

Manifiesta tus deseos (365 maneras de hacer realidad tus sueños)

- Esther y Jerry Hicks -

Ediciones Urano

1 Nos llamamos Abraham y te estamos hablando desde la dimensión No-Física. En este plano no utilizamos palabras, pues no necesitamos el lenguaje. Tampoco tenemos lenguas para hablar ni orejas para escuchar, aunque nos comunicamos perfectamente entre nosotros. Nuestro lenguaje No-Físico es la vibración; y nuestras comunidades o familias No-Físicas son la intención.

2 Nosotros (Abraham) somos una familia de Seres No-Físicos reunidos espontáneamente por nuestra poderosa intención para recordaros a vosotros, nuestras extensiones físicas, las Leyes del Universo que gobiernan todas las cosas. Tenemos la intención de ayudaros a recordar que sois extensiones de la Fuente de Energía; que sois Seres bendecidos y amados; y que habéis venido a esta realidad tiempo-espacio para crear gozosamente.

3 La verdad es que las palabras no enseñan. El verdadero conocimiento procede de la experiencia de vuestra propia vida. Y aunque seáis recolectores incansables de experiencias y conocimientos, vuestra existencia no es sólo eso sino también: realización, satisfacción y gozo. La finalidad de vuestra vida es expresar en todo momento quiénes sois realmente.

4 Nos estamos comunicando con vosotros en muchos planos de vuestra conciencia, todos a un mismo tiempo; no obstante, sólo recibiréis lo que estéis preparados para recibir. Todos obtendréis una enseñanza diferente de este material, y cada lectura os aportará algo nuevo.

5 *¿Sabes lo que quieres? ¿Estás disfrutando de la evolución de tu deseo?* Si te encuentras entre esos raros seres humanos que han respondido «Sí, estoy disfrutando de la evolución de mi deseo», es que entiendes quién eres y lo que es esta experiencia física de la vida.

6 Dijiste: «Iré a la realidad física del tiempo-espacio con los otros Seres, y adoptaré una identidad con una perspectiva clara y específica». También dijiste: «Me encantará entrar en este cuerpo físico, en la realidad física del tiempo-espacio, pues ese entorno hará que enfoque la poderosa Energía que soy en algo más específico. Y los detalles de ese proceso de enfoque propiciarán un gran avance y felicidad».

7 No hay nada que no puedas ser, hacer o tener, y queremos ayudarte a conseguirlo. Pero nos gusta donde estás ahora, aunque a ti no te guste, porque entendemos lo gozoso que será el viaje hasta donde quieres llegar.

8 Has nacido con el conocimiento innato de que creas tu propia realidad. Y, de hecho, ese conocimiento está tan arraigado que cuando alguien intenta frustrar tu creación, inmediatamente sientes una discordia en tu interior. Allí siempre ha residido el conocimiento de que *eres* el creador de la experiencia de tu vida; que ésta se asienta sobre los cimientos de la libertad absoluta, y que en última instancia, la creación de tu experiencia depende única y exclusivamente de ti.

9 Estas enseñanzas de Abraham se han escrito para ayudarte a regresar conscientemente al conocimiento de que eres libre de tomar tus propias decisiones, de que siempre lo *has sido* y que siempre lo *serás*. No hay satisfacción alguna en permitir que otra persona intente crear tu realidad. De hecho, ni siquiera es *posible*.

10 Eres un Ser Eterno que ha elegido participar en esta experiencia física de la vida por muchas y poderosas razones. Y la realidad tiempo-espacio en el planeta Tierra sirve de plataforma para que dirijas tu mirada hacia el propósito de la creación específica. Eres la Conciencia Eterna que ahora está en este maravilloso cuerpo físico por la emoción y el júbilo de concentrar tu propósito y crear algo concreto.

11 Estas Enseñanzas de Abraham se han escrito para ayudarte a comprender que tienes el poder de que tu verdadera naturaleza siempre se manifieste a través de ti, y que a medida que aprendes a permitir *conscientemente* toda tu conexión con ese Yo que es tu Fuente, experimentarás un júbilo absoluto. Eligiendo conscientemente la dirección de tus pensamientos, puedes estar siempre conectado con la Fuente de Energía, con Dios, con la felicidad y con todo lo que consideras bueno.

12 El Bienestar es la base de Todo-Lo-Que-Es. Fluye hacia ti y a través de ti. Sólo has de permitirlo. Es como el aire que respiras: basta con que te abras, te relajes y lo absorbas en tu Ser.

13 Tu avance es inevitable; ha de serlo. No puedes hacer otra cosa. Pero no estás aquí para avanzar, sino para experimentar un júbilo sin par. Esa es la razón por la que has venido.

14 «¿Por qué tardo tanto en conseguir lo que deseo?» No es porque no seas inteligente o no te lo merezcas. La única razón por la que todavía no lo has conseguido es porque sigues teniendo un patrón vibratorio que no coincide con la vibración de tu deseo.

15 Ve liberando tus pensamientos de resistencia gradualmente, sin forzarte, paso a paso, porque son los únicos factores de tu falta de permisión. La sensación de alivio será el indicador de que estás liberando tu resistencia, del mismo modo que tus sentimientos de tensión, ira, frustración y demás han sido tus indicadores de que has ido añadiendo resistencia.

16 El Bienestar está esperando a tu puerta. Todo lo que hayas deseado, tanto si lo has expresado como si lo has silenciado, lo has transmitido vibratoriamente. La Fuente lo ha escuchado, ha respondido, y ahora vas a *sentir* de modo que te permitas recibirlo, sentimiento por sentimiento.

17 Todo lo que hay en tu entorno físico ha sido creado desde una perspectiva No-Física que denominas la Fuente. De igual modo que la Fuente te ha creado a ti y al mundo que te rodea –a través del poder de concentrar el pensamiento–, sigues creando incesantemente tu mundo desde tu Primera Línea en esta realidad tiempo-espacio.

18 Tú y lo que denominas Fuente sois lo mismo. No puedes separarte de Ella. Cuando pensamos en ti, pensamos en la Fuente. Cuando pensamos en la Fuente, pensamos en ti. La Fuente jamás genera un pensamiento que pueda separaros.

19 La Fuente siempre está a tu disposición, el Bienestar se te brinda en todo momento; y con frecuencia estás en un estado de *permitirlo*, pero a veces no. *Queremos ayudarte a que permitas conscientemente y con más frecuencia tu conexión con la Fuente.*

20 Como extensiones de la Energía No-Física estáis llevando el pensamiento más allá de lo que era antes; y a través del contraste llegaréis a conclusiones y tomaréis decisiones. Cuando sintonicéis vuestro deseo, la Energía No-Física que crea mundos fluirá a través de vosotros... lo que significa entusiasmo, pasión y triunfo. Ese es vuestro destino.

21 Te has creado a ti mismo desde lo No-Físico; y ahora desde lo físico sigues creando. Todos hemos de tener objetos de atención y deseos que nos motiven para sentir el flujo de la plenitud de quienes somos a fin de propiciar la continuidad de Todo-Lo-Que-Es. Ese deseo es lo que pone lo eterno en la eternidad.

22 No subestiméis el valor de vuestras preferencias, pues la evolución del planeta depende de que los que estáis en la Primera Línea del pensamiento sigáis puliendo vuestros deseos. Y el contraste, o la variedad, proporciona el entorno perfecto para la creación de vuestras preferencias personales.

23 Cuando estás en medio del contraste, irradas constantemente nuevos deseos en forma de señales vibratorias que son recibidas y respondidas por la Fuente, y en ese momento, el Universo se expande... Estas enseñanzas no son sobre la expansión del Universo, ni sobre la Fuente que responde a todas tus peticiones, ni sobre si mereces todo lo que recibes, porque todo eso ya es un don. Son para que te sitúes en un plano vibratorio en que puedas recibir todo lo que pides.

24 Eres *tú* quien crea tu propia realidad. Nadie lo hace por ti. Y lo haces aunque no lo sepas. Por ese motivo, sueles crear por defecto. *Cuando eres consciente de tus pensamientos y los ofreces deliberadamente, te conviertes en el creador deliberado de tu propia realidad; y eso es lo que pretendías cuando tomaste la decisión de adoptar este cuerpo.*

25 Tus deseos y creencias son sólo pensamientos: «Pide y se te dará». Pides mediante tu atención, tu necesidad y tu deseo, esa es la petición. Tanto si deseas que *suceda* como si deseas que *no* suceda, estás pidiendo.

26 No tienes que usar tus palabras. Basta con que lo sientas en tu Ser: *deseo esto. Me encanta esto. Aprecio esto*, etcétera. Ese deseo es el comienzo de toda atracción... Nunca te cansas de la expansión o de la creación, pues no hay fin para las nuevas ideas de los deseos que fluyen. Con cada idea nueva de algo que te gustaría experimentar, poseer o saber... llega su realización o manifestación, y con esa manifestación también llegará una nueva perspectiva desde la cual engendrarás nuevos deseos..

27 El contraste, o variedad, no tiene fin, por lo tanto, siempre surgirán deseos nuevos; y como las «peticiones» no cesan nunca, tampoco lo hacen las «respuestas». Así, siempre se te presentarán nuevos contrastes y nuevos deseos y perspectivas estimulantes.

28 Nunca dejarás de existir; siempre nacerán nuevos deseos dentro de ti; la Fuente nunca dejará de responder a ellos, y por consiguiente, tu expansión es eterna. Por eso puedes empezar a relajarte si, en este momento, todavía hay algo que no se haya hecho realidad.

29 Queremos que seas feliz con lo que eres y con lo que tienes, a la vez que aspiras a más. Esa es la posición de ventaja creativa óptima: estar a la espera de lo que va a suceder, sentir entusiasmo por expectativas optimistas, sin impaciencia, sin dudas ni baja autoestima, porque eso obstaculiza su manifestación. Esa es la *Ciencia de la Creación Deliberada* en su más perfecta expresión.

30 Hay una corriente que recorre todas las cosas. Existe en todo el Universo y en Todo-Lo-Que-Es. Es la esencia del Universo, y a medida que empiezas a entender esta esencia de tu mundo y empiezas a *notar* que eres consciente de la Fuente de Energía que lo sustenta todo, comprendes mejor todo lo relacionado con tu propia experiencia y las experiencias de quienes te rodean.

31 Igual que aprendes a comprender las bases de las matemáticas y luego tienes la gratificante experiencia de comprender los resultados de sus aplicaciones, cuando posees la fórmula para entender tu mundo coherente, éste te ofrecerá resultados igualmente coherentes.

32 Incluso en tu expresión física de carne, sangre y huesos, eres un «Ser Vibratorio», y todo lo que experimentas en tu entorno físico es vibratorio. Lo único que te permite comprender tu mundo físico es tu capacidad para traducir la vibración.

33 Tus ojos, orejas, incluso tu nariz, lengua y huellas dactilares, están traduciendo vibraciones... pero tus intérpretes vibratorios más sofisticados son, sin duda alguna, tus emociones. Si prestas atención a las señales de tus emociones puedes entender, con precisión absoluta, todo lo que estás viviendo o has vivido.

34 Si prestas atención a tus sentimientos puedes comprender la razón por la que has venido aquí y proseguir con la expansión que pretendías con el júbilo inicial. Al comprender tu conexión emocional con quién-eres-realmente, no sólo llegarás a entender lo que está sucediendo en tu

mundo y por qué, sino que también comprenderás a todos los demás Seres con quienes te relacionas.

35 Todo pensamiento vibra, todo pensamiento irradia una señal y atrae otra similar. A ese proceso lo denominamos *Ley de la Atracción*. La *Ley de la Atracción* dice: *todo objeto atrae la esencia de lo que se asemeja a sí mismo*.

36 Puedes ver la poderosa *Ley de la Atracción* como una especie de Gerente Universal que se encarga de que se agrupen todos los pensamientos afines. Este principio es fácil de entender con el ejemplo de la radio: la conectas y sintonizas deliberadamente con una emisora. Al hacer eso no esperas escuchar en la emisora 101FM la música que ponen en la 98.6FM. Sabes que las frecuencias vibratorias de la radio han de coincidir, y la *Ley de la Atracción* está de acuerdo contigo.

37 Aquello a lo que prestas tu atención hace que emitas una frecuencia vibratoria, y esas vibraciones son idénticas a tu petición, lo que a su vez equivale a tu punto de atracción.

38 Si deseas algo que en estos momentos no tienes, basta con que pongas tu atención en ello, y por la *Ley de la Atracción* llegará hasta ti. Sin embargo, si hay algo que deseas y que en este momento *no* tienes, y pones tu atención en tu estado actual de *no-tenerlo*, por la *Ley de la Atracción* continuarás atrayendo la vibración de lo que *no-tienes*, y seguirás *sin tener lo que deseas*. Esa es la *Ley*.

39 Cuando tus pensamientos son un homólogo vibratorio de lo que deseas, te sientes bien; tu gama de emociones pasará de la satisfacción a las expectativas y al entusiasmo y al júbilo. Pero si prestas atención a la carencia o ausencia de lo que deseas, tus emociones oscilarán entre el pesimismo, la preocupación, el desánimo, el enfado, la inseguridad y la depresión. Las emociones proporcionan un maravilloso *Sistema de Guía*, y si les prestas atención, podrás guiarte para conseguir todo lo que deseas.

40 Mediante la poderosa *Ley Universal de la Atracción*, atraes la esencia de lo que predomina en tus pensamientos. Si principalmente piensas en lo que deseas, la experiencia de tu vida reflejará esas cosas. Del mismo modo, si principalmente piensas en lo que *no* quieres, tu experiencia de la vida también lo reflejará.

41 Sea lo que sea lo que estés pensando, es como planificar un acontecimiento para el futuro. Cuando aprecias algo, planificas. Cuando te preocupas, planificas. (Preocuparse es usar la imaginación para crear algo que no deseas.)

42 Cualquier pensamiento, idea, Ser, cosa, es vibración, de modo que cuando te concentras en algo, aunque sea durante un breve período de tiempo, la vibración de tu Ser empieza a reflejar la vibración de aquello en lo que estás pensando. Cuanto más piensas en ello, más afín es tu vibración, y cuanto más afín, más lo atraes. Esta tendencia vibratoria continuará aumentando hasta que se

emita una vibración diferente; entonces atraerás las cosas que sintonicen con esa vibración.

43 Cuando entiendes la *Ley de la Atracción*, nunca te sorprende nada de lo que te sucede, pues comprendes que has sido tú quien ha invitado todas y cada una de las experiencias de tu vida gracias a tu proceso de pensamiento. *No puede sucederte nada que no lo hayas invitado a través del pensamiento.*

44 Existe una gran diferencia vibratoria en tus pensamientos de *aprecio* de tu pareja y en tus pensamientos de lo que te gustaría que fuera *diferente* en ella. Tu relación con tu pareja siempre refleja lo que domina tus pensamientos. Pues, aunque no lo hayas hecho conscientemente, has pensado tu relación hasta hacerla realidad.

45 Tu deseo de mejorar tu situación económica no podrá manifestarse si siempre envidias la buena suerte de tu vecino, pues la vibración de tu deseo y la de tus sentimientos de envidia son diferentes. Entender tu naturaleza vibratoria hará que crees tu propia realidad de una manera fácil y deliberada. Luego, con el tiempo y la práctica, descubrirás que todos tus deseos se pueden realizar fácilmente, ya que no hay nada que no puedas ser, hacer o tener.

46 Eres Conciencia. Eres Energía. Eres Vibración. Eres Electricidad. Eres la Fuente de Energía. Eres el Creador. Estás en la Primera Línea del pensamiento, y *aunque al principio pueda parecerse extraño, te ayudará empezar a aceptarte como un Ser Vibratorio, pues vives en un Universo Vibratorio y las Leyes que lo rigen son Vibratorias.*

47 *Atraes aquello que se asemeja a ti*, y por lo tanto la vibración de tu Ser ha de ser afín a la de tu deseo. Otra forma de decirlo es: *Tus deseos y tus creencias han de ser homólogos vibratorios para que recibas lo que deseas.*

48 No importa lo que te condujera a tu perspectiva única, sencillamente *es*. Existes; piensas, percibes; pides y se te responde. Todo-Lo-Que-Es se beneficia de tu existencia y de tu punto de vista.

49 Nosotros llamamos a esta disciplina el *Arte de Permitir*. Es el *Arte de Permitir* el Bienestar –lo que compone cada partícula de lo que eres y del lugar de donde procedes– para seguir fluyendo a través de ti mientras continúes existiendo.

