. Si lo dice el gran Einstein, habrá que hacerlo, cambiar lo que hacemos, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, así de simple, un día tras otro hasta conseguir los resultados, con fe, determinación sin dudas y constancia.

Si nada de lo que has hecho hasta ahora, te ha dado resultado, harás lo que aquí te propongo. Te estoy dando todo mi conocimiento y mi tiempo sin pedirte nada a cambio, si quieres tener la vida plena que yo estoy experimentando, lo harás, y obtendrás tus resultados. Si quieres conseguirlo te pondrás manos a la obra, si no, puedes ponerlo en duda, criticar, poner excusas y seguir de la mano de tu ego. Es tu decisión, tu responsabilidad.

Con esta sencilla rutina (que yo practico todos los días), ganarás paz y claridad mental, aumentarás tu autoestima, mejorarás tu cuerpo, tu alimentación. Crecerás interna y externamente. Se trata de empezar con pequeñas victorias, si pretendes comerte el mundo desde un comienzo, abandonarás pronto.

Estos hábitos te los daré de forma general, en los ejercicios prácticos verás los detalles más precisos de como yo lo realizo. Son hábitos que abarcan todas las facetas de tu vida diaria. Estoy compartiendo contigo lo necesario para que aprendas a cambiar tu forma de sentir, tu forma de pensar y tu forma de actuar. Pero recuerda, nadie puede poner el trabajo por ti, si ni siquiera cumples a tu palabra contigo mismo, difícilmente podrás darla a los demás y que te crean.

¡¡¡Primero ordena tu vida, luego salva el mundo!!!

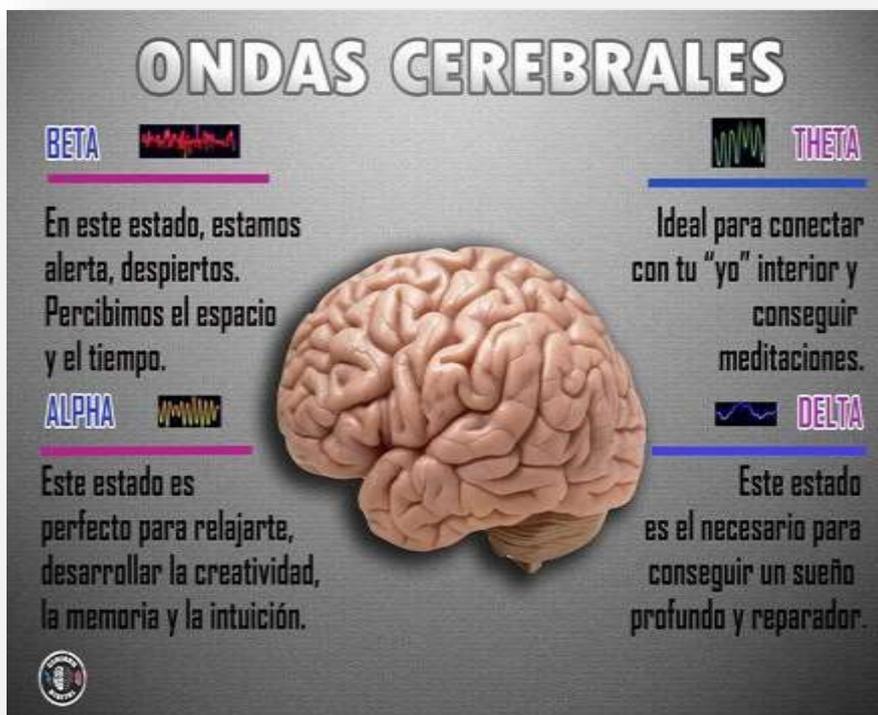
- ✓ Madrugua (4:30 a.m.)
- ✓ Medita (Audio y Afirmaciones)
- ✓ Lee (Espiritual y/o Desarrollo personal)
- ✓ Escribe un diario (te ayudará a ver en que vibración te encuentras)
- ✓ Desayuna feliz (sin prisas)
- ✓ Gestiona tu tiempo (tu atención en las cosas importantes, - móvil + relaciones)
- ✓ **Practica la caridad y la empatía cada día (diezmo)**
- ✓ Haz tu rutina deportiva (puedes alternarla mañana o/y tarde, pero no falles a lo que te has propuesto, y si es al aire libre, mejor)
- ✓ A por el día (trabajo, ocupación, propósito)
- ✓ Haz una pequeña pausa cuando lo necesites (silencio)
- ✓ Durante el día controla tu alimentación y bebe agua
- ✓ Comparte tiempo con tu familia o seres queridos (**elimina influencias tóxicas**)
- ✓ Me acuesto no más tarde de las 22:00 de la noche
- ✓ Antes de acabar tu día agradece (también al despertar)



Recuerda, se trata de conseguir hacer que todo esto forme parte de tu vida con la práctica y repetición, integrarlo en nuestro subconsciente y que con el tiempo fluya de manera natural... *Tener un nuevo paradigma, nuevos hábitos, un nuevo ser, en resumen, ¡¡¡una nueva vida!!! Paso a paso, sin prisa... pero sin pausa.*



Para acabar el apartado de los hábitos y con ello la parte más teórica, quería llegar a la última/primer práctica del día que hago siempre, que es agradecer y meditar. Es muy importante saber también que nuestro cerebro tiene distintas fases de actividad, tiene distintos momentos que favorece realizar unas prácticas u otras, y eso lo consigue por el estado de sus ondas cerebrales en cada momento. Por ejemplo, la mayor parte del día o cuando nos vamos a dormir pasamos de estado **alpha-beta** (normal, el más predominante durante la actividad diaria) a **theta** (o estado rem, seminconsciente, meditativo) y finalmente a **delta** (sueño profundo, se apaga nuestra parte consciente, nuestro subconsciente no descansa nunca) ...



Al despertar por la mañana salimos de delta, nuevamente y volvemos a theta, es por eso que la meditación a primera hora de la mañana es ideal, porque ese espacio de tiempo que tardamos en activarnos y volver a alpha, es perfecto para conectar con nuestro yo interior y fluir con nuestro subconsciente.

