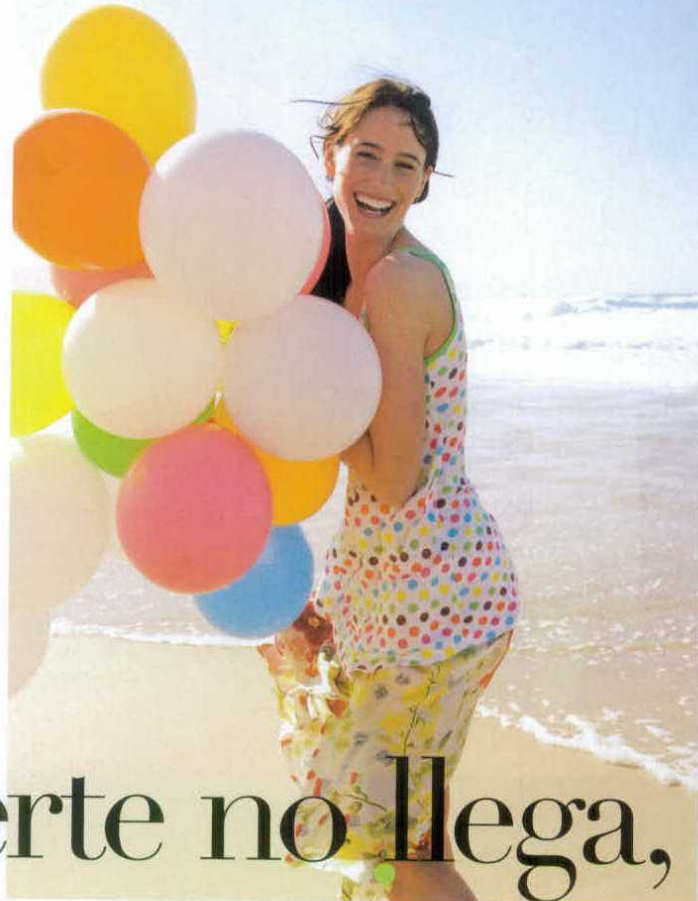


ESTAR BIEN PSICOLOGÍA

A algunas personas la suerte siempre les sonríe mientras que a otras las oportunidades se les resisten. Conseguir lo que deseas puede ser más fácil si dominas la «ley de la atracción», una serie de normas que te ayudarán a obtener lo que quieres.



La suerte no llega, *se conquista*

DISEÑA TU CAMINO A LA META

No se trata de una pócima mágica ni de un misterio oculto, la ley de la atracción es una fórmula de actuación que basa su eficacia en la óptima gestión de nuestra energía. Su base científica se apoya en un principio de la física cuántica: todos los elementos del universo emiten un tipo de energía y, según estas vibraciones, atraen a su esfera elementos positivos o negativos. Estos "hilos" invisibles que irradiamos condicionan nuestra vida más de lo que imaginamos.

Magnetismo y atracción

A menudo atribuimos a las coincidencias, o a la suerte, circunstancias, positivas o negativas, que en realidad hemos arrastrado con nuestro magnetismo. Lo cierto es que en nuestra vida conquistamos todo aquello a lo que prestamos atención, energía y concentración. Conocer este principio básico de la ley de la atracción es esencial para empezar a controlar su poder. En nuestro lenguaje cotidiano solemos hablar de vibraciones

para referirnos a la sensación que un lugar o una persona ejerce sobre nosotros. Pero en realidad, todos emitimos ondas según la frecuencia de nuestras emociones y nuestro entorno nos responde en función de esa energía. Antes de empezar a hablar o actuar, nuestras vibraciones ya han enviado mensajes sobre nosotros a las personas con las que estamos interactuando. Sandra Anne Taylor, en su libro "Éxito cuántico", explica que "nuestros sentimientos trans-



miten fuertes señales acerca de quiénes somos y qué esperamos del mundo". Para Michael Losier, autor de "La Ley de la Atracción", "un pensamiento determinado, un estado de ánimo, o una sensación producen la emisión de vibraciones. En función del tipo de pensamientos o sentimientos, la vibración será positiva o negativa. Por ejemplo, la alegría, el amor o la seguridad emitirán vibraciones positivas y la decepción, la ira o el estrés, lo harán de forma negativa". Reconducir esa energía es esencial para eliminar las trabas en el camino hacia nuestros objetivos.

Transforma tu energía

Como nosotros somos la fuente emisora, en nuestras manos está cambiar su frecuencia. Rhonda Byrne en "El Secreto" explica

darle la vuelta a esa frecuencia atraeremos hacia nuestra esfera aquello que deseamos alcanzar. Conseguirlo es fácil siguiendo algunas indicaciones:

- **Sé consciente de los buenos momentos:** para variar nuestra dinámica energética a ondas alfa (frecuencia en la que nuestro cerebro rinde al máximo) es esencial ser conscientes de aquellos momentos en que nos sentimos bien. Tomarse tiempo para saborear las emociones positivas las fortalece y ayuda a fijarlas.