50 Del mismo modo que toda *tu* experiencia, desde tu nacimiento en tu cuerpo físico hasta ahora, ha culminado en *quien* eres ahora, *todo lo que ha sido experimentado alguna vez por Todo-Lo-Que-Es ha culminado en todo lo que se está experimentando ahora en la experiencia física de la vida sobre el planeta Tierra.*

51 Si tu implicación en tu realidad tiempo-espacio te inspira algún deseo sincero en tu interior, el Universo tiene los medios para ofrecer los resultados que buscas... Lo entiendas o no, la Corriente

de Bienestar fluye igual; pero cuando sintonizas conscientemente con ella, tus intentos creativos se vuelven mucho más satisfactorios, pues descubres que no hay nada que desees que no puedas conseguir.

52 No es necesario que comprendas todas las complejidades de este entorno en continuo estado de expansión para que recibas los beneficios de aquello en lo que se ha convertido, pero *es necesario* que encuentres la forma de sintonizar con el flujo del Bienestar que se extiende ante ti. En esta empresa te decimos: *Sólo existe el flujo de la Corriente de Bienestar. Puedes permitirla o resistirte a ella, pero seguirá fluyendo igualmente.*

53 No puedes entrar en una habitación muy iluminada y empezar a buscar el «interruptor de la oscuridad». No podrás encontrar un interruptor que la inunde de oscuridad para tapar la luminosidad; en todo caso encontrarías un interruptor estropeado que no pudiera dar la luz, pues en ausencia de luz hay oscuridad. Del mismo modo, no hay una Fuente del «mal», pero podría haber una resistencia a aquello que crees que es Bueno, como tampoco hay una Fuente de enfermedad, sino una resistencia al Bienestar natural.

54 Sin una petición previa, no hay respuesta. Las personas de vuestra época os estáis beneficiando espectacularmente de las experiencias de las generaciones que os han precedido, pues a través de ellas y de los deseos que generaron en su interior, empezó el requerimiento. Actualmente, estáis en Primera Línea para recibir los beneficios de lo que pidieron esas generaciones pasadas; asimismo, *seguís* pidiendo, y ahora *estáis* requiriendo... y así eternamente.

55 Algunas personas pasan dificultades y traumas; y debido a cómo los están viviendo en estos momentos, sus *peticiones* son elevadas e intensas. La Fuente responde de acuerdo a la intensidad de sus peticiones. Y aunque los que están pidiendo están tan involucrados en sus problemas que no reciben personalmente el fruto de su petición, las generaciones futuras –o incluso las actuales que en estos momentos no se estén resistiendo– recibirán los beneficios.

56 Te estamos dando esto para ayudarte a entender que *hay una Corriente ilimitada de Bienestar y abundancia de todo tipo de cosas en todo momento, pero has de sintonizar para recibirlas. No puedes resistirte y recibirlas al mismo tiempo.*

57 Considera que el lugar donde estás en estos momentos te hace beneficiario de la poderosa Corriente de Bienestar. Intenta imaginar que te estás deleitando en el flujo de esta poderosa Corriente. Intenta sentirte el beneficiario de Primera Línea de esta Corriente ilimitada, sonríe y procura aceptar que te lo mereces.

58 Tú (y tus sentimientos) eres el único responsable de permitir o rechazar tu herencia de Bienestar. Y mientras quienes te rodean pueden influir en mayor o menor medida en que permitas o no esa Corriente, al final todo depende de ti. Puedes abrir las compuertas y permitir el Bienestar, o elegir pensamientos que te mantengan alejado de lo que te pertenece, pero tanto si lo permites como si te resistes, la Corriente siempre está fluyendo hacia ti, no cesa jamás, nunca se cansa, y siempre está disponible para cuando vuelvas a reconsiderarla.

59 No ha de cambiar nada en tu entorno o en las circunstancias que te rodean para que empieces a permitir deliberadamente tu conexión con la Corriente de Bienestar... Ahora mismo estás en el lugar perfecto para empezar.

60 En todo momento estás emitiendo una vibración muy específica que es comprendida y atendida al instante. Tus circunstancias presentes y futuras empezarán a cambiar de inmediato como respuesta a la señal que estás proyectando. En estos momentos, el Universo entero siente la influencia de lo que tú estás ofreciendo.

61 Tu mundo presente y futuro está directa y específicamente afectado por la señal que estás transmitiendo. Tu personalidad es, en realidad, una personalidad Eterna, pero quien eres ahora, y lo que piensas en estos momentos, está provocando una concentración de Energía muy poderosa. La Energía en la que te estás concentrando es la misma que crea los mundos. Y en este momento está creando el tuyo.

62 Tus sentimientos son los representantes de tu *Sistema de Guía*. Es decir, tu estado de ánimo es el verdadero indicador de tu grado de sintonización con la Fuente y con tus propias intenciones, tanto en tu etapa prenatal como en estos momentos.

63 Todo pensamiento que ha sido pensado sigue existiendo, y cuando te concentras en un pensamiento, activas su vibración en tu interior. De modo que sea lo que sea a lo que le estés prestando atención, se ha convertido en un pensamiento activado. Pero cuando apartas tu atención de un pensamiento, queda latente o ya no está activo. Cuanta más atención le prestas a un pensamiento y cuando te concentras en él practicando su vibración, éste adquiere fuerza dentro de tu propia vibración, y entonces el pensamiento practicado se convierte en *creencia*.

64 Cuando le prestas más atención a una cosa, tu lectura emocional de la armonía o desarmonía con quién-eres-realmente es más intensa. Si el objeto de tu atención está en sintonía con lo que la Fuente de tu Ser sabe, sentirás la armonía de tus pensamientos en forma de sentimientos positivos. Pero si el objeto de tu atención no está en sintonía con lo que tu Fuente sabe que es, sentirás la desarmonía de tus pensamientos en forma de sentimientos negativos.

65 Todo pensamiento en el que te concentras se expande y se convierte en una parte importante de tu miscelánea vibratoria. Tanto si se trata de un pensamiento sobre algo que desees como si es algo que no desees, esa atención invita a la esencia de dicho pensamiento a entrar en tu experiencia.

66 Las personas que principalmente son observadoras medran en los buenos tiempos, pero sufren en los malos, porque lo que están observando ya está vibrando, y cuando lo hacen, lo incluyen en su perfil vibratorio; y al incluirlo, el Universo lo acepta como su punto de atracción y les da más de la esencia del mismo. De modo que para un observador, cuando todo va bien, mejor va todo; pero cuando todo va mal, peor va todo. Sin embargo, el visionario medra en *cualquier* circunstancia.

67 Con la práctica de tu atención sobre cualquier objeto, la *Ley de la Atracción* propicia las circunstancias, condiciones, experiencias, personas y toda clase de cosas que sintonizan con tu vibración dominante. Y, cuando a tu alrededor empiezan a manifestarse las cosas afines a los pensamientos que has mantenido, desarrollas hábitos o tendencias vibratorios cada vez más fuertes. Entonces, lo que una vez fue un pensamiento pequeño e insignificante, ahora ha evolucionado y se ha convertido en una poderosa creencia, y tus creencias poderosas siempre se plasmarán en tu experiencia.

68 Tus sentidos del gusto, del olfato, de la vista o del oído no suelen ser la forma en que reconoces una estufa caliente, pero cuando te acercas a ella, los sensores de tu piel te indican si está caliente o no. Del mismo modo que utilizas tus sofisticados traductores sensoriales de la vibración (tus cinco sentidos físicos) para interpretar tu experiencia de la vida física, también naciste con otros sensores –tus emociones– que son otros intérpretes vibratorios que te ayudan a comprender las cosas en el momento en que las experimentas.

69 Tus emociones son en todo momento los indicadores del contenido vibratorio de tu Ser. De modo que, cuando eres consciente de los sentimientos que te indican tus emociones, también puedes serlo de tu frecuencia vibratoria. Cuando tienes el conocimiento de la *Ley de la Atracción* y eres consciente de cuál es tu frecuencia vibratoria en el momento presente, consigues el control absoluto de tu poderoso punto de atracción, y con este conocimiento puedes guiar la experiencia de tu vida del modo en que elijas.

70 Tus emociones indican tu grado de armonía con tu Fuente, y aunque nunca puedas estar desconectado de ella, los pensamientos a los que eliges prestar atención te proporcionan una importante fuente de información sobre si estás en sintonía o no con tu Energía No-Física, es decir con quién-eres-realmente. Con el tiempo y la práctica aprenderás a conocer en todo momento tu grado de sintonía con quién-eres-realmente, pues cuando estás en plena armonía con la Energía de tu Fuente, medras; y cuando no lo estás, languideces.

71 *Eres un Ser con poder personal; totalmente libre para crear, y cuando sabes eso* –y estás concentrado en cosas que están en armonía vibratoria con esta afirmación–, sientes un júbilo absoluto. Pero cuando piensas cosas contrarias a esa verdad, sientes las emociones opuestas de impotencia y esclavitud. Todas las emociones se encuentran entre el júbilo y la impotencia.

72 Al igual que los escultores modelan la arcilla para crear lo que les place, tú creas moldeando la Energía. La moldeas con el poder de tu concentración –pensando en cosas, recordándolas e imaginándolas–. Al hablar, al escribir, al escuchar, al estar en silencio, al recordar y al imaginar, concentras la Energía; lo haces proyectando el pensamiento.

73 Todo lo que pides, grande o pequeño, es comprendido inmediatamente y se te concede, todo sin excepción. Cada punto de Conciencia tiene el derecho y la capacidad de pedir, y todos los puntos de Conciencia son respetados y atendidos de inmediato. Pide y se te dará ¡siempre! A veces realizas tu «petición» con palabras, pero lo más común es que emane de ti vibratoriamente como una corriente continua de preferencias personales; cada una se basa en la anterior, y cada una es respetada y

respondida.

74 Todo objeto siempre es doble: lo que deseas y la carencia del mismo. Muchas veces –incluso cuando crees que piensas en algo que deseas–, en realidad estás pensando justamente en lo contrario.

75 Lo que piensas y lo que obtienes siempre es un homólogo vibratorio exacto, por lo que hacer una correlación consciente entre lo que piensas y lo que manifiestas en tu experiencia de la vida puede serte muy útil, pero todavía lo es más si puedes discernir hacia dónde te diriges antes de llegar allí. Cuando entiendes tus emociones y las vibraciones que has estado emitiendo, por tu estado de ánimo podrás saber hacia dónde te diriges.

76 No siempre eres consciente de que tus deseos han sido cumplidos, porque suele haber un lapso de tiempo entre tu *petición* y tu *permisión*. Aunque a raíz del contraste que has estado observando haya emanado un claro deseo, normalmente, en lugar de prestar atención tan sólo al deseo, también te preocupas de contrastar la situación que lo originó, y con ello, tu vibración es más afín a la razón por la que has generado el deseo que al propio deseo.

77 Con cada frase de necesidad y justificación refuerzas sin darte cuenta la vibración de tu actual situación desagradable, y por eso sigues sin sintonizar con tu nuevo deseo y sin estar receptivo a lo que estás pidiendo... *Siempre y cuando seas más consciente de lo que no quieres respecto a una situación, lo que quieres no podrá llegar a ti.*

78 Cuando entiendes que tu estado de ánimo indica el grado de *permisión* o *resistencia*, tienes la clave para crear todo lo que deseas. Es imposible que sientas una emoción positiva respecto a algo y que salga mal, del mismo modo que es imposible sentir una emoción negativa respecto a algo y que salga bien; tus sentimientos te dirán si estás permitiendo o no tu Bienestar natural.

79 Nos referimos a tu *Yo No-Físico* como tu *Ser Interior* o tu *Fuente*. No tiene importancia si lo llamas *Fuente de Energía* o *Fuerza Vital*, pero lo que *sí* importa es que seas consciente de cuando estás permitiendo una Conexión completa, o de cuando la estás reprimiendo de alguna manera; y tus emociones son los indicadores constantes de tu grado de *permisión* o *resistencia* a la misma.

80 Cuando reflexionas conscientemente sobre tu estado de ánimo, mejoras tu habilidad para dirigir la Fuente de Energía, hasta que te conviertes en un Creador Deliberado disciplinado y feliz. Con la práctica serás capaz de lograr el control de esta *Energía Creativa*; y al igual que el hábil escultor, gozarás moldeando esta Energía que crea mundos, y la dirigirás hacia tus proyectos creativos individuales.

81 Cuando piensas en algo que has deseado durante mucho tiempo –y observas que todavía no lo has conseguido–, sentirás una fuerte emoción negativa. Sin embargo, si piensas en algo que has deseado –e imaginas que *está* sucediendo–, sentirás una emoción de expectación o entusiasmo. De este modo, por la emoción que *sientas* podrás saber si en este momento estás permitiendo tu deseo o

resistiéndote a él.

82 No te estamos animando a que intentes *controlar* tus pensamientos, sino a *guiarlos* en mayor o menor medida. Más que *guiar* tus pensamientos se trata de *sentir*, porque conseguir el medio para *sentirte* como te gustaría es la forma más sencilla de sintonizar las vibraciones de tus pensamientos con lo que crees que es bueno.

83 Siempre que te concentras sistemáticamente en algo, provocando una sólida activación vibratoria en tu interior, se convierte en un pensamiento practicado o latente. *Cuando tu atención concentrada ha activado suficientemente una vibración dentro de ti, las cosas –las deseadas y las no deseadas– empezarán a manifestarse en tu experiencia personal. Es la Ley.*

84 Antes de que puedas beneficiarte de prestar atención a tus emociones, primero has de aceptar que la única Corriente que fluye es la del Bienestar. Puedes permitirle o resistirte a ella, pero cuando la permites, te sientes bien; y cuando te resistes, te sientes mal. En otras palabras, sólo hay una Corriente de bondad, a la cual te resistes o no, y por tu estado de ánimo puedes *sentir* lo que estás haciendo.

85 Se supone que has de medrar, se supone que has de sentirte bien. *Eres* bueno. *Eres* querido, y el Bienestar fluye siempre hacia ti; y si lo permites, se manifestará en tu experiencia de todas las maneras posibles.

86 Una creencia es una vibración practicada. Es decir, una vez que has practicado un pensamiento durante el tiempo suficiente, cada vez que sintonices con el objeto de ese pensamiento, la *Ley de la Atracción* te conducirá fácilmente a la vibración de tu creencia. Cuando tienes una experiencia que coincide con esos pensamientos, llegas a la conclusión de: «Sí, es cierto». Y aunque también pueda ser correcto denominarlo «verdad», nosotros preferimos llamarlo *atracción* o *creación*.

87 Todo aquello en lo que centras tu atención se convierte en «verdad». La *Ley de la Atracción* dice que es inevitable. Tu vida y la de cualquier otra persona no son más que un reflejo de los pensamientos que predominan en tu mente. Sin excepciones.

88 Para ser el *Creador Deliberado de tu propia experiencia*, has de haber decidido dirigir tus pensamientos, pues sólo puedes influir en tu punto de atracción cuando eliges deliberadamente la dirección de ellos. No puedes seguir hablando, observando y creyendo en las cosas como lo has hecho siempre –y realizar cambios en tu punto de atracción–, como no puedes (como hemos dicho antes) sintonizar una emisora de radio en 630AM y recibir la emisión de la 101FM. Tus frecuencias vibratorias han de coincidir.

89 Cuando estás totalmente concentrado en tu deseo (y las vibraciones que emites sólo reflejan eso), te sientes feliz. Cuando te concentras en la ausencia de algo que de verdad deseas, te sientes fatal. Tus emociones siempre te informarán de cuáles son tus vibraciones; te dirán con exactitud cuál es tu punto de atracción; observando tus emociones y ofreciendo *deliberadamente*

pensamientos que influyan en tu estado de ánimo, puedes guiarte *conscientemente* hacia la frecuencia vibratoria que permitirá la realización de cualquier deseo.

90 Cuando empiezas a aceptarte como un Ser Vibratorio que atrae todas las cosas que experimenta y cuando entiendes la correlación entre lo que estás pensando y sintiendo y lo que estás recibiendo, tienes el medio para desplazarte desde donde estás hasta donde quieres ir, en todos los aspectos.

91 La mayoría de las personas no se creen que tienen el control sobre sus creencias. Observan las cosas que pasan a su alrededor y las evalúan, pero, en general, sienten que no tienen ningún control sobre la creencia que se está formulando en su interior. Se pasan la vida clasificando los acontecimientos en buenos o malos, deseados o no deseados, correctos o incorrectos; sin embargo, rara vez entienden que tienen la capacidad de controlar su relación personal con ellos.