Por último, hay otra onda cerebral "**gamma**", pero que no todo el mundo puede llegar o prolongar ese estado sin mucha práctica o incluso llegar a él. Es la onda ideal de plenitud, pero repito requiere de práctica y meditaciones muy profundas. Este estado es en el que yo denomino activar nuestro ser superior (modo Dios), somos totalmente consciente de nuestro cuerpo y espíritu, activamos y actuamos desde las facultades, nuestra vibración se dispara y podemos llegar a salir del propio cuerpo. Se llama conectar con la fuente. La meditación oyendo ondas gamma, es muy recomendable.



## Meditación, alimentación y deporte

En este apartado tocamos 3 pilares básicos en nuestro proceso del despertar y adquisición de nuevos hábitos. No es más importante uno que otro, todos son necesarios en igual grado, todos deben practicarse para tener una vida plena y equilibrada. Podría resaltar que deberíamos tener un orden al aplicarlos, pero tampoco aplicar nuestro propio orden quiere decir que no sea el correcto. Me explico, por ejemplo, yo la meditación la hago siempre por las mañanas, creo que es el mejor momento, haciendo 2 o más diarias si las circunstancias y mi yo interno lo necesita.

1. *Meditación*: Hay muchos tipos de ella. Tus principales aliados para hacerla, una postura cómoda (espalda recta, sentirte bien y en calma) para poder conectar. Las hay guiadas o con música a determinados Hertz, con un objetivo concreto, alineación de chakras o centros energéticos, visualización de objetivos, relaciones, superación personal... A través de ella conecto con mi ser interior. Empiezas centrándote en tu respiración, a partir de ahí todo es fluir... En el apartado práctico tendrás información de distintas frecuencias de Hertz para distintos fines.

Yo la practico por la mañana, después de levantarme, 10-15 minutos, sentado y normalmente guiadas en mi oficina. A veces también, a mediodía en mi siesta de 20-30 minutos, en la cama o al acostarme, que en ocasiones terminas dormido. En internet tienes un sinfín de ellas, dependiendo tus necesidades busca la que tu alma te pida en cada momento.

2. *Alimentación*: Otro pilar básico del proceso y de la vida. De hecho, para mí controlar lo que como en cada momento me supone una batalla constante con mi ser, practicar el ayuno consciente es una ciencia. Actualmente yo estoy centrado en pérdida y control de peso, bajé 12 kilos en 7 meses. Empecé con casi 95 y desde que llegué a los 82, sigo en la lucha de vivir sano, comer mejor cada día y mejorar todo lo que puedo mi alimentación. Me peso todos los lunes al levantarme. Mi siguiente paso en la alimentación es profundizar en el ayuno, controlar más exactos los macros y centrarme en mejorar más los grupos de alimentos. Contratar a un nutricionista profesional es una opción que me gustaría, cuando se den las circunstancias apropiadas. **Es importante saber que no es lo mismo alimentarse que nutrirse, la mayoría de gente se alimenta, sin tener en cuenta que la prioridad es nutrirse.**

Te preguntará y ¿qué comes? ¿qué son los macros? ¿cómo controlas no pasarte comiendo?... Bieennnn veo que estás en todo jajajaja! Vayamos por partes...

Mi alimentación (no digo dieta, la dieta es temporal, la alimentación no) es bastante equilibrada (al principio me obsesionaba un poco), creo que es buena pero siempre en constante mejora y evolución. Debes empezar a leer las etiquetas de todo lo que compres, allí tienes toda la información. Pesar la comida en una báscula portátil para controlar las calorías. Empiezo el día bebiendo un vaso de agua, seguidamente antes de meditar y hacer mi rutina espiritual, tomo una fruta (kiwi, plátano, mandarina) y mi complejo vitamínico. Cuando termino, después de una hora u hora y media, desayuno normalmente lo mismo, me funciona y sé exactamente lo que como para empezar el día. Me encanta y de verdad, me da mucha paz...

Tomo mi taza leche de soja sin azúcar y café. También leche semi algunos días a la semana, dos tostadas de pan integral, margarina baja en calorías con omega, mermelada bio sin azúcar, cereales bio (a veces los sustituyo por gofio) y yogurt sin azúcar. Diariamente entre el desayuno y almuerzo tomo espirulina, omega 3 y colágeno marino. Todo ello en las cantidades recomendadas, normalmente suelen ser pequeñas cápsulas. **Desayuno = 350-400 kcal pesadas**

En mi almuerzo suelo comer huevos (tortilla o revueltos), atún, aguacate, arroz, ensalada verduras, beicon, carnes (pollo, pavo, cerdo), pasta y pescados a la plancha. Acompaño con yogurt, café o un trocito de tarta de queso, 1 onza chocolate 90% cacao en contadas ocasiones. **Almuerzo 700-800 kcal pesadas.**

En la cena es cuando tomo mi complemento o batido de proteínas, con leche de coco y creatina para ir generando músculo, progresivamente. Lo combino con ensalada y algo que acompañe, otras un sándwich integral, pero siempre algo ligero. **Cena 500-600 kcal pesadas.**

La mayoría de veces, no tenemos hambre sino sed, beber agua durante todo el día es prioritario, entre 1.5-2 litros mínimo. Mi botiquín de auxilios si me dan ansias, son frutos secos, fruta, barritas energéticas y tortitas de arroz con o sin chocolate. ¡Si me paso con el chocolate, sé que algo no va bien en mí!

Mi límite de calorías lo tengo estimado en **1800 kcal**, que está pensada para controlar el peso de manera saludable a la baja. El gasto calórico por deporte no lo tengo en

cuenta; me interesa lo que meto en mi cuerpo al día, lo que sale o gasto con actividad me su suma en salud.

Está de más decir que hay que evitar aceites procesados, bollería, bebidas y refrescos azucarados, dulces en general, picar entre horas, grasas malas (saturadas) en fin, cosas que la mayoría de gente sabe, pero que no practica. Del alcohol, cigarro y drogas, rotundamente no, si quieres poner el listón alto, no bebas, no fumes y por supuesto no te drogues. Yo a demás no salgo de fiesta, mi tiempo: familia, deporte o naturaleza y aprendizaje. Mis etapas de perder el tiempo, flagelarme y no tener control sobre nada, son cosa del pasado. Trabajo mucho diariamente en mí, para que no vuelvan.

¡Hay que tener en cuenta que esto es lo que debe primar en nuestro día a día, pero también como pizza de vez en cuando con mis hijos viendo Netflix, y 1 vez al mes también visito un MC Donald! Soy una persona, no una máquina.

