

verdadera perfección de ti.

■ **Cuando emites la frecuencia de haber recibido**, la ley de la atracción mueve a las personas, acontecimientos y circunstancias para que recibas.

■ **El tamaño no significa nada para el Universo.**

Científicamente, es lo mismo atraer algo grande que algo que consideramos insignificante.

■ **La gratitud es un poderoso proceso** para cambiar tu energía y multiplicar lo que deseas. Da las gracias por lo que ya tienes y por lo que tendrás.

■ **Enfócate en lo positivo para atraer.** Un ejemplo: para atraer buenas relaciones, enfócate en el amor. Es imposible atraerlas si te enfocas en el resentimiento.

■ **Ser feliz es la vía más rápida de atraer.** Sólo debes decidir ser feliz ahora, pase lo que pase, porque cuando te sientes bien, atraes todo lo que te aporta felicidad.

■ **Aquello a lo que te resistes es lo que atraes**, porque te enfocas en ello con tu emoción. Cambia emitiendo otra señal con tus pensamientos y sentimientos.

■ **Usa la ley de la atracción a tu favor.** Para facilitar que tus deseos se hagan realidad, haz que la ley sea tu forma de ser habitual, no sólo la tomes como una actitud puntual.

3 acciones que refuerzan tu poder

■ Meditar

Una forma de dominar tus pensamientos y sentimientos es aprender a acallar tu mente mediante la meditación. Todos los maestros del libro meditan a diario. Para empezar, basta con tres o diez minutos. La clave de la meditación: observa tus pensamientos con atención sin dejarte llevar por ellos.

■ Visualizar

La razón por la que la visualización es tan poderosa es porque, a medida que creas imágenes en tu mente observándote con lo que quieres, estás generando pensamientos y sentimientos de tenerlo ahora. Cuando visualizas, emites una potente frecuencia al Universo que recibirás por atracción.

■ Agradecer

La gratitud es una parte fundamental de las enseñanzas de todos los grandes maestros de la historia. Y los maestros que intervienen en *El Secreto* incluyen el agradecimiento en su disciplina diaria. La mayoría empieza el día con sentimientos de gratitud.

Aplicate la ley

Byrne nos enseña a aplicar la ley de atracción a los tres ámbitos de nuestra vida que más nos preocupan:

1 Salud: Si todo nuestro cuerpo se renueva cada cierto tiempo, tal como ha demostrado la ciencia, ¿cómo puede una enfermedad habitar en él durante años? Según la ley de la atracción, sólo puede retenerla el pensamiento y la atención que se le concede a la misma. Los maestros nos lo explican:

■ “Nuestro cuerpo es el producto de nuestros pensamientos. La ciencia médica está empezando a

comprender el grado en que la naturaleza de los pensamientos y emociones determina la sustancia física, la estructura y la función de nuestro cuerpo” (Dr. John Hagelin, físico cuántico).

■ “Elimina el estrés psicológico del cuerpo y éste hará aquello para lo que ha sido diseñado: curarse” (Ben Johnson, doctor en Medicina, médico naturista y osteópata).

La autora añade que el efecto placebo es un ejemplo de la ley de la atracción en acción: “Cuando un paciente cree realmente que la pastilla va a curarle, recibe lo que cree y se cura”. Y nos recuerda: la