92 Mucha gente a través de su fuerza personal, o agrupándose para sentir que tiene más poder, pretende conservar su Bienestar intentando controlar todas las circunstancias que considera una amenaza. Pero en este Universo basado en la atracción, donde no existe la exclusión, cuanto más vas en contra de algo, más sintonizas con las vibraciones de lo no deseado, y cuanto más invitan a lo no deseado... Cuanto más defiendes tus creencias, más te ayuda la *Ley de la Atracción* a vivir según las mismas.

93 Si te enfocas lo suficiente en algo, la esencia de aquello en lo que has estado pensando acabará manifestándose. Y cuando los demás observen tu manifestación física, a través de su atención te ayudarán a expandirlo. Luego, con el tiempo, esta manifestación, tanto si es deseada como si no, se denomina «Verdad». La Creación Deliberada es elegir deliberadamente las experiencias que consideras verdades.

94 Cuando tus pensamientos recién activados son generales y no están muy definidos, esas vibraciones todavía son muy pequeñas y no tienen mucho poder de atracción; por este motivo, en esas primeras etapas no es probable que tengas ninguna evidencia manifestada del objeto de tu atención. Pero a medida que el pensamiento va cobrando impulso, empiezas a hacer una lectura emocional sobre cómo coincide esta creciente vibración-pensamiento con la Energía de tu Fuente. Si coincide con quien-eres, tus emociones positivas te lo indicarán. Si *no* coincide con quien-eres, tus emociones negativas te lo indicarán.

95 Cuando sigues concentrándote en cualquier pensamiento, cada vez te resulta más fácil concentrarte en él, porque la *Ley de la Atracción* está facilitando más pensamientos afines. En el plano emocional, estás desarrollando un estado de ánimo o una actitud. En el plano vibratorio, estás logrando un surco vibratorio habitual, por así decirlo, o un *punto fijo*.

96 Tus *puntos fijos emocionales* pueden variar desde no sentirte bien hasta sentirte bien, pues los activas simplemente prestando atención a un objeto y practicando un pensamiento. Queremos que entiendas el gran valor de activar deliberadamente tus *puntos fijos*, porque cuando esperas algo, siempre llega. Los detalles pueden variar, pero la esencia vibratoria será siempre un homólogo idéntico.

97 Todo ser vivo sin excepción –animal, humano o vegetal– experimenta lo que se denomina *muerte*. El Espíritu que es quienes-somos-realmente, es Eterno. Por lo tanto, la muerte no es más que un cambio de perspectiva del Espíritu Eterno. Si aún en tu cuerpo físico estás conectado conscientemente con ese Espíritu, tu naturaleza será eterna y nunca temerás ningún «final», porque desde esa perspectiva, no existe. (Nunca dejarás de ser, pues eres Conciencia Eterna.)

98 Tus emociones te informan de la cantidad de Energía de la Fuente que estás invocando en este momento, en virtud de tu deseo actual. También te indican si tu pensamiento predominante sobre el objeto coincide con tu deseo o con la ausencia de él. Por ejemplo, un sentimiento de pasión o entusiasmo indica que hay un deseo muy fuerte en este momento. Un sentimiento de rabia o de venganza también indica que hay un fuerte deseo; sin embargo, un sentimiento de letargo o aburrimiento indica que apenas existe deseo alguno.

99 Cuando de verdad, cuando realmente quieres algo, cuando piensas en tu deseo y te sientes bien con tu pensamiento, tu vibración-pensamiento actual está en sintonía con tu deseo; a esto nosotros lo llamamos *permitir*. Pero cuando de verdad, de verdad quieres algo y estás enfadado, tienes miedo o decepción, significa que te has dirigido a lo opuesto a tu deseo; y con ello estás introduciendo otra vibración no-afín; a esto nosotros lo llamamos *resistencia*. El grado de emoción negativa que experimentas indica el grado de resistencia a recibir tu deseo.

100 Tus emociones son indicadores *inequívocos* de tu contenido vibratorio. Por consiguiente, son un reflejo perfecto de tu punto de atracción actual. Las emociones te ayudan a saber en todo momento, si estás permitiendo la realización de tu deseo... *Te animamos a que prestes atención a tu estado de ánimo y dejes que tus emociones sean los valiosos indicadores que son.*

101 Un sentimiento negativo indica que tu elección actual de pensamientos es tan contraria a la Energía de tu Fuente que no estás permitiendo tu conexión con la Corriente de Energía. (Se podría decir que tu depósito de combustible está a punto de agotarse.) Las emociones no crean, pero te indican lo que estás atrayendo en estos momentos. Si las emociones te ayudan a darte cuenta de que los pensamientos que has elegido no te llevan en la dirección deseada, haz algo para cambiarlo: *restablece tu conexión eligiendo mejores pensamientos.*

102 Tienes la capacidad de dirigir tus pensamientos; la opción de observar las cosas tal como son o imaginarlas como quieres que sean; cualquiera de las dos cosas, imaginar u observar, tiene la misma fuerza. En ambos casos tus pensamientos emiten una vibración en tu interior que es idéntica a tu punto de atracción; entonces, se manifiestan las circunstancias y acontecimientos que coincidirán con las vibraciones que has emitido.

103 Cuando estás en una situación que te obliga a emitir una vibración alejada de la felicidad, en ese momento lograr esa vibración se vuelve una misión imposible, porque la *Ley de la Atracción* no te permite realizar ese salto vibratorio, al igual que si has sintonizado la radio en la 101FM no podrás escuchar una canción que emiten en la 630AM.

104 No es difícil cambiar tu patrón vibratorio, sobre todo cuando sabes que puedes hacerlo paulatinamente. Cuando entiendas cómo actúan las vibraciones, cómo influyen en tu experiencia, y lo más importante, lo que te dicen tus emociones respecto a tus vibraciones, podrás hacer un progreso rápido y estable hacia el logro de todo lo que desees.

105 Tu trabajo no es *hacer* que suceda algo, para eso ya están las Fuerzas Universales. Tu misión simplemente es determinar lo que desees... *Si nosotros estuviéramos en tu lugar, centraríamos nuestra atención en sintonizar con los deseos y preferencias que hemos proyectado; nos abriríamos paso conscientemente hacia la sintonización.*

106 Todos tus deseos, anhelos o preferencias emanan de ti espontánea e incesantemente, pues estás en la Primera Línea de un Universo que se encarga de ello. Ya no puedes reprimir tus deseos, la naturaleza Eterna de este Universo insiste en que tus deseos sigan adelante.

107 Respecto a la creación de la experiencia de tu propia vida, *sólo hay una pregunta importante que debes plantearte: «¿Cómo puedo sintonizar con las vibraciones de los deseos que ha producido mi experiencia?» Y la respuesta es sencilla: observa tus sentimientos y elije deliberadamente pensamientos –respecto a todo– que te ayuden a sentirte bien.*

108 Cuando tomaste la decisión de venir a este cuerpo, sabías que eras un creador y que el entorno de la Tierra inspiraría tu creación específica. También sabías que cuanto pidieras se te concedería. Y te entusiasmaba la perspectiva de ser inspirado para lograr tus deseos específicos, sabiendo que la Fuente fluiría a través de ti para realizar esos deseos.

109 Al tiempo que transcurre desde que tienes un pensamiento y su manifestación física lo llamamos «memoria temporal». Es ese maravilloso tiempo de emitir un pensamiento... observar cómo lo sientes... ajustar el pensamiento para lograr sentirte mejor... y entonces, con una actitud de total expectativa, disfrutar del natural y continuado despliegue de todas y cada una de las cosas que has considerado tus deseos.

110 Nunca hay razón para que no tengas lo que desees. Tampoco la hay para que experimentes lo que no desees, pues tienes el control absoluto de tus experiencias. Queremos que sepas que siempre tienes el poder y el control sobre tu experiencia de vivir. La única causa por la que podrías experimentar algo que no desees es porque estás prestando la mayor parte de tu atención a otra cosa.

111 La *Ley de la Atracción* siempre te brinda la esencia de la tónica general de tus pensamientos. No hay excepciones. Obtienes lo que piensas, tanto si lo desees como si no. Con el tiempo y con la práctica recordarás que la *Ley de la Atracción* siempre es coherente. Nunca te engaña, nunca te traiciona, ni te confunde, porque responde con toda exactitud a la vibración que estás emitiendo.

112 Tu mundo se asienta sobre el Bienestar. Otra cosa es que lo permitas, pero su esencia es el Bienestar. La *Ley de la Atracción* dice: *Atraes aquello que se asemeja a ti.* De este modo, se

presenta en tu vida la esencia de aquello en lo que piensas. Por consiguiente, no hay nada que no puedas ser, hacer o tener. Es la *Ley*.

113 Reflexiona sobre esto: *Si estoy en Phoenix, Arizona y deseo estar en San Diego, California, ¿cómo haré para llegar hasta allí?* La respuesta a esta pregunta es muy fácil: *No importa qué medio de transporte tomes –por aire, en coche o incluso a pie–: si vas en dirección a San Diego y continúas avanzando en esa dirección, llegarás a tu destino.*

114 Cuando entiendes la claridad que te proporcionan tus emociones, nunca más ignorarás lo que estás haciendo con tus pensamientos actuales. Siempre serás consciente de cuándo te acercas o te alejas de tu meta o destino. Ser consciente de cómo te sientes te dará la claridad que has estado buscando. Cuando sabes que avanzas en la dirección de tus deseos, puedes empezar a relajarte un poco y a disfrutar de tu fantástico viaje.

115 Eres un Ser perfecto pero en expansión, en un mundo perfecto pero también en continua expansión. Tu expansión es un don, la expansión de tu realidad tiempo-espacio es un don, como lo es la del Universo; sencillamente es mucho más satisfactorio para ti participar consciente y deliberadamente en tu propia expansión.

116 Si tienes la capacidad de imaginarlo o incluso sólo de pensarlo, este Universo tiene la capacidad y los medios para ofrecértelo, pues es como una cocina con una buena despensa, donde puedes encontrar todos los ingredientes imaginables.

117 Sin la habilidad de saber lo que *no* quieres, no podrías saber lo que *quieres*. Por eso, mediante tu exposición a la experiencia de la vida nacen tus preferencias personales. De hecho, estas preferencias emanan de ti en cada instante, en muchos niveles de tu Ser. Hasta las células de tu bien-cuidado-cuerpo tienen su propia experiencia y emanan *sus* propias preferencias, y la Fuente las reconoce para responder inmediatamente a todas y cada una de ellas, sin excepción.

118 Este es un Universo en continua expansión y se han de permitir todas las cosas. En otras palabras, para que entiendas y experimentes lo que deseas, has de comprender lo que *no* deseas, pues para elegir y concentrarte, ambas han de estar presentes y ser entendidas.

119 Todos los Seres físicos de tu Planeta son tus socios en la co-creación, y si aceptaras y apreciaras la diversidad de creencias y deseos, todos tendríais experiencias más expansivas, satisfactorias y plenas.

120 Imagina que eres un chef en una cocina bien abastecida que cuenta con todos los ingredientes imaginables; cuando te pones a trabajar, habrá muchos que *no* serán adecuados para tu creación, por lo tanto no los utilizas, pero tampoco te incomoda su existencia. Simplemente empleas los que ensalzan tu creación; los que no son apropiados para tus fines los dejas de lado.

121 Desde tu perspectiva No-Física entendiste que había sitio suficiente en este Universo expansivo para todo tipo de pensamientos y experiencias. Tenías toda la intención de tener el control creativo de tu propia vida y creaciones, pero no la de controlar las creaciones ajenas.

122 Desde la variedad o el contraste nacen tus preferencias o deseos. En el momento en que empieza a existir una preferencia, empiezas a atraer –mediante la *Ley de la Atracción*– la esencia de lo que coincide con ella... y así comienza la expansión de inmediato. Así es como se expande el Universo, y ésta es la razón por la que estás en la Primera Línea de la expansión. El valioso contraste continúa originando nuevos deseos infinitamente, y cada vez que nace un deseo, la Fuente responde; es una expansión eterna, pura, y siempre fluyente de la Energía positiva.

123 Nunca podrás terminar nada porque nunca podrás dejar de existir, ni tampoco puedes detener tu conciencia. No obstante, de esta conciencia siempre nacerá otra petición, y cada petición invoca otra respuesta. Tu naturaleza Eterna es expansiva, y en esa expansión se encuentra el potencial para una dicha inigualable.

124 El contraste hace nacer en tu interior un nuevo deseo; éste irradia de ti, y cuando emites su vibración, siempre recibes una respuesta. Cuando pides, recibes. *Las nuevas ideas para mejorar tu experiencia siguen emanando de ti, y siempre tienes una respuesta. Siente el equilibrio y la perfección de tu entorno: cada punto de Conciencia, incluso la Conciencia de una célula de tu cuerpo, puede solicitar una mejora en su estado de ser, y obtenerla.*

125 Todos los puntos de vista son importantes, todas las peticiones son concedidas; y este sorprendente Universo sigue expandiéndose infaliblemente, los recursos Universales que satisfacen estas peticiones no tienen fin. Y no lo hay para las respuestas de la corriente infinita de peticiones, por esa razón no hay competencia.

126 Todos los deseos reciben respuesta, todas las peticiones son concedidas; y nadie se queda sin respuesta, sin ser amado o sin realizarse. Cuando estás en sintonía con tu Corriente de Energía, siempre ganas, y nadie ha de perder para que tú ganes: siempre hay suficiente.

127 Si alguien no recibe lo que está pidiendo no es por escasez de recursos; la única razón posible es que la persona que tiene el deseo no está en sintonía con su propia petición. No hay escasez, no hay carencia, no hay competitividad por los recursos, sólo hay la permisión o la resistencia a lo que estás pidiendo.

128 Es de suma importancia que sepas dónde estás respecto a dónde quieres estar para *acercarte* más rápidamente a tu meta. La comprensión de ambas cosas es esencial para que tomes decisiones deliberadas respecto a tu viaje.

129 Muchas veces te ves arrastrado hacia un lugar, y en tu intento de complacer al otro descubres que por más que te esfuerces, no puedes avanzar en ninguna dirección agradable; y así, no sólo no les complaces a ellos, sino que tampoco te complaces a ti mismo. Puesto que te ves arrastrado en

tantas direcciones diferentes, en el proceso pierdes la senda para ir hacia donde quieres estar.

130 El mayor don que puedes ofrecerle a otro es tu felicidad, pues cuando gozas de un estado de júbilo, felicidad o aprecio, estás totalmente conectado con la Corriente de la Fuente de Energía pura y positiva que es verdaderamente quien-eres. Y cuando estás en ese estado de conexión, cualquier cosa o persona que tengas como objeto de atención se beneficia de ésta.

131 Tu felicidad no depende de lo que hagan los otros, sino únicamente de tu equilibrio vibratorio. Y la felicidad de los otros no depende de ti, sino únicamente de *su* propio equilibrio vibratorio, pues el estado de ánimo de cada persona en cada momento sólo depende de su propia mezcla de Energías. Tu estado de ánimo siempre es claramente el indicador de tu equilibrio vibratorio entre tus deseos y la ofrenda vibratoria que has lanzado desde tu punto de ventaja.

132 Cuando entiendas tu *Sistema de Guía Emocional*, nunca más volverás a estar confundido respecto al lugar donde estás respecto a dónde quieres estar. Con cada uno de tus pensamientos te darás cuenta de si te estás acercando o alejando del resultado deseado. Si estás utilizando cualquier otra influencia como fuente de guía, te perderás, pues nadie más entiende como tú la distancia entre el lugar en el que te encuentras y el destino que has elegido.

133 Cuando centras tu atención en algo que desees y le dices *sí*, lo estás incluyendo en tu vibración, pero cuando contemplas algo que no desees y dices *no*, también lo incluyes. Cuando no le prestas atención es cuando no lo incluyes, pero no puedes excluir aquello en lo que te centras, puesto que esa atención siempre lo incluye en tu vibración, sin excepciones.

134 No hay restricciones en el pensamiento –al igual que no hay lugar al que no puedas ir desde donde te encuentras–, pero no puedes saltar en un instante a otro pensamiento con una frecuencia vibratoria muy diferente de tus pensamientos actuales.

135 Opta por *acceder al pensamiento que te ayude a sentirte mejor*. Una buena forma de hacerlo es ascender por la *Escala Emocional Vibratoria* y alcanzar el sentimiento de alivio que se manifiesta cuando liberas un pensamiento de resistencia y lo sustituyes por otro más permisivo. La Corriente de Bienestar *siempre* fluye a través de ti, y cuanto más la permites, mejor te sientes. Cuanto más te resistes, peor te sientes.

136 No hay situación tan grave que no puedas invertir eligiendo pensamientos más positivos. Sin embargo, hacerlo requiere concentración y práctica. Si sigues concentrándote en lo que has hecho hasta ahora, pensando como lo has hecho y creyendo en lo que has creído hasta ahora, no habrá ningún cambio en tu experiencia.