Ahora te diré como calcular tu cantidad de calorías recomendables en función de tu peso, edad, altura y activad física. Podrás calcularlo según desees una ingesta equilibrada, alta en proteínas, o baja en grasas o carbohidratos, depende los resultados que desees obtener, perder peso, ganar músculo... Aquí no hay resultados rápidos, hay niveles... dependiendo de lo que desees, la opción de un profesional siempre es una buena inversión.

En los siguientes links (valen todos), pones tus datos y te saldrá el cálculo de macros y tus calorías recomendables:

1.- <https://trxspain.es/calculadora-de-calorias-y-macros/>

2.- <https://www.calculator.net/macro-calculator.html>

3.- Apps para contar calorías:

<https://www.fatsecret.es/>

<https://www.myfitnesspal.com/es>

Es todo muy intuitivo, sobre todo obtener los datos idóneos para no pasarse de calorías, los más importantes. Te pongo un ejemplo, si tus calorías diarias te dan un resultado de 2000 kcal, ese será tu límite, apúntalos. Luego en la app, una vez instalada, creas una cuenta, pones tus los datos que anotaste y a contar las calorías.

PROTEÍNA 4 KCAL POR 1 GR		CARBS 4 KCAL POR 1 GR		GRASAS 9 KCAL POR 1 GR	
<b>POLLO</b>	<b>CERDO</b>	<b>PAN</b>	<b>AVENA</b>	<b>AGUACATE</b>	
<b>ATÚN</b>	<b>SALMÓN</b>	<b>BATATA</b>	<b>PATATA</b>	<b>CHOCOLATE NEGRO</b>	<b>FRUTOS SECOS</b>
<b>HUEVO</b>	<b>TEMPEH</b>	<b>ARROZ</b>	<b>PASTA</b>	<b>QUESO</b>	
<b>PROTEÍNA EN POLVO</b>		<b>FRUTA</b>		<b>ACEITE</b>	<b>PEANUT BUTTER</b> @LAURAGIJOHG

Un plátano normal tiene 100 kcal, aguacate 150, huevo 90 kcal, es la media, si lo pesas, tus cálculos serán más exactos al final del día, y lo que compres envasado, pesas los gramos que ingieres y escanea la etiqueta. ¡¡¡LISTO!!!

Yo por ejemplo mis macros los pongo en la app en porcentajes, que para mi alimentación equilibrada son 45% carbohidratos, 25% grasas y 30% proteínas aprox., aunque lo más normal es ver como en el ejemplo más abajo 50/25/25. Luego clavando macros personalizados iras subiendo el nivel de resultados.

Recuerda, esto no es un sprint, es más una carrera de fondo. Al principio lo más recomendable es solo comer en casa o prepararte tus comidas si vas a salir. Si empiezas fallando a los controles desde el principio no obtendrás resultados.

3. *Deporte*: Poco te podré decir que no sepas de hacer deporte, todo son beneficios. Aumenta la vibración, nos mantiene presentes, mejora nuestra salud, quemamos calorías, ganamos capacidad pulmonar, ... Si lo practicas además en plena naturaleza ya es inmejorable, deporte y aire puro, la combinación perfecta. El deporte es para el cuerpo lo que la meditación para la mente y la oración para el espíritu.

Te diré mi rutina deportiva **diaria**, 30 minutos de cardio (bici o cinta), paso ligero, a veces trotando, o carrera suave. 50 burpees (tirarte al suelo+flexión+levantarte). Hay muchos tipos, yo empecé con ese, pero ya voy subiendo poco a poco el nivel y hago doble flexión. Por último 75 abdominales con el rodillo. En verano cuando hace buen tiempo, el cardio los sustituyo por paseos o carrera suave de 45 min en el campo.

Es una rutina muy sencilla, pero cuando empecé hacia todo lo anterior + circuito muscular, se me hacía pesado y fallaba. Por eso es importante que pongas una rutina sencilla y no la falles al empezar, ya tendrás tiempo de ir subiendo y ponerte como Rocky.

Recuerda, estás en un proceso de cambio de toda tu vida anterior, porque no estas viviendo la vida que quieres, a veces menos es más... mejor poco y bien que mucho y mal. Como ya te dije anteriormente a mí no fallar a esa rutina me ha salvado la vida literalmente, porque mi objetivo era perder peso, no puedes perder peso y ganar músculo al mismo tiempo. Una cosa primero y luego otra, apúntate pequeñas victorias, ya te llegará la hora de salvar el mundo, te lo aseguro.

Te repito, cuando quieras subir de nivel, contratar un buen monitor de fitness es una opción estupenda, crossfit o lo que sea que aumente tus perspectivas. Por si quieres tener una referencia, en el apartado de ejercicios te dejo un ejemplo de circuito, sencillo, fácil y completo.

### Ejercicios prácticos

Es ahora, en esta sección donde vamos a plasmar todo lo que hemos aprendido y compartido. Primero te explicaré de forma sencilla algunos ejercicios que debes realizar e incorporarlos a tu rutina diaria y otros que junto a la meditación y repetición diaria se te irán grabando en el subconsciente e irán forjando a tu nueva persona... Haremos un collage, escribiremos afirmaciones y reflexiones. Al final, todo lo unificaremos en un archivo PDF, que dará como resultado una rutina espiritual diaria, que la tendrás siempre y en cada momento que la puedas necesitar. Yo la tengo implementada en mis hábitos y la leo cada día, antes o después de la meditación. Es mi salvavidas. **Recuerda: TRABAJO, CONSTANCIA, DISCIPLINA Y DETERMINACIÓN.**

**1.- Realización del collage o Visión Board:** el objetivo es ver constantemente aquello con lo que sueñas, tu vida ideal, tus objetivos plasmados en imágenes. Eso visto y visualizado a diario es un arma muy poderosa. Solo necesitas **cartulina, tijeras pegamento y fotos propias o de tus ideales.** Búscalos en internet. Puedes hacer tantos como quieras, sacar dos de una cartulina grande, es buena opción. Yo los tengo en mi oficina y en mi gimnasio, en ambos sitios paso gran parte de mi tiempo. Puedes ponerlos en la nevera, en la pared que ves por las noches antes de acostarte... todo vale.