- **Busca situaciones positivas:** multiplica aquellas aficiones, actividades o momentos que te hagan sentir bien, como escuchar música, rescatar recuerdos agradables o rodearte de personas a las que quieras, el amor es el sentimiento con la frecuencia más alta.

Atraemos a nuestra vida aquello,
bueno o malo, a lo que prestamos nuestra
atención, energía y concentración

que "los pensamientos son la causa primera de todo. Lo que vemos y experimentamos en este mundo son sus efectos y eso incluye los sentimientos. Si te sientes mal es porque tienes pensamientos que te hacen sentir mal, estos determinan tu frecuencia. La ley de la atracción responde devolviéndote más cosas malas y empeorando tu estado de ánimo". Según este principio podemos cambiar la energía que nos rodea modificando nuestra forma de pensar. Cuando nos sentimos mal con nosotros mismos y no intentamos romper esa dinámica es como si estuviéramos emitiendo al universo el mensaje "me siento mal y quiero que las circunstancias me sigan permitiendo sentirme mal". En cambio, si somos capaces de

- **Sé agradecida:** la gratitud nos ayuda a intensificar las vibraciones positivas. Según señala el libro "El Secreto", "la gratitud es un poderoso proceso para cambiar tu energía y aportar más de lo que realmente quieres en la vida. Da las gracias por lo que ya tienes y atraerás más cosas buenas".

Las influencias negativas

Cuando nos sentimos a gusto junto a una persona es porque compartimos la misma frecuencia de energía, en cambio si nos rodeamos de gente negativa, nuestro positivismo perderá fuerza porque las frecuencias tienden a igualarse. Según explica Michael Losier, cuando alguien nos empieza a hablar de lo triste que es su

vida, de lo poco que le gusta su trabajo o de lo mal que va su relación de pareja tenemos dos opciones, aceptar que esta conversación baje nuestras vibraciones o cambiar la dinámica con la pregunta ¿cómo te gustaría que fueran las cosas? Al pensar en las cosas que deseas, las vibraciones de nuestro interlocutor cambian y se convierten en una fuerza positiva que nos ayuda a mantener en buena onda nuestras vibraciones.

El peligro de las negaciones

Todos los expertos en Programación Neurolingüística coinciden en el papel fundamental que desempeñan las palabras que elegimos para expresarnos a la hora de determinar nuestras emociones. →

LOS 4 PASOS HACIA EL ÉXITO

1 Comprométete con tu meta.

Otorga prioridad a tus objetivos y comprométete con el proceso, el tiempo y el esfuerzo que requiera conseguirlo.

2 Diseña un plan.

Traza un proyecto que abarque metas a largo, medio y corto plazo. Cuando pienses en tus objetivos intenta comportarte como lo haría un atleta en un plan de entrenamiento.

3 Sé constante.

Si de verdad das importancia a tu meta, ya sea espiritual o material, tienes que trabajar en ella todos los días. Antes de empezar la jornada visualiza cuáles son tus objetivos y dales prioridad.

4 Mantente centrada.

Para mostrarse receptiva a las energías positivas es importante estar en armonía con uno mismo. Busca el equilibrio entre tus pensamientos, tus emociones y tus acciones. Cuanto más centrada estés, menos dispersos serán tus pensamientos.



AUMENTAN TU ENERGÍA POSITIVA

Feng-shui: esta técnica ancestral china te ayuda, a partir de la disposición de los objetos en un espacio, a sacar el mejor provecho de la energía que nos rodea (el ch'i), reequilibrar nuestra fuerza interna y armonizar nuestro entorno.

Shiatsu: es una técnica de masaje que trabaja los flujos de energía positiva de nuestro cuerpo. El objetivo del terapeuta es liberar aquellos puntos en que la energía ha quedado obstruida.

Meditación: su práctica habitual consigue calmar la mente y activar zonas cerebrales relacionadas con las emociones positivas. El control de la respiración es la base de esta terapia.

Aromaterapia y cromoterapia: estas terapias alternativas ayudan a potenciar energías positivas como el optimismo. El aroma de caléndula o el color naranja son algunos de los apropiados en este caso.