137 No es posible quedarse quieto o estancado porque la Energía, y por ende, la vida siempre está en movimiento. Todo cambia. Pero la razón por la que te puede parecer que estás estancado es porque mientras sigas con los mismos pensamientos, aunque las cosas cambien, siguen siendo variaciones sobre un mismo tema. Si quieres que las cosas se transmuten en algo diferente, has de

cambiar de forma de pensar. Eso simplemente supone hallar formas menos comunes de afrontar los temas familiares.

138 Los demás no pueden entender el contenido vibratorio de tus deseos, ni el del lugar donde te encuentras en estos momentos, por lo tanto no pueden ayudarte. Aun cuando alberguen las mejores intenciones y deseen sinceramente tu Bienestar, no lo conocen. Y aunque muchas personas intenten ser altruistas, es imposible que separen su deseo de que seas feliz del suyo propio.

139 Cuando recuerdes que todo el que pide recibe, te darás cuenta de lo maravilloso y apropiado que es que tomes tus propias decisiones; el Universo actúa mucho mejor sin intermediarios que intercedan por ti. Sólo tú sabes lo que es apropiado para ti. Cuando llega el momento, siempre sabes lo que te conviene.

140 Cuando sabes que quieres algo y te das cuenta de que no lo tienes, supones que hay algo fuera de ti que te aleja de ello, pero eso nunca es cierto. La única causa que evita que recibas algo que desees es que tus hábitos de pensamiento difieran de lo que desees.

141 Aprendiste a enfrentarte a la realidad antes de que supieras *crearla*. No te enfrentes a la realidad a menos que sea la realidad lo que quieras crear, pues cualquier «realidad» existe sólo porque alguien se ha enfocado para que se manifieste... Todas esas estadísticas sobre tus propias experiencias y las de los demás, son sólo sobre cómo alguien ha hecho fluir la Energía, no sobre una realidad absoluta del presente.

142 Hasta los más pequeños de vosotros, vuestros bebés, emiten vibraciones para las que el Universo se encarga de encontrar coincidencias. Y, al igual que vosotros, vuestros pequeños están bajo la influencia de las vibraciones de los que los rodean, sin embargo, también están creando su propia realidad. Ellos, al igual que vosotros, tampoco empezaron la creación de su vida en este cuerpo en el momento en que lo encarnaron. Mucho antes de su nacimiento físico ya habían puesto en marcha esta experiencia que están viviendo ahora.

143 Si condujeras a 160 kilómetros por hora y chocaras contra un árbol, experimentarías una gran colisión. No obstante, si chocaras contra el mismo árbol a 20 kilómetros por hora, el resultado sería muy distinto. Contempla la velocidad de tu vehículo como el poder de tu deseo. En otras palabras, cuanto más desees algo o cuanto más tiempo hayas estado concentrándote en ello, más rápido se moverá la Energía. En nuestra analogía, el árbol representa la resistencia o los pensamientos contradictorios.

144 Tu deseo es el resultado natural del contraste en el que te has enfocado. El Universo entero existe para inspirarte el siguiente deseo. Y si intentas evitar tus deseos, estás atentando contra las Fuerzas Universales... No existe nada en todo el Universo que sea más natural que *tu* deseo ininterrumpido.

145 Nadie desea algo por ninguna otra razón que no sea la de sentirse mejor al conseguirlo. Tanto

si se trata de un objeto material como de un estado de salud físico, una relación, una situación o una circunstancia, la esencia de todo deseo es sentirse bien. La regla para medir el éxito en la vida no son las cosas o el dinero, sino la cantidad de felicidad que eres capaz de sentir.

146 El aprecio y la autoestima son los aspectos más importantes que has de cultivar. *El aprecio por los demás y por ti mismo son los homólogos vibratorios más próximos a la Fuente de Energía entre todas las cosas que hemos presenciado en todos los rincones del Universo.*

147 Si criticas a alguien o encuentras defectos en ti, no te sentirás bien, porque ese pensamiento de crítica es muy diferente del de tu Fuente. En otras palabras, puesto que has elegido un pensamiento que no coincide con quien-eres-realmente, en este momento sentirás la discordia de tu elección a través de tus emociones.

148 Nosotros enseñamos el *egoísmo*, pues si no eres lo bastante egoísta para sintonizar deliberadamente con la Energía de tu Fuente, tampoco tienes nada que dar. Algunos se preocupan: «Si consigo egoístamente lo que quiero, ¿no se lo estaré quitando injustamente a otros?» Pero esa preocupación se basa en el concepto erróneo de que hay escasez de recursos. Les inquieta coger un trozo demasiado grande del pastel y que los demás se queden sin nada, cuando en realidad... *el pastel se expande de acuerdo con vuestras peticiones vibratorias.*

149 Algunos temen que una persona egoísta pueda intentar perjudicar deliberadamente a otra, pero es imposible que alguien que esté conectado con la Fuente de Energía desee ningún mal a nadie puesto que esas vibraciones son incompatibles.

150 Si todos los seres de vuestro planeta estuvieran conectados con su propia Fuente de Energía, no habría atracos, ni celos, ni inseguridad, ni sentimientos desagradables de competitividad. Si todo el mundo entendiera el poder de su propio Ser, nadie intentaría controlar a otro. Los sentimientos de inseguridad y odio nacen de la desconexión con quien-eres-realmente. Tu conexión (egoísta) con el Bienestar sólo te aportará Bienestar.

151 No es necesario que los *demás* (o *alguien* en concreto) entiendan lo que estás aprendiendo aquí para que *tú* vivas una experiencia maravillosa. Cuando recuerdes quien-eres y alcances deliberadamente los pensamientos que están en sintonía vibratoria con tu esencia, *tu* mundo también estará en sintonía y el Bienestar se manifestará en todas las áreas de tu vida.

152 Cuando quieres algo que crees que es *imposible*, cuando mantienes un deseo por algo que *no* esperas –aunque un deseo lo bastante fuerte pueda vencer a una creencia débil–, no se manifiesta con facilidad porque no lo estás *permitiendo* en tu experiencia actual.

153 Por desgracia, muchas personas piensan que el *deseo* es el incómodo sentimiento de querer algo que no esperan conseguir; ya no pueden reconocer el sentimiento del deseo puro como esa fresca y apasionada expectativa que experimentaban de jóvenes. El sentimiento del deseo puro siempre es delicioso, puesto que representa las vibraciones que se extienden ante vosotros, hacia

vuestro futuro desconocido, preparando el camino para que la *Ley de la Atracción* busque las coincidencias en vuestro nombre.

154 Cuando preguntamos: *¿Por qué queréis estar allí?*, con frecuencia la respuesta es: «Porque no soy feliz aquí donde estoy». Entonces os explicamos que es importante hablar de lo que creéis que es estar «allí» y que intentéis encontrar el lugar del sentimiento de lo que supone estar «allí». Pues mientras alguien esté hablando y *sintiendo* lo que es estar «aquí», no podrá llegar.

155 Si estás acostumbrado a pensar y a hablar sobre dónde te encuentras ahora, no es fácil cambiar de repente tus vibraciones y empezar a pensar y a sentir algo totalmente diferente. De hecho, la *Ley de la Atracción* dice que no tienes que intentar acceder a pensamientos y sentimientos que estén muy alejados de tus vibraciones actuales, sino que has de hacer un pequeño esfuerzo para encontrar otros pensamientos que estén a tu alcance y que te ayuden a sentirte mejor.

156 Con la determinación de sentirte mejor puedes cambiar el objeto de tu atención y encontrar otros pensamientos con vibraciones más positivas, pero el cambio vibratorio suele ser un proceso gradual. De hecho, los intentos repetidos de dar un salto vibratorio desafiando la *Ley de la Atracción* son uno de los principales factores de los sentimientos de desánimo que acaban provocando que las personas lleguen a la conclusión de que no tienen control sobre sus vidas.

157 Bastan unos segundos de concentración sobre un tema, para que la *Ley de la Atracción* empiece a responder. Con 17 segundos se activa una vibración homóloga. Y cuando vuelves repetidamente a un pensamiento puro y lo mantienes durante al menos 68 segundos, en un breve período de tiempo (horas, en algunos casos, o unos cuantos días en otros), ese pensamiento se vuelve predominante. Cuando consigues el predominio de un pensamiento, experimentas manifestaciones homólogas hasta que lo cambias.

158 No hay razón para que te preocupes de tus pensamientos, pues no son como una pistola cargada que pueden causar estragos y desatar una destrucción instantánea. Pues aunque la *Ley de la Atracción* sea poderosa, la base de tu experiencia es el Bienestar. Aunque tus pensamientos sean magnéticos y se expandan con tu atención, tienes mucho tiempo –tan pronto como seas consciente de cualquier sentimiento negativo– para empezar a elegir otros que ofrezcan menor resistencia, y por lo tanto escoger un resultado más deseado.

159 Estar totalmente sintonizado con tu Fuente de Energía significa que conoces lo siguiente:

- Eres libre.
- Eres poderoso.
- Eres bueno.
- Eres amor.
- Eres valioso.
- Tienes una meta.
- Todo está bien.

160 La escala de tus emociones sería parecida a ésta:

1. Alegría/Conocimiento/Poder personal/Libertad/Amor/Aprecio
2. Pasión
3. Entusiasmo/Ilusión/Felicidad
4. Expectativas positivas/Creencias
5. Optimismo
6. Esperanza
7. Satisfacción
8. Aburrimiento
9. Pesimismo
10. Frustración/Irritación/Impaciencia
11. Agobio
12. Decepción
13. Dudas
14. Inquietud
15. Culpabilidad
16. Desánimo
17. Enfado
18. Venganza
19. Odio/Rabia
20. Envidia
21. Inseguridad/Remordimientos/Falta de autoestima
22. Temor/Desconsuelo/Depresión/Desesperación/Impotencia

161 Los nombres de las etiquetas para tus emociones no son idénticas para cada persona que siente la emoción. De hecho, etiquetar las emociones puede provocar confusión y distraerte del propósito real de tu *Escala de Guía Emocional*. Lo más importante es que logres conscientemente una mejoría en tus sentimientos. Las palabras no tienen importancia.

162 Muchas personas te han convencido de que el enfado es inapropiado, pero, por supuesto, no pueden sentir la mejora que supone tener un pensamiento de *enfado*. Pero cuando sabes que has elegido conscientemente un pensamiento de enfado y que te ha aliviado, también sabes que puedes pasar de un pensamiento de *enfado* a otro menos resistente, como la *frustración*, y luego ir subiendo por la *Escala de Guía Emocional* hasta sintonizar por completo.

163 Conseguir *deliberadamente* aunque sólo sea una pequeña mejoría en tu estado de ánimo tiene mucho valor, pues incluso con esa supuestamente insignificante mejoría emocional, habrás recobrado parte de tu control. Y aunque no lo hayas ejercitado por completo, ya no te sentirás impotente. De este modo, tu ascenso por la *Escala de Guía Emocional* no sólo es viable, sino relativamente sencillo.

164 Otra persona ajena a ti no puede saber si tu pensamiento de enfado ha supuesto una mejora para ti; sólo tú sabes –por el alivio que sientes– si un pensamiento es apropiado. Hasta que decides que te vas a guiar por tus sentimientos, no puedes progresar paulatinamente para satisfacer tus deseos.

165 La clave para recobrar tu maravilloso sentimiento de poder personal y control es decidir ahora mismo, independientemente de lo bien o lo mal que te sientas, que vas a hacer todo lo posible para sacar el mayor provecho del mismo. Consigue el mejor pensamiento-sentimiento al que puedas acceder en estos momentos; y a medida que lo vayas practicando, en breve descubrirás que estás en un lugar donde te sientes muy bien. ¡Esto funciona así!

166 El *deseo* para muchas personas significa un sentimiento de anhelo, pues mientras están concentradas en algo que quieren experimentar o tener, son igualmente conscientes de su ausencia. De modo que cuando usan las *palabras del deseo*, están emitiendo una vibración de carencia. Llegan a pensar que el *sentimiento de deseo* es como querer algo que no tienen. Pero en el deseo puro no hay sentimiento de carencia... *Si piensas que siempre se te da todo lo que pides, todos tus deseos serán puros, sin resistencia.*

167 Algunas personas nos han dicho: «Abraham, me han enseñado que no es bueno tener deseos. Que el estado de deseo me alejará del “Ser Espiritual” que se supone que he de ser, y que mi estado de felicidad depende de mi capacidad para librarme de todo deseo.» Nosotros respondemos: *¿Pero acaso no es un deseo lograr ese estado de felicidad o de espiritualidad?*

168 Cuando tu deseo te parece inalcanzable, es que todavía no está a punto de manifestarse. Cuando tu deseo te parece el siguiente paso lógico, es porque está a punto de manifestarse.

169 Por tu estado de ánimo puedes sentir si tu vibración permitirá que las Fuerzas Universales te concedan tu deseo o no. Con la práctica, sabrás si estás a punto de una manifestación o si todavía te encuentras en las fases previas; pero lo más importante es que *cuando controles tus estados de ánimo, disfrutarás de todo...*

170 *Cuando controles tus estados de ánimo, disfrutarás de todo:* gozarás de tu exposición a la variedad y al contraste que te ayudarán a identificar tu deseo; y también de la sensación de que está siendo proyectado desde tu valiosa perspectiva y de que está fluyendo de ti.

171 *Cuando controles tus estados de ánimo, disfrutarás de todo:* disfrutarás de la sensación de saber cuándo no estás en sintonía con tu deseo y de la sensación de volver a sintonizar con él.

172 *Cuando controles tus estados de ánimo, disfrutarás de todo:* te sentirás aliviado cuando desaparezcan las dudas y sean reemplazadas por los sentimientos de Bienestar.

173 *Cuando controles tus estados de ánimo, disfrutarás de todo:* disfrutarás de sentir las cosas que están a punto de suceder, de ver que las cosas empiezan a encajar, y te encantará presenciar las manifestaciones de tus deseos.

174 *Cuando controles tus estados de ánimo, disfrutarás de todo:* gozarás siendo consciente de que

has moldeado deliberadamente tus deseos para que se manifiesten de un modo tan real como si hubieras moldeado una estatua de arcilla con tus propias manos.

175 *Cuando controles tus estados de ánimo, disfrutarás de todo:* te encantarán las sensaciones que tienes cuando sintonizas una y otra vez con los frutos de tu experiencia.

176 El Universo entero existe para producir deseos nuevos y vigorizantes en tu interior; y cuando avanzas llevado por la corriente de tus deseos, te sientes vital y vives de verdad.

177 Ahora que ya has llegado tan lejos con estas enseñanzas, habrás recordado muchas de las cosas que has sabido siempre: ahora recuerdas que eres una extensión de la Fuente de Energía, y que has llegado a este cuerpo físico, a esta realidad tiempo-espacio de Primera Línea, con el glorioso fin de que el pensamiento siga avanzando.

178 Ahora recuerdas que tienes un *Sistema de Guía Emocional* en tu interior que te ayuda a saber en cada momento en qué grado estás permitiendo la conexión con tu Fuente en el presente.

179 Ahora recuerdas que cuanto mejor te sientes, más sintonizado estás con quien-eres-realmente; y que cuanto peor te sientes, más te estás resistiendo a esa importante conexión.

180 Ahora recuerdas que no hay nada que no puedas ser, hacer o tener, y que si tu principal objetivo es sentirte bien –y si intentas sacar el máximo provecho del punto en el que te encuentras–, has de lograr tu estado natural de felicidad.

181 Ahora recuerdas que eres libre (de hecho, eres tan libre que podrías escoger la esclavitud), y que todo lo que llega a tu vida es la respuesta a tus pensamientos.

182 Ahora recuerdas que tanto si piensas en tu pasado o presente como en tu futuro, estás emitiendo una vibración que equivale a tu punto de atracción.

183 Ahora recuerdas que la *Ley de la Atracción* siempre es justa y que no hay injusticia. Todo lo que se manifiesta en tu vida es la respuesta a las vibraciones que emites debido a tus pensamientos.

184 Y lo más importante, ahora recuerdas que el Bienestar es el pilar de tu mundo, y que a menos que estés haciendo algo que provoque una resistencia, experimentarás Bienestar. Puedes permitirlo o resistirte, pero sólo fluye . . . una Corriente de bondad, abundancia, claridad y de todas las cosas buenas que deseas.

185 No hay una fuente del «mal» o de la enfermedad o de la carencia. *Puedes permitir o resistirte*

al Bienestar, pero todo lo que te sucede es obra tuya.