**2- Ejercicio Autoestima:** Todos tenemos siempre dos versiones, la que somos y la que nos gustaría ser, por eso este ejercicio nos ayudará a saber que cosas de mi yo actual no me gustan y debo empezar a cambiar. Lo que sea que te genere (sinceridad al 100x100, si no, no valdrá de nada) vergüenza, dolor, rabia o manías que no te hacen sentir bien, cosas que quieres hacer y no haces...escríbelo, te ayudará a identificarlo y sabrás por donde empezar a corregirte.

YO REAL	YO IDEAL
- Desordenada	- Ordenada y organizada
- Introversa	- Capaz de relacionarme con gente desconocida
- Me cuesta decir que no	- Asertiva
- Me muerdo las uñas	- Sin el vicio de morderme las uñas
- Me gusta bailar	- Practico baile a menudo
...	...

**3- Ejercicio Afirmaciones:** Este ejercicio es para mí sin duda junto con la meditación y la visualización de las cosas más poderosas. Lo que consigues aplicando a estas frases (fe, emoción y repetición) es oro puro, y que además puedes grabarlas en audio y repetir las cuando haces cualquier otra cosa en tu vida diaria, trabajo, deporte... Es lo que hago **todas las mañanas** en mi rutina, **medito** (espíritu), **visualizo** (leo y oigo mis afirmaciones a largo y a corto plazo), **oración y gratitud** (leo mi libro de ese momento y escribo en mi diario).

Las afirmaciones se escriben en presente y se formulan de la siguiente manera: empezando con **YO SOY** y el verbo en **PRESENTE**. Ahora verás en el ejemplo que sencillo es. Yo tengo unas de por vida, que sirven cualquier momento y objetivo y otras que sirven para conseguir y visualizar un deseo en concreto o a corto plazo.

### Afirmaciones de por vida (ejemplo)

Yo soy una persona maravillosa, limpia y pura.  
 Yo soy energía, positivismo y buenas vibraciones.  
 Yo soy delgad@, atlétic@, bell@ y saludable.  
 Yo soy creador@ de mi propio destino cada día.  
 Yo soy abundancia, amor, bondad y compasión.

Yo soy una persona maravillosa, limpia y pura.  
 Yo soy energía, positivismo y buenas vibraciones.  
 Yo soy delgad@, atlétic@, bell@ y saludable.  
 Yo soy creador@ de mi propio destino cada día.  
 Yo soy abundancia, amor, bondad y compasión.

Así hasta completar la hoja entera. Repítelo a diario una o dos veces, grábalas y también escúchalas es una buena opción.

### Afirmaciones para manifestar un deseo concreto, como crecer económicamente o éxito en un proyecto (ejemplo)

Yo soy un@ empresari@ de éxito.  
 Yo soy un@ emprendendor@ que tengo ideas innovadoras.  
 Yo soy una persona que crea puestos de trabajo  
 Yo soy una persona que acierto en mis inversiones.  
 Yo soy una persona que expando mis negocios

Yo tengo una inmobiliaria próspera.  
 Yo abro oficinas en las principales ciudades.  
 Yo amplió la plantilla de comerciales.  
 Yo cuido y me preocupo por la felicidad de mis trabajadores.  
 Yo creo hogares para familias felices

¡Poner emoción y fe es lo que hará que se hagan realidad!

#### 4- a) Principios estoicos b) Normas del buen samaritano c) Reflexiones

Ahora te pondré una serie de rutinas para la mente y el espíritu, el ABC; primero unos principios de la cultura estoica, luego actitudes del ser para mantener alta tu frecuencia, yo las llamo normas del buen samaritano, por último, unas reflexiones, que también te ayudarán a mantenerte siempre positivo y que trabajarán a nivel subconsciente como los collages. Es básicamente lo mismo, pero mensajes más directos y concretos. Yo todo esto lo practico cada mañana, lo leo en pensamiento, en voz baja o murmurando, como mejor te haga sentir. Puedes usarlos de cualquier forma (ponerlo en la cartera) ..., además de que tengo mi oficina y el gimnasio literalmente empapelado, viendo esto la mayor parte del tiempo, hace que se vayan integrando profundamente en tu mindset y tu nueva perspectiva de la vida

##### a.- Principios estoicos

**1.-Recuerda que morirás.** La vida es finita, vive el momento presente, no dejes nada para después. Valora lo que tienes, cuida tu compañía, habla despacio.

**2.-Reconoce tus errores.** Trabaja en tus áreas de mejora. Equivocarse no es importante, sí lo es rectificar, buscar soluciones y trabajar en la mejora continua, obtener un aprendizaje de cada error cometido.

**3.-Somos iguales.** Los humanos no somos tan diferentes, compartimos sentimientos y emociones. Y todos somos parte de la misma esencia. Practicar la empatía es saludable. Sé estricto contigo mismo y tolerante con los demás.

**4.-Nada es bueno ni malo.** Lo importante no es lo que nos sucede, que es inevitable y neutral, sino la forma de interpretar y afrontar cada situación. Es cuestión de perspectiva. Lo que sucede, conviene. Lo importante es comprender, utilizando la razón, averiguar qué podemos hacer y aceptar sin resistencia lo que no depende de nosotros.

**5.-No sufrir por lo que no ha ocurrido.** Puede pasar cualquier cosa, pero si no ha sucedido, no te adelantes y no anticipes un dolor que, quizá, no llegue. Y que, si llega, será inevitable.

**6.-Escribir un diario.** En opinión de los estoicos, dedicar un tiempo cada día a reflexionar por escrito, es un buen hábito, que ayuda a reflexionar sobre las acciones de cada día y a estar más vigilantes con nosotros mismos.

**7.-Contacto con la naturaleza.** Respirar aire puro, pasear por el entorno, disfrutar del aire libre y contactar con nosotros mismos, una forma eficaz de aquietar la mente.

**8.-Trabaja con efectividad.** El trabajo constante y humilde es el camino hacia la mejora. Trabaja cada día, construye lentamente. No procrastines.

**9.-Necesitamos muy poco.** Tenemos mucho más de lo que necesitamos, hacemos y decimos más de lo necesario. Sería bueno cuestionarnos esto, dispondríamos de más tiempo para lo que sí es esencial y de más tranquilidad. Elimina lo que no sea necesario.

**10.-Abraza tu destino.** Que las cosas no salgan como quieres no significa que salgan mal. Encuentra un aprendizaje en cada experiencia que creas negativa. En realidad, no lo es. Lo negativo es tu actitud y la puedes cambiar. No desaproveches las experiencias.