Cuando te sientes mal estás en una frecuencia en la que atraes más cosas negativas

Losier señala al respecto que "las palabras que se piensan y se utilizan generan una vibración determinada y sabiendo cuáles son las que atraen los positivos, se aprenderá a provocar la vibración deseada". Una de las reglas básicas es rechazar las expresiones negativas. Rhonda Byrne agrega que "aquello a lo que te resistes es lo que atraes, porque estás fuertemente enfocando en ello tu emoción". No hagas, no seas, no pienses en... son expresiones que nuestra mente filtra logrando el efecto contrario al que deseamos. Por ejemplo, si nos dicen que no pensemos en el color azul, inmediatamente ése es el color que acude a nuestra mente. La ley de la atracción, explica Losier, "funciona igual que tu

mente, escucha lo que no quieres. Con las expresiones de negación en realidad le estamos prestando atención a lo que no queremos". Cambiando el valor negativo de esas palabras podemos transformar la vibración. La próxima vez que uno de tus pensamientos empiece con una palabra negativa intenta darle la vuelta. Por ejemplo, "no quiero que mi relación se estropee" puede convertirse en "quiero que mi relación funcione" o "no deseo perder mi trabajo" en "mi propósito es conservar el trabajo".

Identifica tus deseos

El primer paso para alcanzar nuestros deseos es identificarlos, lo que ocurre es que no todo el mundo sabe lo que quiere. Cuanto más dispersos

sean nuestros objetivos más difusa será la energía que captemos. Para concretarlos existen varios trucos:

- **El contraste:** puede que no sepas lo que quieres pero seguro que sabes qué es lo que no quieres. El contraste nos ayuda a focalizar lo que deseamos identificando aquello que nos hace sentir mal. Es importante prestar atención a este punto pues si no estamos seguros de lo que deseamos emitiremos una frecuencia confusa.

- **Préstale atención a tu deseo:** la mejor forma de aumentar las vibraciones positivas es prestarle atención, energía y concentración a nuestros deseos. La ley de la atracción nos responderá de la misma forma acercándonos a nuestro objetivo.

- **No dudes:** si deseamos algo pero dudamos acerca de nuestras posibilidades, en realidad, estamos perturbando las vibraciones positivas con otras negativas y creamos resistencia. Según Sandra Anne Taylor "es usual que las personas tengan

Rodearse de gente negativa nos roba energía porque las frecuencias tienden a igualarse



CLARA

Nacional Femenina
Mensual

Tirada: **284.496**
Difusión: **177.067**
(O.J.D)
Audiencia: **619.734**
(E.G.M)
01/06/2008

Sección: -
Espacio (Cm_2): **290**
Ocupación (%): **49%**
Valor (€): **6.061,72**
Valor Pág. (€): **12.300,00**
Página: **89**



Imagen: **No**

sentimientos muy distintos acerca de sus deseos. Por un lado una persona quizá se diga a si misma que quiere tener éxito pero por otro piense que no es posible, dos sentimientos que luchan a nivel energético". En los momentos de debilidad hazte la siguiente pregunta ¿alguien ha conseguido lo que yo quiero? Si ha sido posible para otro también lo es para ti.

Diseña tu futuro

Lo que pensamos hoy es la materia prima con la construimos nuestro futuro. Para diseñar lo que queremos es fundamental apoyarse en cinco conductas:

● **La confianza:** según Sandra Anne Taylor "es la primera energía magnética del éxito y depende en gran medida de la imagen que uno tiene de sí mismo. Esperas de ti en función

de cómo te ves". Si tienes una imagen negativa puedes redefinirla visualizando tu ideal unos minutos al día.

● **El optimismo:** nosotros decidimos si queremos vivir de forma relajada y positiva o esperando lo peor. Cuanto más optimistas seamos más fácil nos resultará serlo y mientras más pesimistas nos mostremos más motivos nos dará la vida para permanecer en ese punto de vista.

● **Tener un propósito:** para cambiar cualquier situación uno debe comprometerse a actuar. El filósofo y psicólogo William James, hermano del escritor Henry James, escribió "siembra una acción y recogerás un hábito, siembra un hábito y recogerás un carácter, siembra un carácter y recogerás un destino".

● No despreciar el presente:

busca la felicidad en el aquí y ahora, cada día debe ser una oportunidad para ser feliz. Ni cargando con el pasado ni preocupándote por el futuro potenciarás tus vibraciones positivas.

● **Reconoce lo que vales:** tómate un tiempo diario para reconocer tu valía y tus méritos. Concentrándote en ellos aumentarás tus reservas positivas. ❖

Por Victoria González.

LIBROS PARA SABER MAS...

- **«La Ley de la Atracción».** Michael Losier, Ed. Planeta, 16€.
- **«El Secreto».** Rhonda Byrne, Ed. Urano, 22€.
- **«Éxito cuántico, la fórmula para conseguir riqueza y felicidad a través de las leyes de la atracción».** Anne Taylor, Ed. Granica, 20€.