186 Si quieres que mejore algo en tu vida –quizás algo que te falta y que te gustaría incluir, o algo no deseado que te gustaría erradicar–, estas enseñanzas de Abraham serán de gran valor para ti.

187 Tu hábito de tener pensamientos de resistencia es lo único que evita que se cumplan tus deseos. Y aunque no cabe duda de que no desarrollaste intencionadamente estos patrones de pensamiento negativo, los has ido recogiendo poco a poco en tu caminar por el mundo físico, experiencia tras experiencia: *si no haces algo que emita unas vibraciones diferentes, nada podrá cambiar en tu experiencia.*

188 Del mismo modo que no desarrollaste de golpe tus patrones de resistencia, tampoco te librarás de ellos de una sola vez, pero lo conseguirás. Proceso a Proceso, juego a juego (utilizamos la palabra juego y proceso indiferentemente), y día a día, despacio pero sin pausa volverás a ser una persona que permite el flujo de su Bienestar natural.

189 Los que te observan quedarán sorprendidos por las cosas que empiezan a ver en tu vida y por la felicidad que sin duda irradiarás. Y explicarás con la confianza y seguridad con la que has nacido: «He encontrado el modo de permitir el flujo de mi Bienestar natural. He aprendido el *Arte de Permitir*».

190 Los procesos que presentamos en estas enseñanzas de Abraham están diseñados para ayudarte a eliminar la resistencia de tu camino; no hay nada más delicioso que avanzar a la velocidad de la vida a la que estás acostumbrado, sin árboles por el camino.

191 Lo más importante que has de reconocer antes de aplicar estos procesos es tu estado de ánimo y cómo te gustaría sentirte. Al principio de cada proceso indicamos una escala emocional que sugerimos para todos. Cualquiera de los procesos que se encuentren dentro de la gama emocional que crees que estás sintiendo ahora es el lugar perfecto para empezar.

192 Te prometemos que tu vida mejorará notablemente si aplicas estas enseñanzas, pues no puedes aplicarlas sin que mejore tu estado de ánimo. Y tu estado de ánimo no mejorará si no liberas la resistencia, y, por consiguiente, si no mejoras tu punto de atracción. Cuando cambies positivamente tu punto de atracción, la *Ley de la Atracción* te traerá circunstancias, acontecimientos, relaciones, experiencias, sensaciones, y la poderosa prueba de que has cambiado tu vibración ¡Es la *Ley*!

193 Estas enseñanzas han sido diseñadas para el poderoso fin de ayudarte a sintonizar de nuevo con la Energía que es tu verdadero Yo. Y en ese proceso recobrarás tu felicidad natural. ¡Ah! y sí, además tendrás el beneficio añadido de que te ayudará a conseguir todo lo que siempre has deseado.

194 Del mismo modo que no insensibilizarías las yemas de tus dedos para que no notaran el calor, ni cubrirías el indicador del nivel de combustible de tu coche con una pegatina de la «Carita Feliz»

para no ver que has de repostar, tampoco enmascararás tus sentimientos haciendo ver que sientes otra cosa. Pues fingiendo de este modo no cambia nada desde tu punto de atracción vibratorio. La única forma en que puedes hacerlo es cambiando las vibraciones que emites, y cuando lo haces, también cambia tu estado de ánimo.

195 Cuando recuerdas un incidente de una experiencia pasada, estás concentrando Energía. Cuando estás imaginando algo que puede ocurrir en el futuro, también estás concentrando Energía. Y, como no, cuando estás observando algo en tu *presente*, estás concentrando Energía. No importa que te concentres en el pasado, en el presente o en el futuro... el proceso de concentrar Energía es el mismo, y tu punto de atención o de enfoque está provocando que emitas una *vibración* que es tu punto de atracción.

196 Hay dos formas infalibles de comprender cuáles son tus vibraciones: observa lo que está ocurriendo en tu experiencia (pues aquello que enfocas y lo que se manifiesta siempre es un homólogo vibratorio) y cómo te sientes (porque tus emociones te aportan una respuesta constante respecto a tus vibraciones y tu punto de atracción).

197 El aspecto más satisfactorio de la *Creación Deliberada* es que te hace consciente de los estados de ánimo que te producen tus pensamientos, pues de ese modo es posible modificar un sentimiento negativo en otro más positivo, y así mejorar tu punto de atracción antes de que se manifieste algo no deseado. Es mucho más sencillo cambiar deliberadamente la dirección de tus pensamientos hacia alguna cosa que te ayude a sentirte mejor, antes de que se produzca una manifestación física indeseada.

198 Sin hacer la correlación entre tus pensamientos y sentimientos y las manifestaciones que tienen lugar, no tienes ningún control de lo que pasa en tu vida.

199 No tienes ningún poder creativo en la vida de los demás, pues ellos emiten sus propias vibraciones, que equivalen a *su* punto de atracción, del mismo modo que tú emites las tuyas, que equivalen a *tu* punto de atracción.

200 La *Creación Deliberada* no se refiere a que cambie una situación y a tener una respuesta que te haga sentirte mejor ante ese cambio. La Creación Deliberada es elegir un pensamiento que te ayude a sentirte bien cuando tú lo elijas, y que provoque el cambio en esa condición.

201 El amor incondicional es desear de tal modo mantener la conexión con la Fuente de amor, que eliges deliberadamente pensamientos que te permiten esa conexión (sean cuales sean las manifestaciones que se puedan estar produciendo en tu entorno). Y cuando eres capaz de controlar tu punto de atracción eligiendo deliberadamente pensamientos más positivos, las condiciones que te rodean han de cambiar. La *Ley de la Atracción* dice que así ha de ser.

202 Recuerda que la *Ley de la Atracción* es muy poderosa y que no puedes encontrar y mantener un pensamiento si tu *punto fijo vibratorio* es muy diferente de éste. *Sólo puedes acceder a*

pensamientos cuyas vibraciones se encuentran dentro de tu actual gama vibratoria.

203 Hay momentos en que los amigos pueden darte un codazo o hacerte una broma para levantarte el ánimo, pero a veces esos mismos gestos consiguen el efecto contrario. El éxito que hayan podido tener en animarte, en su mayor parte se ha debido a tu grado de sintonización en esos momentos, porque aunque es fácil dar pequeños saltos en el campo de las vibraciones, es difícil, o incluso imposible, darlos grandes.

204 Mediante la observación, el recuerdo, la reflexión y la conversación has practicado pensamientos que han adquirido fuerza o se han convertido en creencias, que son las que ahora dominan tu punto de atracción. Cada uno de tus pensamientos o aquel en el que te concentras, provoca una respuesta emocional. Con el tiempo, acabas sintiendo de una manera específica respecto a ciertas cosas. Nosotros lo llamamos *Punto Fijo Emocional*.

205 Tu estado de ánimo positivo o la rapidez con la que puedas conseguirlo es irrelevante, lo único que importa es que logres conscientemente cierto alivio, por pequeño que sea, y que entiendas que ese consuelo ha llegado como respuesta al esfuerzo *deliberado* que has realizado. Pues cuando eres capaz de sentirte mejor conscientemente es porque has recobrado el control creativo de tu propia experiencia, y de este modo estás en el camino hacia la meta que hayas elegido.

206 Eres el creador de tu propia experiencia tanto si lo sabes como si no. Tu vida es una respuesta exacta a las vibraciones que irradian tus pensamientos, tanto si eres consciente de ello como si no.

207 El *Proceso del Torrente de Aprecio* no es para descubrir lo que te preocupa y arreglarlo; es un proceso para practicar vibraciones más elevadas. Cuanto más te concentras en las cosas que te hacen sentirte bien, más fácil te resulta mantener esas frecuencias vibratorias positivas. Ponte como objetivo elegir objetos de atención que fácilmente evoquen tu *aprecio*, pues cuanto más mantengas esas frecuencias positivas, la *Ley de la Atracción* te traerá otros pensamientos, experiencias, personas y cosas que coincidan con la vibración que has practicado.

208 Cuando tu intención principal a lo largo del día es encontrar cosas que puedas *apreciar*, estarás practicando una vibración de menor resistencia, a la vez que reforzarás tu conexión con tu Fuente de Energía. Puesto que la vibración de *aprecio* es la conexión más poderosa entre tu yo físico y tu Yo No-Físico, este proceso también te situará en la postura de recibir una guía más clara de tu Ser Interior.

209 Cuanto más practiques el *aprecio*, menos resistencia notarás en tus frecuencias vibratorias, y cuanto menos resistencia encuentres, más agradable será tu vida. Con la práctica del *Torrente de Aprecio* te acostumbrarás a sentir vibraciones superiores, y si alguna vez vuelves a caer en un viejo patrón de conversación que te provoque resistencia en tus vibraciones, te darás cuenta de ello enseguida, antes de que esa vibración se vuelva demasiado fuerte.

210 Cuanto más encuentras algo que *apreciar*, mejor te sientes; cuanto mejor te sientes, más

quieres seguir con ello; cuanto más quieres seguir con ello, mejor te sientes; cuanto mejor te sientes... más quieres seguir con ello. La *Ley de la Atracción* te ayuda con el poderoso impulso de estos pensamientos positivos hasta que –con muy poco tiempo y esfuerzo– tu corazón cante de alegría por la gloriosa sintonización que has conseguido con quien-eres-realmente.

211 En el maravilloso sentimiento de la vibración de aprecio no hay resistencia, estás en un exagerado estado de *permisión*, en un estado vibratorio donde lo que deseas fluye fácilmente y se incorpora a tu experiencia. ¡Cuanto mejor es, mejor se vuelve!

212 En el *Proceso del Torrente de Aprecio* programas tu frecuencia vibratoria para permitir que llegue lo que has pedido. Todos los días de tu experiencia has estado pidiendo, y la Fuente siempre ha respondido. Ahora, en la modalidad de *aprecio* estás practicando recibir. Estás en el último paso del proceso de la *Creación* (estás dejando entrar).

213 Cuando te concentras en buscar cosas para *apreciar*, descubres que cada día está *repleto* de cosas que apreciar. Tus pensamientos y sentimientos de *aprecio* fluirán de forma natural. Con frecuencia, cuando estás sintiendo un aprecio genuino por alguien o algo, sientes como sacudidas de emoción; esas sensaciones confirman tu sintonización con tu Fuente.

214 Cada vez que *aprecias*, *alabas* o que te *sientes bien* por algo, le estás diciendo al Universo: «Quiero más de esto, por favor». No necesitas otra afirmación verbal de intención, y *si casi siempre te mantienes en un estado de aprecio, empezarán a fluir cosas buenas a tu vida*.

215 Muchas veces nos preguntan: *¿No es más apropiada la palabra amor que aprecio? ¿No es amor más descriptiva para la Energía No-Física?* Nosotros respondemos que *amor* y *aprecio* en realidad son la misma vibración. Algunas personas prefieren la palabra *gratitud* o un sentimiento de *agradecimiento*, pues todas estas palabras son una forma de describir el Bienestar.

216 El deseo de *apreciar* es un gran primer paso; luego, cuando encuentres más cosas que te gustaría apreciar, rápidamente irás cobrando impulso. Cuando quieres sentir aprecio, *atraes* algo que *apreciar*, luego atraes otra cosa más, hasta que con el tiempo experimentas un verdadero *Torrente de Aprecio*.

217 Quizá te sientas culpable de no ser capaz de *apreciar* a algunas personas infelices que albergan sentimientos negativos respecto a ti. Bueno, nunca te vamos a sugerir que mires algo que no te gusta y te sientas bien. Pero sí que busques cosas por las que puedas sentir *aprecio*; entonces, la *Ley de la Atracción* te traerá más cosas afines.

218 Siempre que buscas algo que apreciar, controlas las vibraciones que emites y tu punto de atracción; pero cuando respondes a lo que te parece que los otros sienten respecto a ti, pierdes el control... Tú no sabes lo que les ha pasado hoy, ni cómo están viviendo, por lo tanto no puedes entender por qué reaccionan contigo de ese modo, ni tampoco lo puedes controlar. Sin embargo, cuando estás más interesado en cómo *te* sientes que en cómo te ven los demás, estás controlando tu

experiencia.

219 Cuando has tomado la decisión de que no hay nada más importante que sentirte bien y has decidido que hoy vas a buscar conscientemente algunas cosas que apreciar, el objeto de tu atención se habrá convertido en un sentimiento de aprecio. Ahora has establecido un circuito entre tú y el objeto de tu aprecio que la *Ley de la Atracción* empezará a procesar de inmediato y no tardarás en ver más cosas que apreciar.

220 Queremos que sientas el valor que tiene conectar con la Energía No-Física, y el *aprecio* es la forma más sencilla y rápida. Cuando tu deseo de conectar con la Energía No-Física sea suficientemente alto, cada hora encontrarás montones de formas para que fluya tu *aprecio*.

221 Has de recordar que no importa el modo en que los demás se relacionen contigo, de lo contrario estarás a la defensiva, y es imposible estar a la *defensiva* y ser *apreciativo* al mismo tiempo. Cuando te concentres en *apreciar*, el *aprecio* volverá a ti enseguida, pero en realidad no estás buscando que llegue a ti el aprecio; lo que quieres es que el sentimiento de aprecio fluya a través de ti.

222 A lo largo del día y a medida que vas siendo más consciente de lo que *no* quieres, tu deseo de lo que *sí* quieres se vuelve más claro. Ahora que has estado practicando el *Torrente de Aprecio*, puedes volver a enfocar fácilmente tu atención, pasar de lo *no* deseado a lo que *sí* deseas. Entonces, eres el creador en acción en que te habías convertido.

223 La vida no es pensar en el mañana, sino en el presente. ¡La vida es la forma en que moldeas la Energía en cada momento!

224 Empieza el *Proceso de la Caja de la Creación* buscando una caja bonita, y en la tapa escribe de forma llamativa lo que viene a continuación: *Todo lo que hay en esta caja ¡ES!* Si algo te llama la atención, recórtalo y ponlo en tu Caja de la Creación. Y cuando lo pongas dentro di: «Todo lo que hay en esta caja ¡ES!» Cuantas más ideas pongas en la caja, más se concentrará tu deseo; cuanto más se concentre tu deseo, más vivo/a te sentirás, pues esta Energía que fluye a través de ti es la Vida.

225 Para alguien que no ha estado practicando pensamientos de resistencia, el *Proceso de la Caja de la Creación* es lo único que necesita para crear una vida maravillosa: pides, la Fuente responde, y tú permites. *Pide, y ya lo tienes.*

226 La mayoría de las personas emiten sus vibraciones como respuesta a lo que están observando, pero en ello no hay ningún control creativo. El control creativo sólo se produce cuando piensas *deliberadamente*; y cuando visualizas, tienes el control total.

227 Cuando empiezas con el *Proceso de la Caja de la Creación*, te quedas asombrado por la

eficacia y eficiencia de todo lo No-Físico que responde a tus peticiones vibratorias. Cuando pides, se te concede; y cuando juegas con el *Proceso de la Caja de la Creación*, aprendes a permitir.

228 Cuando identificas alguno de los cuatro aspectos básicos de tu vida –cuerpo, hogar, relaciones o trabajo–, se produce una concentración de la Energía. Cuando haces afirmaciones de deseo más específicas, activas más la Energía en torno a esos aspectos. Y cuando piensas en *por qué* quieres esas cosas, en general estás reduciendo tu resistencia respecto al tema a la vez que aportas más claridad y poder a tus pensamientos. El *porqué* quieres algo define la esencia de *qué* es lo que quieres... *El Universo siempre te concede la esencia vibratoria de lo que deseas.*

229 El *porqué* quieres algo define la esencia de *qué* es lo que quieres... *El Universo siempre te concede la esencia vibratoria de lo que deseas...* Por consiguiente, cuando piensas en por qué quieres algo, sueles aflojar la resistencia, pero cuando piensas *cuándo* llegará o *cómo* lo conseguirás o *quién* te ayudará a lograrlo, añades resistencia, especialmente si no conoces las respuestas a esas preguntas.

230 Atraes pensamientos, personas, acontecimientos, estilos de vida, todo lo que estás viviendo, como si fueras un imán. Cuando ves las cosas tal como son, atraes más de lo mismo; pero cuando las ves como te gustaría que fueran, también las atraes de ese modo. Por eso cuando las cosas van bien, mejor van; y cuando van mal, empeoran; porque las personas suelen ver lo-que-es.

231 Os ofrecemos procesos en los que emplearéis un poco de tiempo todos los días atrayendo *intencionadamente* a vuestra experiencia buena salud, vitalidad, prosperidad e interacciones positivas con los demás y con todas las cosas que componen tu visión de lo que sería para ti una experiencia de vida perfecta.