#### **b.- Normas del buen samaritano (elevar tu frecuencia)**

**1. Aprende a guardar silencio en los momentos de mayores turbulencias:** La Paz Mental y la Paciencia son tus mejores aliados durante las crisis. Conquistar estos atributos es parte de tu evolución espiritual.

**2. Evita juzgar a las demás personas:** Tu percepción del mundo exterior es parte de tu mundo interior. Cuando hablas mal de los demás, estás hablando mal de ' mismo. Les haces daño y te haces daño a ' mismo. Por lo tanto, ámalos y ámate.

**3. Enfoca tu atención sobre las cosas que más te agradan:** A lo que te resistes, persiste. Si te enfocas en lo negativo, lo harás crecer. Si te enfocas en lo positivo, también lo harás crecer. Entonces, ¿qué eliges?

**4. Mantente quieto, no es que sea malo luchar, pero recuerda que sólo es una prueba:** Estás pagando viejas deudas o consecuencias por viejas acciones. Por lo tanto, respira, acéptalo y déjalo fluir. Mientras más te mantienes en calma y aceptación, más habrás limpiado tu karma.

5. **Ten esperanza, lo que parece real es sólo un mal pensamiento producto de tu imaginación. ¡Cámbialo!**: Los pensamientos son cosas. La realidad está creada por tu pensamiento y el pensamiento colectivo. Cambia tu mente y cambiarás tu realidad.

6. **Perdona, suelta, y libera**: Tal vez sea difícil, pero es necesario. Estos sentimientos negativos son los que sostienen el ciclo del karma. ¡Alguien tiene que romperlo, comienza a hacerlo tú!

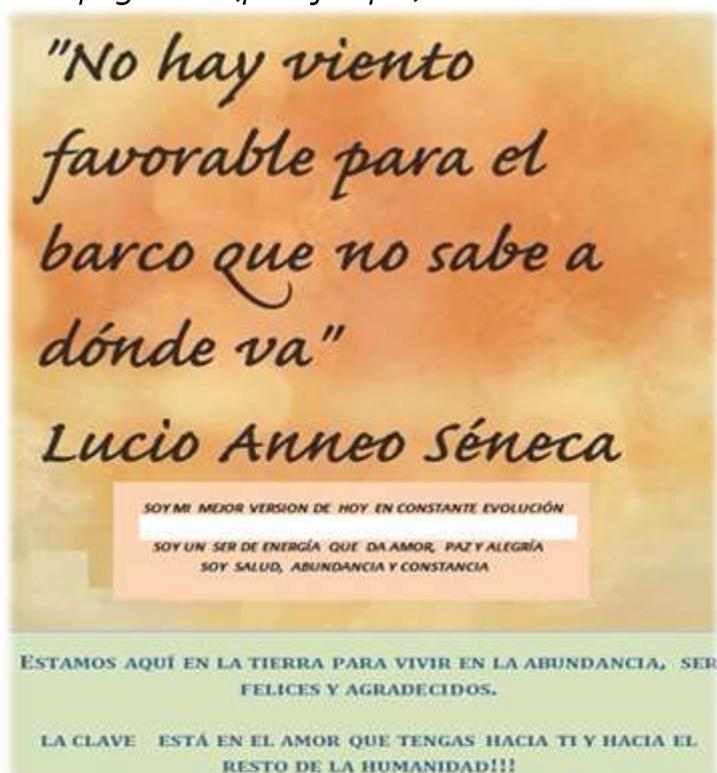
7. **Habla siempre en positivo**: Las palabras también forman la realidad, tanto la tuya como la de los demás. Ten cuidado con lo que dices, sé afirmativo positivo y elige muy bien cada palabra.

8. **Medita por lo menos dos veces al día** (5 minutos sería un muy buen comienzo): Es la mejor forma de calmar la mente y tomar contacto con tu ser espiritual.

9. **Visualiza situaciones agradables para ti y todos tus seres queridos**: Lo que existe en tu mente se manifestará en tu realidad. Crea esa realidad tanto para ' como para tus seres queridos, estarás creando felicidad y sumarás Karma

c.- **Reflexiones** (Te recomiendo el libro de Marco Aurelio, con este título)

Lo primero y más importante, *empezar escribiendo, repitiendo o pensando tu propósito en el espacio en blanco. ¿Qué quieres en la vida? ¿Qué podrías hacer toda tu vida sin que te pagaran? (por ejemplo)*



**CREO LO QUE PIENSO,  
 ATRAIGO LO QUE SIENTO,  
 HAGO REALIDAD LO QUE  
 IMAGINO!!!**

el Universo está a tu favor

El arrepentimiento por el pasado no te hace sentir mejor.

Preocuparse por el futuro no soluciona nada.

**DEL PASADO SE APRENDE.**

**EL FUTURO NO EXISTE, LO CREAS AHORA.**

Simplemente **RESPIRA, RIE, LLORA, SUPÉRATE**  
**AMA Y SÉ FELIZ HOY.**

**!!! MANTENTE PRESENTE !!!**

ESTOY MUY CONTENT@ DE CUIDAR  
 MI CUERPO, MI MENTE Y MI  
 ESPÍRITU.



**DISCIPLINA**

**CONSTANCIA**

**LEALTAD**

**DETERMINACIÓN**



**EQUILIBRIO**  
**PROGRESIÓN**  
**NO PERFECCIÓN**

**NO DULCES – NO PICOTEO**



**NO AZÚCAR – CONTROL SAL**



**ABUNDANCIA**

**ESTABILIDAD**

**DISPONIBILIDAD**



**DISCIPLINA**  
 +  
**CONSTANCIA**  
 +  
**BUEN HÁBITO**  
 =  
**RESULTADO 100%**

Si empiezas una cosa, **TERMÍNALA.**

Luego pasa a la siguiente.

Cada cosa en su debido momento.

No hay bloqueo ni estrés...

**TE PARAS, RESPIRAS, TE RELAJAS...**

**CÉNTRATE Y CONTINUÁS**

No te preocupes por aquello que no puedas controlar

Habla siempre menos de lo imprescindible

Mantén tu círculo POSITIVO

Di buenas palabras

Piensa cosas buenas

Ten buenas acciones

1. HABLO DESPACIO

2. HABLO CON CALMA

3. PIENSO ANTES DE HABLAR

**YO SOY**

Soy lo que atraigo, y atraigo lo que proyecto, soy un ser de luz, soy evolución, renovación, abundancia.

El universo me da toda la energía que necesito para hacer el bien, dar amor, ayudar, sanar mi alma, liberar mi mente y mi espíritu.

**RECUERDA**

¡¡¡Atraes lo que eres, no lo que quieres!!!



5- Circuito & Dopamina

**CIRCUITO QUEMA GRASA INTENSO PARA PERDER PESO**

Rutina diaria  
Ejercicios básicos y sencillos  
Recomiendo añadir cardio 30 min

Ejercicio 1: 5 x burpees

Ejercicio 2: 20" carrera en el sitio alzando rodillas

Ejercicio 3: 20 x sentadillas

Ejercicio 4: 20 x paso adelante (alternando pierna)

Ejercicio 5: 20 x crunch

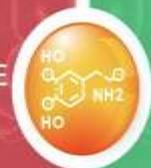
Durante 15 minutos, haz el máximo de rondas de esta serie. En los ejercicios con pierna alternala en cada serie. Recuerda calentar antes y estirar después de cada sesión. Realiza esta rutina 3 veces por semana, si quieres más intensidad, 4 veces

**DOPAMINA "ARTIFICIAL"**

- REDES SOCIALES
- ULTRAPROCESADOS
- ALCOHOL
- COMPRAS ON-LINE
- VIDEOJUEGOS
- NOTICIAS
- PORNOGRAFÍA
- TABACO
- CAFÉINA

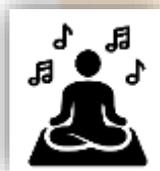
**DOPAMINA "NATURAL"**

- EJERCICIO
- ALCANZAR METAS
- DUCHAS FRÍAS
- BUENA COMIDA
- NATURALEZA
- SOL
- SEXO
- VIAJES
- APRENDIZAJE



6- Créditos





## Frecuencias Hertz y sus efectos sanadores.



174 Hertz - Elimina el dolor físico y energético

285 Hertz - Incita la sanación de células y tejidos, rejuvenecer el cuerpo.

337 Hertz - Estabiliza la circulación sanguínea.

396 Hertz - Ayuda a combatir el miedo o la culpa.

417 Hertz - Lleva energía a nuestras células y usar su potencial creativo.

432 Hertz - Transmuta y sana el alma, mente y cuerpo.

528 Hertz - Propicia la regeneración del ADN.

625 Hertz - Ayuda al funcionamiento del hígado.

639 Hertz - Equilibra las relaciones y fortalece el autoestima.

741 Hertz - Limpia las células de toxinas y radiaciones electromagnéticas.

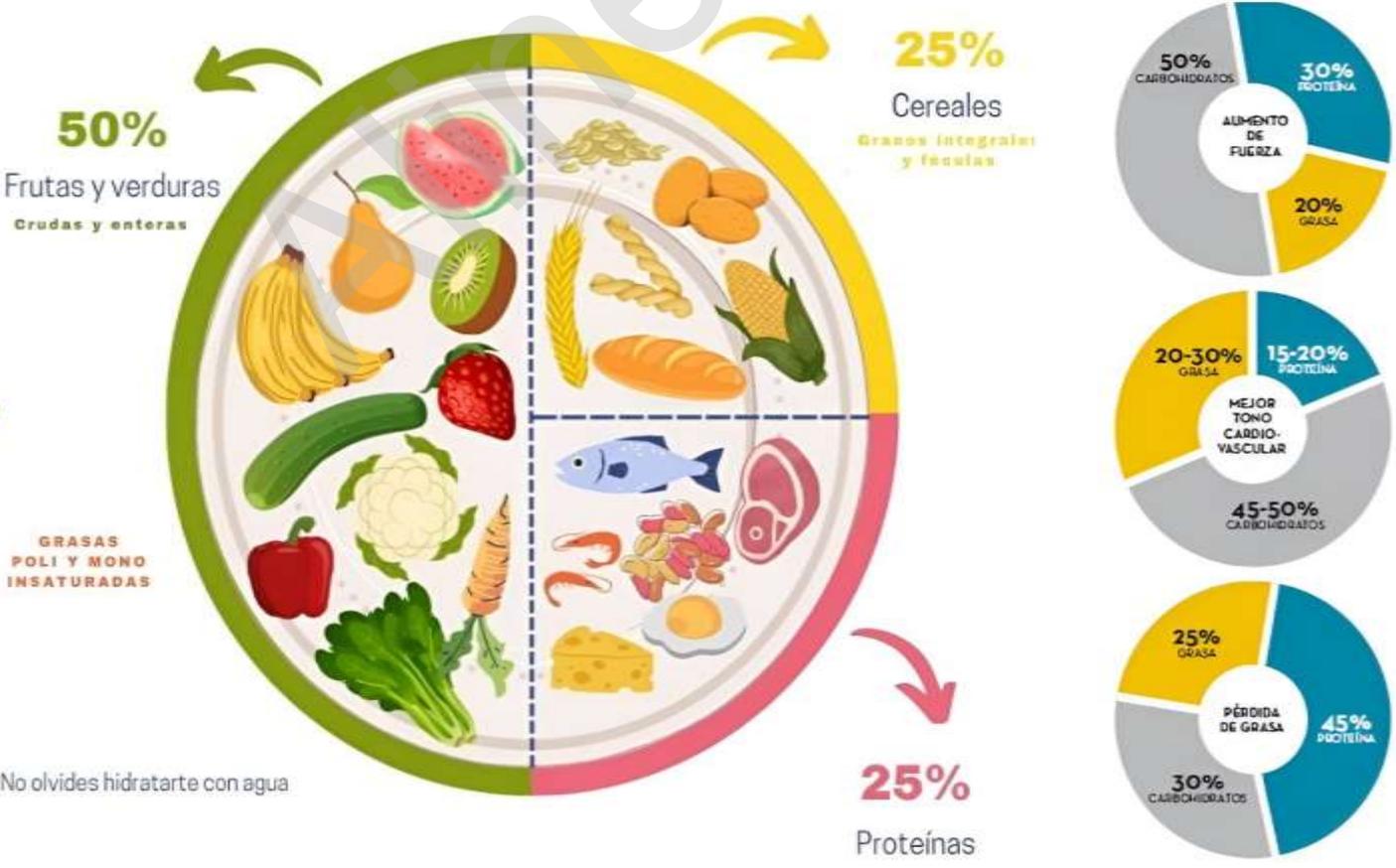
764 Hertz - Normaliza el sistema nervioso.