232 Recuerda que vives en un Universo Vibratorio y que todas las cosas se rigen por la *Ley de la Atracción*. Consigues aquello en lo que piensas, tanto si lo deseas como si no, porque cuando gracias a tu atención logras estar en armonía con las vibraciones de un objeto, su esencia vibratoria empieza a mostrarse en tu vida.

233 El Universo responde a tus vibraciones, a tu punto de atracción, a tus pensamientos y a tus estados de ánimo. El Universo no responde a lo que ya se *ha* manifestado en tu experiencia, sino a la vibración que estás emitiendo *ahora*. El Universo no distingue entre que tengas realmente un millón de dólares y tu pensamiento de tener un millón de dólares: *tu punto de atracción depende de tus pensamientos, no de tus manifestaciones.*

234 El *Proceso de la Realidad Virtual* no es para reparar algo que se haya estropeado, sino para activar deliberadamente una escena en tu mente cuya vibración coincida con la escena que has activado en tu visualización. Cuando practicas la visualización de escenas placenteras, estas vibraciones agradables pasan a formar parte de tu nuevo *punto-fijo emocional*.

235 Recuerda que el *Proceso Creativo* tiene tres pasos: 1) Pedir (eso es fácil, lo haces

constantemente). 2) Responder a la petición (eso no es cosa tuya, la Fuente de Energía se encarga de ello). 3) Permitir (ponte en el modo recepción para acoger lo que estás pidiendo).

236 Es importante que te des cuenta de que los Pasos 1 y 3 del Proceso Creativo son diferentes. Cuando te concentras o pides algo que realmente deseas o necesitas, con frecuencia no eres un homólogo vibratorio *del objeto que deseas*. Por el contrario, eres un homólogo vibratorio de *la ausencia* de lo que deseas.

237 Siempre estás *pidiendo*. No puedes dejar de *pedir*; el contraste es lo que despierta el deseo. Tu tarea consiste en encontrar la forma de estar receptivo. Es lo mismo que cuando sintonizas con un canal de televisión vía satélite o con una emisora de radio. Para ello has de sintonizar tu aparato a la misma frecuencia de onda que está emitiendo el transmisor, de lo contrario no recibirás una señal clara. Asimismo, reconocerás que has sintonizado tus señales (transmitidas y recibidas) *sintiendo* la armonía de tus emociones.

238 La *Realidad Virtual* es el proceso en el que tomas decisiones sobre este momento de tu vida, al igual que lo haría un director de cine. Para iniciar este proceso, primero has de decidir: *¿dónde sucede esta escena?*

239 No debes emplear el *Proceso de Realidad Virtual* para mejorar una situación específica existente, porque en tu intento de querer arreglar algo, sintonizarás con esa vibración conflictiva en tu *Realidad Virtual*, y con ello perderás la fuerza que tiene este proceso.

240 No hay razón para que el Bienestar no se manifieste en tu experiencia –con todo detalle como respuesta a todas las cosas que has identificado y que deseas–, salvo porque estés de mal humor, enfadado o preocupado por algo.

241 A medida que vas creando escenarios que te ayudan a sentirte bien, activas la vibración de sentirte bien, y la *Ley de la Atracción* coincide con esa vibración. *No hay nada más importante que te sientas bien, ni mejor que crear imágenes que te ayuden a sentirte bien.*

242 En tu *Realidad Virtual* es indiferente que te preocupes o disfrutes, lo que importa es que estés conectando con una vibración para la que la *Ley de la Atracción* buscará coincidencias.

243 ¿Puedes recordar cosas que han sucedido? Si la respuesta es afirmativa, entonces puedes practicar la *Realidad Virtual*, porque tanto si estás recordando como si estás creando, el objeto no está presente en tu realidad actual... Por lo tanto, visualizar o la *Realidad Virtual*, son lo mismo. Se trata de invocar, pero con la singular intención de estar bien contigo mismo mientras lo haces.

244 Cuanto más practiques la visualización y estimular tu imaginación, el proceso no sólo te parecerá una forma deliciosa y agradable de pasar el tiempo, sino que descubrirás que cambia tu vibración principal en un millar de aspectos, y tu experiencia empezará a reflejar estas maravillosas

mejoras.

245 Cualquier pensamiento continuado se denomina *creencia*. Y muchas de tus creencias te hacen un gran servicio: pensamientos que armonizan con el conocimiento de tu Fuente y que coinciden con tus deseos... Pero algunas creencias no te hacen un buen servicio: pensamientos de no hacer bien las cosas o no ser merecedor, son algunos ejemplos.

246 Con una comprensión de las *Leyes del Universo* y con algo de voluntad para elegir deliberadamente tus pensamientos, con el tiempo podrás sustituir todas las creencias nocivas por otras realmente valiosas; pero hay un proceso que puede ofrecerte de inmediato los beneficios de cambiar tus creencias en un período mucho más breve; nosotros lo denominamos el *Proceso de la Meditación*.

247 El *Proceso de la Meditación* no es para trabajar en tus deseos, sino para calmar tu mente. Mediante esta práctica se disuelven todas las resistencias, y tu estado vibratorio asciende a su estado natural puro.

248 Hay otras formas de elevar tu vibración aparte de la meditación, como escuchar música que alegre tu corazón, ir a correr a un lugar hermoso, acariciar a tu mascota, ir a dar un paseo con tu perro, etcétera. A menudo, cuando conduces estás en el estado más elevado de conexión con la Fuente de Energía. Tu meta es liberarte de cualquier pensamiento que te provoque resistencia para establecerte en un pensamiento puro y positivo. Busca un pensamiento agradable y practícalo hasta que conectes con esa vibración en tu interior; entonces llegarán otros pensamientos similares.

249 Si estuviéramos en tu piel física, nos sentaríamos en silencio y solos, en algún lugar agradable donde nadie pudiera interrumpirnos –quizá debajo de un árbol, en el coche, en el cuarto de baño o en el jardín–, y dedicaríamos de 10 a 15 minutos, no mucho más, a aquietar nuestra mente meditando.

250 Silenciaríamos nuestra mente durante 10 a 15 minutos cada día, cerraríamos los ojos; observaríamos el aire que entra en nuestros pulmones; con la única intención de ser conscientes del momento presente y de la respiración... sin hacer otra cosa que estar pendientes del aire que respiramos; sin pensar en el desayuno, ni en peinarnos, ni en preguntarnos cómo le va a tal o cual persona, sin pensar en el ayer, sin preocuparnos en el mañana, sin centrar nuestra atención en ninguna otra cosa que en el aire que entra y sale.

251 La meditación es un estado de *permitir* en el cual, durante unos momentos, dejas de forzar que sucedan las cosas. Es un periodo de tiempo donde le dices a tu *Fuente de Energía*, a tu *Ser Interior*, a tu *Dios* (o como quieras llamarlo): *Aquí estoy, permitiendo que la Fuente de Energía fluya sin interrupciones a través de mí*. Quince minutos de dedicación cambiarán tu vida. Permitirán que fluya tu Energía natural, te sentirás mejor mientras la practicas, y con más energía cuando hayas concluido tu práctica.

252 Uno de los grandes beneficios de la meditación que notarás al instante es que empezarán a aparecer las cosas que has estado deseando. ¿Por qué sucede esto? ¿Por qué 15 minutos de simplemente ser, ponen en marcha este tipo de cosas? Porque ya has pedido, y durante el rato de meditación, has aflojado la resistencia que has estado manteniendo. Porque cuando practicas la meditación estás *permitiendo* que tus deseos se manifiesten en tu experiencia.

253 No puedes formar parte de este entorno físico sin tener innumerables deseos. Y a medida que nacen de ti, el Universo va respondiendo a ellos. Y ahora, con tus 15 minutos de *permitir*, tanto si estás acariciando a tu gato, practicando tu respiración en la meditación, escuchando el sonido de una cascada, una música relajante, como si estás en un *Torrente de Aprecio*... durante ese tiempo de *permitir* has creado una vibración que ya no es de resistencia a las cosas que has estado pidiendo.

254 «Bueno, ¿y qué pasa si he desarrollado unos hábitos de resistencia muy fuertes? ¿Van a cambiarlos esos 15 minutos?» *Probablemente, no de inmediato. Pero la próxima vez que entres en uno de esos estados negativos, serás más consciente del mismo. Tu Sistema de Guía se activará para que puedas darte cuenta –quizá por primera vez en tu vida– de lo que estás haciendo con tu Energía No-Física.*

255 Todo lo que te sucede y todo lo que les sucede a las personas que conoces ocurre por la Energía que estás invocando y que estás permitiendo, o a la que te estás resistiendo. Todo radica en esta relación con la Energía. Todas las personas que conoces que están teniendo sus experiencias, las tienen por el deseo que han generado en su vida y por el estado de *permisión* o *resistencia* en que se encuentran en cada momento.

256 ¿Sabes que ahora mismo podrías tener todas las enfermedades mortales conocidas (y otras que todavía no se conocen), y que mañana podrían haber desaparecido –de un día para otro– si aprendieras a permitir el flujo de la Energía? No estamos fomentando esos saltos cuánticos; son un poco desagradables. Lo que *estamos* fomentando es que cada día seas lo bastante egoísta como para decir: «No hay nada más importante que mi estado de bienestar. Y hoy voy a buscar todas las formas de sentirme bien».

257 «Voy a empezar el día meditando y sintonizando con mi Fuente de Energía. Y en el transcurso del mismo voy a buscar oportunidades para *apreciar*, así a lo largo de la jornada volveré a estar conectado con mi Fuente de Energía. Si hay alguna oportunidad para alabar algo, lo voy a hacer; si hay una oportunidad para criticar, cerraré la boca e intentaré meditar. Si siento ganas de criticar, diré: “Ven aquí, gatito”, y acariciaré a mi gato hasta que desaparezca ese sentimiento.»

258 En tan sólo 30 días de esfuerzo suave puedes pasar de ser una de las personas que más se resiste en este planeta a ser la que *menos* lo hace, y las personas que te observen quedarán atónitas ante el número de manifestaciones que empezarán a tener lugar en tu experiencia física.

259 Nosotros os vemos desde una especie de vista aérea, y es como si estuvierais de pie ante una puerta cerrada y que al otro lado hubieran todas las cosas que habéis estado deseando a la espera de que abráis la puerta. Han estado ahí desde el primer momento en que las pedisteis: vuestros

amantes, cuerpos perfectos, trabajos ideales, el dinero que jamás hubierais imaginado, ¡todo lo que siempre habéis deseado!

260 Las cosas pequeñas y grandes, las que podrías denominar extraordinarias e importantes, y *las que no consideras tan importantes, todo lo que alguna vez has identificado como algo deseable, está esperando al otro lado de la puerta...* y, cuando la abras, todo lo que *querías* fluirá hacia ti. Entonces daremos un seminario sobre «Qué hacer con las manifestaciones de todo lo que está fluyendo».

261 Lo que piensas y lo que se manifiesta en tu vida siempre son homólogos vibratorios; del mismo modo que también lo es lo que piensas y lo que se manifiesta cuando sueñas.

262 Cuando sueñas algo, siempre es el homólogo vibratorio de tus pensamientos, y así *–puesto que cada sueño es en realidad tu creación–* no es posible que sueñes nada que no hayas creado antes en tu pensamiento. El hecho de que se manifieste a través del sueño significa que le has prestado mucha atención.

263 La esencia de lo que sientes respecto a las cosas que piensas acabará manifestándose prácticamente en su totalidad en tu vida real, pero requiere menos tiempo manifestarla en el estado de sueño. Por esa razón, *tus sueños pueden serte inmensamente útiles para ayudarte a comprender lo que estás creando en tu estado de vigilia.*

264 Si estás en el proceso de crear algo que *no* quieres, sería más fácil cambiar la dirección de tus pensamientos *antes* de que se manifieste, que esperar a cambiarlos *después* de que haya sucedido.

265 El proceso para evaluar los sueños es el siguiente: cuando te vayas a la cama, reconoce conscientemente que tus sueños reflejan con toda exactitud tus pensamientos. Repite para ti: *tengo la intención de descansar bien y despertarme renovado. Y si hay algo importante que deba recordar de este sueño, lo recordaré cuando me despierte.* Cuando te despiertes, antes de levantarte, pregúntate: *¿recuerdo algo de mi estado de sueño?*

266 Aunque a lo largo del día puedas recordar distintos aspectos de tu sueño, en general el mejor momento para recordarlos es cuando te despiertas. Cuando te empiezas a acordar de uno de tus sueños, relájate e intenta también recordar cómo te *sentías* durante el mismo, pues rememorar tus *emociones* te dará una información más importante que los detalles del sueño.

267 Has de darle mucha importancia a algo para que adquiera la fuerza suficiente para manifestarse en tu vida, y también has de darle bastante para que empiece a aparecer en tus sueños. Por ese motivo, los más significativos siempre van acompañados de una emoción fuerte «buena o mala», lo suficiente intensa como para reconocer ese sentimiento.

268 «¿Cómo me he sentido mientras sucedía?» Si te has despertado de un sueño muy placentero,

puedes estar seguro de que tus pensamientos respecto a ese tema están apuntando hacia las manifestaciones de lo que *deseas*. Cuando te despiertas de una pesadilla, sabes que los pensamientos están en proceso de atraer algo que *no* deseas; sin embargo, *estés donde estés en lo que a manifestar tu experiencia se refiere, siempre puedes tomar una nueva decisión y cambiar la manifestación para que se produzca algo más agradable.*

269 Cuando sueñas no creas nada. Tu sueño es una manifestación de lo que has estado pensando en tu estado de vigilia. No obstante, cuando estás despierto y estás pensando en tu sueño o hablando del mismo, esos pensamientos sí que afectan a futuras creaciones.

270 Los sueños pueden darte una maravillosa perspectiva de tu estado vibratorio actual. El recuerdo de un sueño es la traducción física de los bloques de pensamiento No-Físico con los que has estado interactuando durante tu estado de sueño. Cuando duermes, vuelves a emerger en la Energía de lo No-Físico y tienes conversaciones (no con palabras, sino vibratorias). Luego cuando te despiertas, traduces ese bloque de pensamiento a su equivalente físico.

271 A veces, cuando has deseado algo durante mucho tiempo, pero no ves la forma en que pueda *suced*er, tienes un sueño donde sucede. Entonces, en el agradable recuerdo del sueño, se suaviza la vibración de resistencia y se puede cumplir tu deseo.

272 Tus sueños son las manifestaciones de tu punto de atracción vibratorio, por lo tanto, puedes evaluarlos para determinar qué es lo que está pasando con tus vibraciones. Tus sueños son una especie de preestreno de la esencia de lo que ha de venir –si analizas el contenido de un sueño, es muy probable que puedas determinar cuál es tu punto de atracción–, y si no quieres vivir tu sueño, puedes hacer algo para cambiarlo.

273 Puede que, debido a las circunstancias que te rodean, tu Energía se esté encaminando hacia una bancarrota financiera o hacia un problema de salud. Tu *Ser Interior*, consciente de lo que estás proyectando para el futuro, te brinda un sueño que te indica hacia dónde te encaminas. Y así, cuando te despiertas, piensas: *¡Oh, pero si yo no quiero esto!* Y luego, cuando dices: *¿Qué es lo que quiero? ¿Y por qué lo quiero?*, empiezas a hacer que tu Energía fluya de manera productiva hacia lo que deseas, cambiando de este modo tu futura experiencia.

274 Para empezar con el proceso del *Libro de los Aspectos Positivos*: compra una libreta que te guste cuando la tienes en tus manos. La acción que conlleva este proceso no es sólo una fórmula mejorada de concentración, sino que dicha concentración te aportará claridad y vitalidad. Ahora, en la tapa de tu libreta apunta: *Mi Libro de los Aspectos Positivos*.

275 Al principio de la primera página de tu *Libro de los Aspectos Positivos* escribe el nombre y una breve descripción de algo o alguien con lo que siempre te has sentido bien. Puede ser el nombre de tu querido gato, de tu mejor amigo o de la persona de la que estás enamorada. El de tu ciudad o restaurante favoritos. Y cuando pienses en el nombre o título que has escrito, hazte estas preguntas: *¿Qué me gusta de ti? ¿Por qué te quiero tanto? ¿Cuáles son tus aspectos positivos?*

276 Empieza a escribir, despacio pero sin pausa, los pensamientos que te surgen como respuesta a tus Preguntas sobre los *Aspectos Positivos*. No intentes forzar las ideas, déjalas fluir a través de ti hasta el papel. Escribe mientras te sigan fluyendo pensamientos agradables, luego lee lo que has escrito, disfruta con tus palabras. Ahora, pasa a la página siguiente y escribe otro nombre o título de algo o alguien que te inspire buenos sentimientos, y repite el proceso hasta que hayan pasado unos 20 minutos.