852 Hertz - Favorece la intuición.

963 Hertz - Activa la glándula pineal. Te conecta con tu luz y espíritu.



# Somos lo que comemos



## ¿Qué son los 7 chacras?

Sabemos que no estamos compuestos únicamente de un cuerpo físico, sino que también contamos con un cuerpo mental, un cuerpo emocional y un cuerpo energético movido, justamente, formado por las emociones. El término chacra viene del sánscrito (lengua clásica de la India) que significa rueda. Los 7 chacras son los centros de energía que se distribuyen por la columna vertebral, desde el coxis hasta la corona. Cuando estos están equilibrados es cuando repercuten en el bienestar de las personas.

Esta religión hinduista se ha utilizado como recurso para la medicina energética, que proporciona una posible mejora en enfermedades, aunque se requieren más estudios para determinarlo. Comprender la representación de cada uno de los 7 chacras ayuda a saber cómo mantener la energía positiva y tener una vida más sana.

CHACRA	COLOR	UBICACION	ELEMENTO	MANTRA	CUERPO FISICO	CAPACIDAD	AFIRMACION
	ROJOS	Perineo	Tierra	LAM	Sistema óseo, Músculos La sangre	CONFIANZA BASICA	Yo soy uno con todo lo que es. Yo estoy seguro y a salvo.
	NARANJA	Zona Pelvica	Agua	MAM	ORGANOS REPRODUCTORES SIST. URINARIO PIERNAS	GOZO DISFRUTE	Yo me amo y me honro a mi mismo y disfruto de la vida.
	AMARILLO	BOCA DEL ESTOMAGO	FUEGO	RAM	SIST DIGESTIVO	PODER PERSONAL	Yo soy el creador de gran alcance de mi realidad y me encanta
	VERDE	CENTRO DEL PECHO	AIRE	IAM	SIST CIRCULATORIO TIMO SIST. INMUNE SIST RESPIRATORIO	CAPACIDAD AFECTIVA	Me amo y me acepto, total y completamente, tal y como Soy
	AZUL	GARGANTA	ETER	JAM	SIST LINFATICO GLANDULAS TIROIDES Y PARATIROIDES	CAPACIDAD CREATIVA	Yo soy el autor de mi vida. El poder de la elección es mía
	INDIGO	ENTRECEJO	LA LUZ	OM	GLANDULA PITUITARIA ROSTRO	CAPACIDAD INTUITIVA	Es seguro para mí ver la verdad
	VIOLETA	ENCIMA DE LA CABEZA	EL ESPACIO	OM	GLANDULA PINEAL CABEZA	TRANSCENDENCIA	Yo soy Uno con el momento presente

## Frases y Libros recomendables

"No hay mal que 100 años dure, cuerpo que lo aguante, ni mente que lo resista". (Refrán)

"El ser humano está siempre mirando el reloj para llegar tarde a la vida". (Antonio Martín ECM)

"No hay mayor ciego, que el que no quiere ver". (Refrán)

"Mi sentimiento de culpabilidad no cambiará el pasado ni hará que yo sea una mejor persona". (Libro Mis zonas erróneas).

"Los años, los desengaños, son dos amigos leales, despiertan al que duerme y enseñan al que no sabe". (P.P)

"En este mundo traidor, nada es verdad ni mentira, todo depende del color del cristal con que se mira". (P.P)

"Si desnudo nací y vestido me hallo, si muero desnudo no pierdo ni gano". (P.P)

"Si no puedes volar, corre. Si no puedes correr, camina. Si no puedes caminar, gatea. Pero hagas lo que hagas, siempre sigue hacia adelante". (ML King)

"Si supiera que en el mundo se acaba mañana, yo, hoy, todavía plantaría un árbol". (ML King)

"Si gastaras tanto tiempo visualizando tu éxito como lo haces visualizando el fracaso, cambiarías tu vida". (Napoleón Hill)

"La fe es dar el primer paso incluso, cuando no ves la escalera entera" (ML King)

"Ama a tus enemigos, bendice a los que te maldicen, haz bien a los que te aborrecen y ora por los que te ultrajan y te persiguen". (J. Nazaret)

"Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá". (J. Nazaret)

"El que no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios". (J. Nazaret)

"Yo soy la luz del mundo, el que me sigue, no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida". (J. Nazaret)

"Las repuestas de Dios son 3: si ahora; si... pero todavía no, y no, pero te daré algo mejor". (EM)

**Libros recomendables:** Sin duda te recomiendo estos para empezar, Hermes Trismegisto El Kybalión, El poder del ahora (Eckhart Toll) y la trilogía del Doctor Joe Dispenza: Deja de ser tú, El placebo eres tú y Sobrenatural. Napoleón Hill Piense y hágase rico.

### **Reflexión Personal**

No se trata de ser perfectos, ni nosotros ni el mundo... Simplemente se trata de ser mejor persona cada día, mejorar el mundo en que vivimos, caminar juntos de la mano, ser felices y dar todo el amor que nos sea posible.

---

## Propósito y éxito

“El propósito de la vida, es una vida con propósito”, es bastante claro, sencillo y en pocas palabras. En este apartado te expresaré todo mi sentir, mi visión de la vida y lo que realmente mi ser, mi niño interior sin prejuicios haga que plasme en palabras.

Hay una pregunta que con cierta frecuencia me viene a la mente y es: Si todas las decisiones que has tomado en tu vida te han llevado a este momento... ¿cambiarías algo? Mi respuesta, segura y clara es NO. Somos la suma de nuestras experiencias y nuestras decisiones, y con el paso del tiempo, el dolor y la alegría, la gente que entra, se queda o pasa de largo por nuestra vida van formando en lo que nos vamos convirtiendo.

A medida que sigo aprendiendo y aumentando mi nivel de conciencia, más claro voy viendo mi camino, ese camino que durante muchos años, clamaba al cielo con lágrimas en los ojos encontrar, pero que no llegaba (a pesar de tenerlo todo), tanto desespero y angustia me llevo a una crisis existencial que hacía que me refugiara durante muchos años en fiestas, alcohol, sustancias y cualquier otro descontrol que me ayudara a escapar de mi sufrimiento, porque eso es lo que queremos, escapar del sufrimiento sin darnos cuenta, que cuando más queremos huir de él, más cerca lo tenemos. Pero cuando aceptas que para aprender tienes que sufrir y cometer errores, comprender que simplemente es parte del camino, que simplemente son lecciones que debemos superar para cumplir nuestra tarea en esta existencia. Darnos cuenta que de Dios, esa inteligencia suprema (energía, luz, supraconciencia, como quieras llamarlo) ha hecho todo perfecto, que estamos hechos a su imagen y semejanza, nos ha regalado venir aquí a aprender, a vivir una experiencia material y disfrutar de su creación.

Entender que no hay personas malas o buenas, solo niveles de conciencia, en distintas fases del camino, que en resumen no es sino tener un estado energético más o menos en sintonía con nuestro hogar, que es el *Universo*, porque todos somos parte de un todo, de un engranaje enorme e infinito, como un grano de arena en el inmenso desierto, pero eso sí, en nuestro sitio, ese es el objetivo, encontrar nuestro sitio. No debemos juzgar a nadie, porque mis motivos, no son los tuyos, mis pruebas no son las tuyas, ni las tuyas las mías, pero tener claro que somos hermanos pasando por un sendero con el mismo destino.

Es inevitable pensar a veces porqué pasan cosas malas, guerras, enfermedades, catástrofes... pero todo es neutro, todo tiene un objetivo mucho más grande que todos nosotros, y es que la humanidad debe aprender a aceptar, evolucionar y seguir su proceso, porque todo lo que forma el universo lo ha tenido, lo tiene y lo tendrá. Las leyes universales no fallan, y están para enseñarnos.

Debemos tener en cuenta de que, en la tierra, el ser humano es la criatura viva que más está influyendo en romper el ritmo de la vida, de la fauna, los océanos, talado de bosques, contaminación, residuos y todo eso está dejando una huella gigantesca. El cambio climático nos debe hacer reaccionar, tarde o temprano, porque si no lo hacemos habrá consecuencias inevitables. Vivimos en una sociedad donde prima el materialismo y el consumismo, por encima de todo, movido por los hilos que las grandes empresas zarandean a su antojo. Ellas lo saben, pero les da igual, prima el beneficio de unos pocos a las necesidades de muchos. Ese egoísmo y apego a lo material es algo que la humanidad y cada uno de nosotros debe aprender a trascender, mientras que eso no suceda, todo debe seguir su curso, para bien o para mal. A la mátrix le interesa que sigamos dormidos, no despertar, para ello los medicamentos, las drogas, la comida basura, y los medios de comunicación... son caramelos que nos ponen en la boca para ellos seguir "teniendo el control". Afortunadamente a día de hoy está habiendo un aumento de conciencia a nivel global, pero sigue siendo muy poco, pues calculo que solo un 5% del total está tomando acción para cambiar su vida, el otro 95% lo hará tarde, no lo hará o simplemente estarán tan dormidos que ni siquiera se darán cuenta, no de momento, al menos, mientras no tomemos acción y responsabilidad de nuestras vidas y actos.

Todo el conocimiento que está llegando a mis manos, y sobre todo no ya el conocimiento sobre la materia, sino el conocimiento espiritual ha abierto mi mente aún más de lo que estaba en interiorizar y sobre todo transmitir lo que durante el paso de los siglos ha pasado de civilización en civilización para podernos dar el actual aumento de conciencia que parte de la población y un servidor está experimentando.

La respuesta a la pregunta de que hay más allá de la muerte física, ha pasado en mi caso a tener una respuesta muy clara (y a las pruebas me remito) a tener un convencimiento absoluto y condicionar mi cambio en todos los aspectos de mi ser y el resto de mi existencia. Tener claro que la energía, la vibración, la atracción, el karma y el libre albedrío son los nuevos mandamientos y crean nuestra realidad, es como cuando se descubrió que la tierra no era plana. Lo mismo. Y es ahí donde debemos llevar nuestra atención para conseguir tener una vida de éxito en todos los aspectos.

Poco dedicaré a explicar lo que es el éxito, porque para unos es una cosa y para otros otra, para la mayoría un Ferrari, para otra libertad económica, para otros ganar la lotería, para otros pasar su vida sirviendo a los demás. Me remito a la frase que ya cité con anterioridad de Earl Nightingale: **“El éxito es la realización progresiva de un ideal digno”**.

Todo el conocimiento que aquí te he plasmado y compartido (al menos es lo que he intentado) es básicamente para que tomes conciencia sobre tu vida, tus decisiones y tus actos. Por supuesto, que aplico todo esto en mi vida, si no nada de lo que aquí te expreso tendría razón de ser.

He tenido la suerte de que cuando llegó mi momento, se cruzaran en mi vida (lo cual era inevitable, como la muerte de una pareja, casarme con mi esposa, vivir en Alemania y el nacimiento de mis hijos) mis mentores, a los cuales les tengo un gran agradecimiento y, aunque he tenido varias influencias, sin duda con la ayuda de todos ellos he conseguido hacer “clic” en mi vida cuando más lo necesitaba. Como he dicho ya varias veces, no es casualidad, sino causalidad, porque nos cruzamos con personas que ya hemos conocido en otras existencias, lo creas o no.

Además otra vez, la vida me ha reunido de nuevo con mi amigo, escritor y “hermano del alma” M. Pérez, que ha despertado en mí un sentimiento que ya llevaba mucho tiempo queriendo poner en práctica y es dar a conocer el nexo común de una persona muy especial que pasó por nuestra vida, por el mundo “La iluminada, Antonia Tejera” una médium muy especial (aunque no haya sido reconocida todavía como se merece), y que haré todo lo que esté en mi mano para divulgar todas las enseñanzas que a través de ella han dejado seres muy elevados que no pertenecen ya a este plano, pero que sí lo han sido en algún momento de la existencia.



Con este deseo, de haber puesto mi grano de arena para que puedas cambiar tu vida, mejorar la de los demás, dando y compartiendo lo mejor de nosotros, pongo un punto y seguido, para que continuemos creciendo, aprendiendo y siendo un poquito mejor cada día...

FE, CALMA, TRABAJO Y PACIENCIA  
*GRACIAS*