277 Cuantos más *aspectos positivos* busques, más encontrarás; y cuantos más *aspectos positivos* encuentres, más buscarás. En el *Libro del Proceso de los Aspectos Positivos*, activarás en tu interior una elevada vibración de Bienestar (que coincide con quien-eres-realmente). Y te sentirás de maravilla. Lo mejor de todo es que esta vibración la habrás practicado tanto que será la predominante, y todos los aspectos de tu experiencia empezarán a reflejar esta vibración superior.

278 Tu *Libro del Proceso de los Aspectos Positivos* tendrá múltiples beneficios: te sentirás de maravilla durante el proceso. Aunque tu punto de atracción sea bueno, seguirá mejorando. Tu relación con cada uno de los temas sobre los que hayas escrito será más fructífera y satisfactoria, y la *Ley de la Atracción* te aportará más personas, lugares, experiencias y cosas maravillosas.

279 Si cuando piensas en lo que deseas, te sientes bien, y si cuando te sientes bien, estás en un modo de atracción positivo, entonces ¿no será que tu misión más importante es buscar los aspectos positivos de todas las cosas, buscar en ellas aquello que te eleva, y apartar tu atención de los baches del camino?

280 Queremos animarte a que prestes más atención a sentirte bien; no en algo tan radical que debas controlar cada pensamiento, *basta con que tomes la decisión de que buscarás lo que quieres ver*. No es una decisión difícil de tomar, pero puede ser decisiva para lo que atraes a tu experiencia.

281 Si estuviéramos en tu lugar en el plano físico, no dejaríamos que la *realidad* de una situación acaparara nuestra atención; nos asentaríamos en la *vibración-sentimiento*. Y a todos los que quisieran saber lo que estamos haciendo les diríamos: «Si te sientes bien, préstale toda tu atención; si no te sientes bien, no se la prestes». *Puedes crear y crearás la esencia de todo aquello que has pensado detenidamente*.

282 Puedes contemplar esto de dos formas distintas: *si hago esto y aquello, me sucederán estas cosas buenas*, o *si hago esto y aquello otro, me sucederán cosas malas*. La primera opción te *inspira* a actuar desde una perspectiva positiva. La segunda te *motiva* a la acción desde una perspectiva negativa. Tu *Libro de los Aspectos Positivos* te situará en posición de atraer –en virtud de tus *inspirados* sentimientos positivos– todo lo que deseas.

283 Así funciona el *Proceso de Escribir el Guión*: haz ver que eres escritor y que todo lo que escribes se realizará de la misma manera que lo has escrito. Sólo tienes que describir todas las cosas con todo detalle, tal como quieres que sean.

284 El *Proceso de Escribir el Guión* te ayudará a ser más específico respecto a tus deseos, y al ganar claridad sobre lo que *deseas* exactamente, sentirás la fuerza de concentrarte en algo específico. Cuanto más tiempo te concentres en un tema, y cuantos más detalles escribas, más rápido se moverá la Energía. Y con la práctica, podrás *sentir* el impulso de tu deseo; *sentirás* la convergencia de las Fuerzas Universales. Muchas veces podrás saber cuándo estás a punto de alcanzar un momento cumbre o una manifestación en virtud de cómo te sientes.

285 Eres un escritor vibrante del guión de tu vida; y todos los seres del Universo están interpretando el papel que les has asignado. Puedes escribir literalmente el guión de cualquier vida que desees, y el Universo te ofrecerá la esencia de las personas, lugares y acontecimientos tal y como tú quieres que sean. Al ser el creador de tu propia experiencia, sólo tú puedes decidir sobre ella y permitirla.

286 *Escribir un guión* es uno de los procesos que ofrecemos para ayudarte a que le digas al Universo cómo quieres que sean las cosas. *Escribir un guión* te ayudará a romper el hábito de hablar de las cosas tal como son para que empieces a hablar de cómo te gustaría que fueran. *Escribir un guión* te ayudará a ofrecer tu vibración *deliberadamente*.

287 Si repites tu guión con frecuencia, empiezas a aceptarlo como una realidad; y cuando empiezas a aceptarlo del modo en que aceptas la realidad, el Universo te cree y te responde de la misma manera.

288 En el momento en que dices «Prefiero» o «Me gustaría» o «Aprecio» o «Quiero», se abren las puertas del cielo para ti y, en ese instante, las Energías No-Físicas empiezan a orquestar la manifestación que desees. ¡En ese instante! Antes de que abras la boca, la Energía comienza a fluir, y las circunstancias y acontecimientos (en una orquestación que no podemos ni tan siquiera empezar a describir) van colocándose en su lugar para darte exactamente lo que desees; y si no hubiera resistencia por tu parte, todo sucedería bastante rápido.

289 No es necesario que le repitas al Universo lo que desees; basta con que se lo digas una vez. Pero la ventaja de seguir hablando de ello es que cada vez *lo tienes más* claro. Cuando tienes claro lo que desees... cuando has apuntado directamente a tu meta y la tienes totalmente clara, ésta se pone en camino. Está hecho. Posiblemente, su manifestación llegará más adelante; sin embargo, como lo más habitual es que haya bastante resistencia, no lo recibes al instante.

290 Si actualmente padeces una condición física que requiere tu atención, al pensar en ella, la estás proyectando a tu futuro. Pero si, en su lugar, piensas en otra experiencia futura *diferente*, estarás activando algo *diferente*; y al proyectar esa otra experiencia en tu futuro, dejas atrás la actual.

291 En estos momentos estás preparando tus experiencias futuras, aunque no lo sepas. Siempre estás proyectando expectativas sobre tu futuro, por eso el proceso del *Segmento de la Intencionalidad* te ayudará a reflexionar *conscientemente* sobre lo que estás proyectando, y te servirá para que aprendas a controlar tus futuros Segmentos.

292 Cada vez que cambian tus intenciones entras en un Segmento nuevo: si estás lavando los platos y suena el teléfono, entras en un Segmento nuevo. Cuando entras en tu coche, entras en un Segmento nuevo. Cuando entra otra persona en la habitación, entras en un Segmento nuevo. Si te tomas un tiempo para que empiece tu pensamiento de expectativa incluso antes de entrar en el nuevo Segmento, podrás ajustar su tono mejor que si entraras directamente y empezaras a observarlo como ya es.

293 Puede que a algunas personas les resulte más práctico llevar una libretita y detenerse físicamente a identificar el Segmento a la vez que escriben una lista de intenciones, pues mientras escribes, te darás cuenta de que estás en tu mejor momento de claridad y concentración. Por eso, cuando empiezas a practicar tu proceso deliberado del *Segmento de la Intencionalidad*, quizás te resulte útil llevar una libretita.

294 Querer muchas cosas a la vez provoca confusión. Pero cuando te concentras en los detalles de lo que deseas en un momento en concreto, aportas claridad y fuerza a tu creación y, por lo tanto, velocidad. Esa es la función del *Segmento de la Intencionalidad*: detenerte cuando entras en un Segmento nuevo e identificar qué es lo que más deseas para prestarle toda tu atención (y, por consiguiente, atraer la fuerza hacia ese fin). El *Segmento de la Intencionalidad* te ayudará a ser un ser que atrae o crea de forma deliberada y magnética, en cada uno de tus Segmentos del día.

295 Te animamos a que apliques el *Proceso del Segmento de la Intencionalidad* cuando te sientas bien. Si ahora te sientes mal, haz otra cosa para mejorar tu estado de ánimo actual y cambiar tu punto de atracción. Cuando te encuentres mejor, podrás regresar a este maravilloso proceso.

296 La función del *Proceso del Segmento de la Intencionalidad* es animarte a que hagas varias pausas durante el día y digas: «Esto es lo que quiero de este período de mi experiencia de la vida. Lo quiero y lo espero». Y cuando expongas estas poderosas palabras, te convertirás en lo que nosotros denominamos un *Tamizador Selectivo*, es decir, que atraes a tu experiencia lo que deseas.

297 A medida que vayas haciendo *Segmentos de la Intencionalidad* a lo largo del día, irás notando que aumenta la fuerza y el impulso de tus intenciones; descubrirás que eres gloriosamente invencible; sentirás que no hay nada que no puedas ser, hacer o tener, puesto que observarás que cada vez tienes un mayor control creativo sobre tu propia vida.

298 Cuando dices: «Quiero que suceda esto que todavía no ha sucedido», no sólo estás activando la vibración de tu deseo, sino la vibración de la ausencia de éste, y por lo tanto nada cambia para ti. Normalmente, incluso cuando no dices la segunda parte de la frase y sólo repites: «Quiero que suceda esto», en tu interior hay una vibración no expresada que sigue manteniéndote en el estado de no permitir tu deseo.

299 Cuando dices: «¿No te parece que sería estupendo que se cumpliera este deseo?», sientes una expectativa que por naturaleza ofrece mucha menos resistencia. Esa pregunta que te planteas a ti

mismo, invita a una respuesta más positiva y esperanzadora. Con este sencillo pero potente juego irás aumentando tu vibración y mejorando tu punto de atracción, porque te orienta espontáneamente hacia las cosas que deseas. El *Proceso de Sería estupendo que...* te ayudará a permitir la llegada de las cosas que has estado pidiendo, en todas las áreas.

300 Sea cual sea el objeto de tu deseo, se produce una orquestación para responder a tu juego de *¿No te parece que sería estupendo que...?* Entonces, cada vez que juegues a esto y confíes en que todo lo demás experimentará los ajustes necesarios para que se produzca, así será.

301 Cada objeto en realidad son dos: lo que deseas y la ausencia de lo que deseas. Si no entiendes que son dos frecuencias vibratorias muy distintas, puede que creas que estás centrado en algo que deseas, cuando, en realidad, lo estás en lo contrario.

302 Muchas veces, cuando te relacionas con los demás, puede que no tengas muy claro si es tu pensamiento lo que hace que te sientas mejor, o si lo estás emitiendo porque crees que es lo que la otra persona espera de ti. *Es importante apartar las ideas, deseos, opiniones y creencias de los demás mientras identificas cómo te sientes.*

303 Tus pensamientos cambian la conducta de todos y de todas las cosas que tengan alguna relación contigo. Pues tus pensamientos equivalen a tu punto de atracción, y cuanto mejor te sientes, más mejoran todas las cosas y personas que te rodean. Cuando descubras que ha mejorado un sentimiento, las condiciones y circunstancias cambiarán para coincidir con él... Jugar al *¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor?*, te servirá para darte cuenta del poder que tienen tus propios pensamientos para influir en todo lo que te rodea.

304 *¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor? ¿Endeudarte o esperar a más adelante? Esperar a más adelante. ¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor? ¿Decir que te conformas con menos, o decir que forma parte de tu experiencia futura? Decir que forma parte de mi experiencia futura. ¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor?*

¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor, apreciar o condenar? ¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor, aplaudir lo que has hecho o criticarte por no haber hecho bastante?

Piensa en ello: *¿Qué pensamiento hace que te sientas mejor?*

305 Puesto que todo conlleva su propia vibración y que desarrollas una relación vibratoria con todas las cosas de tu vida, tus pertenencias influyen en tu estado de ánimo y en tu punto de atracción.

306 A veces la gente nos dice que no les preocupa el desorden, entonces les decimos que no necesitan el Proceso de Ordenar. No obstante, puesto que todas las cosas contienen una vibración, casi todo el mundo se siente más cómodo en un entorno ordenado.

307 *Elimina de tu vida todo aquello que no sea esencial para ti ahora. Si te libras de las prendas de vestir que no te pones y de las cosas que no usas, despréndete de ellas y vive tu experiencia en un espacio más despejado, y entonces las cosas que están más en armonía con quien eres ahora llegarán más fácilmente a tu experiencia. Todos tenéis la capacidad de atraer, pero cuando vuestro proceso está abarrotado de cosas que ya no deseáis, atraer algo nuevo es más lento, y al final termináis frustrados o agobiados.*

308 No tienes que *ser* rico para atraer riqueza, pero sí has de *sentirte* rico para conseguirla. *Cualquier sentimiento de falta de riqueza provoca una resistencia que no permite la abundancia.*

309 Una ventaja de usar el *Proceso de la Cartera* es que guardando un billete de 100 Euros sin gastártelo enseguida, recibes la ventaja vibratoria del mismo cada vez que *piensas* en gastártelo. Es decir, si tuvieras que recordar los 100 Euros en tu cartera o monedero y te los gastaras en lo primero que vieras, recibirías el beneficio de sentir tu Bienestar económico sólo una vez. Pero si gastas *mentalmente* 20 o 30 veces al día ese billete, recibirás la ventaja del *sentimiento* vibratorio de haber gastado 2.000 o 3.000 Euros.

310 En cuanto consigas ese sentimiento de abundancia económica, empezarán a suceder cosas igualmente mágicas: el dinero que ganas actualmente te parecerá más. Comenzarás a recibir dinero de formas inesperadas.

311 Antes de que la abundancia inunde tu vida, has de sentirte bien respecto a ella.

312 Al principio, ser consciente de lo que no quieres te ayuda a identificar lo que quieres; es decir, cuando expresas tu deseo en palabras, puede que tu vibración no coincida con ellas, pero si usas el *Proceso de Pivotar* –es decir, si cada vez que sientes una emoción negativa, que te ayuda a buscar algo no deseado, te detienes y dices: *ahora sé lo que no quiero, entonces, ¿qué es lo que quiero?*–, con el tiempo cambiarás tu vibración sobre ese tema y al final predominará la más positiva.

313 Es posible estar buscando lo contrario de lo que deseas sin que te des cuenta. Es como los dos extremos de un bastón. Cuando coges un bastón, sostienes los dos extremos. El *Proceso de Pivotar* te ayudará a ser más consciente de qué extremo de tu bastón estás activando en estos momentos: el extremo de lo que deseas o el de la *ausencia* de lo que deseas.

314 Contempla el *Proceso de Pivotar* como un cambio gradual de tu punto de atracción, y disfruta de los resultados positivos que se producirán forzosamente. No es posible que prestes repetidamente tu atención a algo y no lo consigas, pues la *Ley de la Atracción* te garantiza que se manifestará aquello en lo que te concentras.

315 Lo más importante que tienes que recordar es que eres tú quien atrae tus propias experiencias, y que lo haces en virtud de tus pensamientos. Los pensamientos son magnéticos, y cuando piensas algo, atraes más y más pensamientos, hasta que se produce una manifestación física de la esencia vibratoria de aquello en lo que has estado pensando.

316 Cuando tienes pensamientos que no están en armonía con tu conocimiento superior, el flujo de la Fuerza Vital –la Energía que procede de tu Ser Interior hasta tu instrumento físico– queda reprimido o restringido. El resultado es una emoción negativa, y si dejas que se mantenga durante un tiempo largo, experimentarás un deterioro físico. Por eso decimos que toda enfermedad se debe a permitir una emoción negativa.

317 Cuando entendéis que un sentimiento de energía negativa es un indicativo de que no estáis en armonía con vuestro conocimiento superior, muchos decís: «*Quiero sentirme bien más veces*». Y nosotros os respondemos que es una afirmación maravillosa, porque cuando afirmáis: «Quiero sentirme bien», lo que realmente estáis diciendo es: «Quiero estar en el lugar de atracción positiva» o «Quiero estar en un lugar donde los pensamientos que tenga mientras me siento bien estén en armonía con mi conciencia superior».

318 Nunca tienes más claro lo que quieres que cuando experimentas lo que no quieres. Por eso, si un día te detienes a pensar: «Aquí hay algo importante, de lo contrario no tendría esta emoción negativa; he de concentrarme en lo que quiero», y te concentras en lo que deseas... en ese momento que cambias el enfoque de tu atención, la emoción y la atracción negativa se detienen, y empieza la atracción positiva, y tus sentimientos negativos pasarán a ser positivos. Ese es el Proceso de Pivotar.

319 Cuando te sientes mal, entras en un proceso de atraer algo que no te gusta, y eso siempre es porque estás buscando la carencia de lo que deseas. El *Proceso de Pivotar* es la decisión consciente de identificar lo que *deseas*. No queremos decir que el sentimiento de emoción negativa sea malo, porque, con frecuencia, una emoción negativa te alerta de que estás en el proceso de atraer algo negativo. Es como una «señal de alarma». Forma parte de tu *Sistema de Guía Emocional*.

320 Queremos hacer hincapié en que no te culpabilices cuando reconozcas que tienes una emoción negativa. Pero no te demores y di: «Estoy sintiendo una emoción negativa, que significa que estoy en el proceso de atraer lo que no quiero. ¿Qué es lo que *quiero* realmente?»

321 Un ejemplo del *Proceso de Pivotar* sería decir: «Quiero sentirme bien». Cada vez que te sientas mal haces una pausa y dices: «Lo que quiero es sentirme bien». Y si ofreces ese pensamiento, aparecerán más pensamientos afines. Cuando un pensamiento vaya atrayendo a otro, y a otro, muy pronto vibrarás en la frecuencia que está en armonía con tu conocimiento superior. Entonces, en lo que respecta a la creación positiva, podrás decir que estás rodando.

322 Estamos hablando del modo en que unos pensamientos llevan a otros, y a otros, y a otros, pero queremos señalar algo que puede que se esté pasando por alto: *es mucho más fácil empezar teniendo unos pocos pensamientos que te hagan sentirte bien, y luego tener más que te hagan sentirte bien, y más, y más, que sentirte mal y pasar directamente a estar bien.*

323 No intentes salvar al mundo, sálvate a ti mismo. Eso significa que has de concentrarte en las

cosas que te ayudan a sentirte bien. El *Proceso de Pivotar* es la herramienta que te conducirá a lo que *deseas*. Es el proceso en que decides conscientemente: *sí, quiero buscar lo que deseo y voy a dejar de mirar en la dirección equivocada*.

324 Pivotar es un proceso continuo, hora tras hora, segmento tras segmento, donde eliges lo positivo. Es el medio que utilizas para sentirte bien y la forma en que puedes conseguir todo lo que deseas.

325 A veces alguien nos dice: «¡Pero, Abraham, no puedo fingir que esto no existe, porque es real!» Y nosotros respondemos: «Es real sólo porque alguien ha hecho que lo fuera prestándole atención». Como ves, lo que en realidad estás diciendo es: «Puesto que alguien ha pensado detenidamente en esto, por la *Ley de la Atracción* lo ha invitado a su experiencia y yo voy a hacer lo mismo. En otras palabras, aunque no lo quiero me veo obligado a crearlo en mi realidad porque otro lo ha hecho».

326 La *Ley de la Atracción* tiene tanta fuerza que cuando piensas algo durante un período tan breve como son 17 segundos, aparece otro pensamiento afín, y a medida que se van uniendo esos pensamientos, se produce una combustión que hace que tus pensamientos sean más poderosos.

327 *Tu punto de poder personal está en el presente* porque, aunque pienses en el *pasado*, o en el *ahora*, o en el *futuro*, *todo eso lo estás haciendo en el presente*. Eres un *ahora* vibrante. La pulsación es *ahora*. La emisión vibratoria es *ahora*. Cualquier tensión creativa entre la invocación de la Fuerza Vital y permitir que ésta fluya (la invocación y la permisión), se produce en el *ahora*.

328 Tanto si se trata de un castillo como de un botón, si lo utilizas como objeto de atención, está invocando la Fuerza Vital, la vida se basa en sentir esa Fuerza Vital; la razón por la que la estás invocando no tiene importancia, es decir, es tan posible sentir tanta dicha en la preparación de tu declaración de la renta como en planificar un crucero.

329 No sirve de nada utilizar palabras de alegría si no te *sientes* feliz. La *Ley de la Atracción* no responde a tus palabras sino a tus vibraciones. Es muy posible que, aunque utilices todas las palabras que suenan bien, estés ofreciendo una gran resistencia a tu propio Bienestar, pues las palabras no tienen valor, tu *estado de ánimo* sí.

330 Cuando piensas detenidamente en cómo te sentirías viviendo tu deseo, no puedes estar *sintiendo* a la vez *la ausencia* del mismo; por lo tanto, practica, sube por la escala, por así decirlo, y aunque tu deseo todavía no se haya manifestado, estarás emitiendo una vibración como si ya lo hubieras conseguido, y entonces *será*.

331 El Universo no sabe si estás emitiendo una vibración porque la estás *viviendo* o porque la estás *imaginando*. Le da igual, siempre responde a la vibración, y a continuación se produce la manifestación.

332 Tu intención en el *Proceso de Descubrir el lugar de los sentimientos*, es invocar imágenes que harán que irradies una vibración que *permita* la llegada del dinero. Tu meta es crear imágenes que te hagan *sentirte* bien. Encontrar el lugar de los sentimientos de cómo sería tener suficiente dinero en vez de encontrar el *lugar de los sentimientos* de lo que sería *no* tener bastante dinero.

333 Cuanto más juegas al *Proceso de Descubrir el lugar de los sentimientos*, mejor jugarás y más divertido será. Cuando finges o recuerdas selectivamente, activas nuevas vibraciones, y cambia tu punto de atracción. Y cuando cambia tu punto de atracción, tu vida cambia en todos los aspectos para los que has encontrado un nuevo *lugar para tus sentimientos*.

334 No hay nada de malo en tener deudas, pero si tenerlas te supone una carga, emites una vibración de resistencia respecto al dinero. Cuando se levanta esa carga, te sientes más ligero y libre, tu resistencia desaparece y estás en situación de permitir que el Bienestar fluya abundantemente en tu vida.

335 Cuesta lo mismo crear un castillo que un botón. Sólo es una cuestión de enfoque, pero puede ser igualmente satisfactorio crear un botón que un castillo. Tanto si es un castillo como un botón, si lo estás utilizando como objeto de tu atención, estás convocando a la Fuerza Vital, y la vida consiste en *sentir* esa Fuerza; la razón por la que la convoques no viene al caso.

336 ¿Qué me dices de crear una corriente muy positiva de abundancia? ¿De adquirir tanta habilidad en visualizar que el dinero fluya a ti sin problemas? ¿Qué me dices de gastar el dinero y de dar a otras personas una oportunidad? ¿Qué mejor forma de gastar el dinero que invirtiéndolo en crear empleo? Cuanto más dinero gastes, más personas se beneficiarán, más entrarán en el juego y conectarán contigo.

337 Tu misión es utilizar la Energía. Esa es la razón de tu existencia. Eres un Ser de Energía-fluyente, alguien que concentra, alguien que percibe. Eres un creador, y no hay nada peor en todo el Universo que venir a un entorno de grandes contrastes, donde surgen fácilmente los deseos, y no permitir que la Energía fluya para satisfacerlos; eso es un verdadero desperdicio de vida.

338 No hay trabajos «superiores» ni «inferiores». Sólo oportunidades para concentrarte. Puedes sentirte tan realizado y satisfecho haciendo una tarea como otra, pues estás en la Primera Línea del pensamiento, y la Fuente fluye a través de ti sea cual sea tu empresa. Puedes ser feliz realizando cualquier trabajo en el que decidas que vas a permitir que fluya la Energía.

339 No se trata de elegir entre lo *espiritual* y lo *material*. Todo lo relacionado con esta experiencia de manifestaciones es Espiritual. Todo es el producto final del Espíritu. No tienes que probar nada. Sé tu Yo Espiritual, y crea como si fueras un fanático de lo físico.

340 Tu escasez económica no ayudará a los pobres... no puedes ser lo bastante pobre para ayudar a medrar a otros más necesitados. Sólo medrando tú podrás ofrecer algo a los demás. Si quieres

ayudar a otros, procura estar todo lo conectado y sintonizado que puedas.

341 Siente aprecio por las personas que dan ejemplo de Bienestar económico. ¿Cómo sabrías que la prosperidad es posible si no tuvieras ningún ejemplo? Todo forma parte del contraste. El dinero no es la fuente de la felicidad, pero tampoco lo es del «mal». El dinero es el fruto de la sintonización con la Energía. Si no quieres dinero, no lo atraes, pero criticar a las personas ricas te mantiene en un lugar donde las cosas que quieres, como la prosperidad, la claridad y el Bienestar, no pueden llegar hasta ti.

342 Nos encanta ver cómo aplaudes a alguien que ha tenido éxito, porque cuando te emocionas realmente por el triunfo de otro, significa que tú también estás en el camino. Muchos piensan que el *éxito* significa conseguir todo lo que desean. Y nosotros decimos que eso es la *muerte*, y ese tipo de muerte no existe. El éxito no es tenerlo todo hecho. Es seguir soñando y sintiéndote positivo en el desarrollo de las cosas. El éxito en la vida no se mide por el dinero o los objetos, sino por *la cantidad de felicidad que eres capaz de sentir*.

343 *Todo recurso que puedas llegar a desear o necesitar está al alcance de tus manos. Lo único que has de hacer es identificar lo que deseas hacer con ello, y luego practicar en el lugar de los sentimientos cómo te sentirás cuando suceda. ... No hay nada que no puedas ser, hacer o tener; sois Seres bendecidos, y habéis venido a este entorno físico para crear. Nada puede frenaros salvo vuestros pensamientos contradictorios, y vuestras emociones son vuestros indicadores.*

344 La vida ha de ser divertida, ¡se supone que es para sentirse bien! Sois grandes creadores y estáis cumpliendo fielmente vuestro plan... saboread más, arreglad menos. Reíd más, llorad menos. Esperad más cosas positivas y menos negativas... No hay nada más importante que sentirse bien; practicadlo, y observad qué pasa.

345 Puede que te digas: «Me encantaría tener un gerente, alguien en quien pudiera confiar, que trabajara en mi nombre». Y nosotros te decimos: *ya tienes un gerente que es eso y mucho más. Tienes un «gerente» que no deja de trabajar en tu nombre y que se denomina la Ley de la Atracción; sólo tienes que pedir para que tu Gerente Universal corra a cumplir tus peticiones.*

346 Fijarse metas es como delegar en tu Gerente Universal. Y conseguir la vibración de *permitir* es como quedarse atrás y confiar en él para que ponga las cosas en su lugar, confiar en que cuando sea necesario que tomes otra decisión, tú serás consciente de ello. No estás *delegando* tu vida, la estás *creando*. Te estás convirtiendo en el visionario, en la modalidad creación, pero todavía habrá un montón de cosas que querrás *hacer*. De ninguna manera pretendemos apartaros de la acción. La Acción es divertida.

347 En el Universo no hay nada más delicioso que tener un deseo con el que tienes una coincidencia vibratoria, y –en esa sintonía con tu conexión con la Fuente de Energía– estar inspirado para entrar en acción. Eso es el *Proceso Creativo* en toda su extensión; no existe acción más maravillosa en todo el Universo que la acción inspirada.

348 Para tu cuerpo es natural estar bien. Por lo tanto, tu meta es estar lo mejor posible, respirar tan profundamente como puedas y estar cómodo. No hay nada más importante que relajarte y respirar. Lo más probable es que empieces a sentir sensaciones agradables y suaves en tu cuerpo. Sonríe y reconoce que esta *Fuente de Energía* está respondiendo específicamente a tu petición celular. Ahora estás *sintiendo* el proceso de sanación. No hagas nada para intentar potenciarlo o intensificarlo. Sólo relájate, respira, y permítelo.

349 No hay condición que no puedas modificar para transformarla en otra cosa, del mismo modo que no hay pared que no puedas volver a pintar. Hay muchos pensamientos limitadores en el entorno humano que intentan hacerte creer que esas enfermedades incurables o estados incorregibles no se pueden cambiar, *pero nosotros decimos que sólo son «incambiables» porque tú crees que lo son.*

350 Un hombre nos preguntó no hace mucho: «¿Tiene el cuerpo alguna limitación en su capacidad de autocuración?» Nosotros le respondimos: *Ninguna, salvo tus creencias.* Y luego nos preguntó: «Entonces, ¿por qué no nos crecen nuevos miembros?» Y nosotros le respondimos: *Porque nadie cree que pueda hacerlo.*

351 La pregunta que suelen plantearnos es: «Bueno, ¿y qué nos decís de los niños? ¿Y de los bebés enfermos?» Y nosotros respondemos que ya en el útero materno han estado expuestos a la vibración que les provocó el rechazo del Bienestar, del cual habrían gozado de no haber sido así. Pero si cuando nacen, sea cual sea su incapacitación, reciben pensamientos que los animen a permitir su Bienestar, entonces aunque el cuerpo ya se haya formado por completo, puede llegar a regenerarse.

352 No permitas que te asuste el lugar donde te encuentras, sea cual sea. Todo lo que existe es un derivado de alguna sintonización de Energía cuya única misión es ofrecerte más claridad respecto a lo que deseas, y, lo más importante, mayor sensibilidad acerca de si estás en modo receptor o bloqueado.

353 Tanto si te permites como si te resistes a estar bien, sólo depende de tu estado mental, de la actitud o los pensamientos practicados. No hay excepciones ni para humanos ni para animales, porque aunque puedas corregirlo las veces que quieras, encontrarán otra forma de regresar al ritmo natural de su mente. *Tratar con el cuerpo es tratar con la mente. Todo es psicósomático, absolutamente todo. Sin excepción.*

354 Cualquier enfermedad puede curarse en cuestión de días –sí, cualquier enfermedad–, si pudieras apartar tu atención de ella y hacer que dominara otra vibración. El tiempo que tardas en sanar depende de la combinación vibratoria, pues toda enfermedad de tu cuerpo físico ha tardado mucho más en manifestarse que lo que cuesta librarse de ella.

355 ¿Es necesario tener pensamientos específicos positivos sobre tu cuerpo para que sea como quieres? No. Pero no tienes que pensar cosas específicamente negativas. Si nunca más volvieras a pensar en tu cuerpo, y siempre tuvieras pensamientos agradables, tu cuerpo reclamaría su espacio

natural de estar bien.

356 Estarías indefinidamente en este cuerpo si permitieras que tu entorno siguiera produciendo nuevos deseos puros, vitales y sin resistencia. Abrirías tu vórtice para descubrir siempre cosas nuevas que desear, y esos deseos continuarían invocando la Fuerza Vital a través de ti. Es decir, vivirías de escándalo, radiante de felicidad, con valentía, apasionadamente... *y entonces, desde ese mismo entorno, tomarías la decisión consciente de hacer tu transición.*

357 Toda muerte, sin excepción, se produce por la culminación de la vibración del Ser. Nadie, ni animal ni humano, hace su transición a lo No-Físico sin el consenso vibratorio interior, de modo que toda muerte es un suicidio, porque toda muerte es autoimpuesta.

358 Eres un Ser Eterno que siempre está proyectando desde lo No-Físico, y a veces esa proyección es hacia una personalidad física. Cuando la personalidad física se ha completado, de momento se aparta la atención.

359 Si crees que algo es bueno y lo haces, te beneficia. Si crees que algo es malo, y lo haces, es una experiencia muy perjudicial. Ten las ideas claras y toma las decisiones con alegría cada vez que hagas algo, porque tu contradicción es lo que provoca la mayoría de las vibraciones contradictorias.

360 Esta es una regla infalible: *toma la decisión respecto a lo que quieres, centra en ello tu atención, y encuentra el lugar de los sentimientos que corresponde a tu objetivo, y lo conseguirás al instante. No hay razón para que sufras, te esfuerces o tengas que pasar ninguna vicisitud.*

361 Todo lo que tú o cualquier otra persona haya deseado jamás que existiera es por la única razón de que crees que vas a ser más feliz cuando lo consigas. Cuando identificas conscientemente tu emoción actual, te resulta más fácil comprender si estás eligiendo pensamientos que te acercan a tu destino o que te alejan de él. Si conviertes en tu meta conseguir mejorar un sentimiento o emoción, todo lo que desees se manifestará rápidamente.

362 Encontrar la palabra correcta para describir cómo te sientes no es esencial para el *Proceso de Ascender-por-la-Escala-Emocional*, pero sí lo es sentir la emoción, y todavía más encontrar formas de mejorar ese sentimiento. Es decir, este juego se basa estrictamente en descubrir pensamientos que te alivian.

363 Es preferible que logres deliberadamente mejorar tu estado emocional, pero incluso cuando descubres espontánea e inconscientemente mejores emociones, cada movimiento ascendente en la escala emocional te da acceso a algo todavía mejor. Cuando encuentras el respiro que el *enfado* y la *culpa* pueden ofrecerte respecto a las agobiantes emociones de *impotencia* y *pesar*, puedes ascender rápidamente por lo que nosotros denominamos la *Escala Emocional Vibratoria*.

364 Ahora que entiendes que tu intención no es otra que conseguir una emoción con la que te

sientas mejor, esperamos que el *Proceso de Ascender-por-la-Escala-Emocional* te libere de las emociones negativas que has estado experimentando durante años. A medida que vayas librándote gradualmente de la resistencia que has ido acumulando sin darte cuenta, tus experiencias empezarán a mejorar... en todas las áreas problemáticas de tu vida.

365 Tómate todo esto con calma. Se supone que la vida es divertida. Deseamos con todas nuestras fuerzas que regreses a tu estado de autoestima. Queremos que ames tu vida, a la gente que te rodea, y, lo más importante de todo, a ti mismo.
