



Prólogo

¿Cómo sería la vida sin la dispersión de pensamientos negativos, sin miedos y sin esa voz insegura que te impide sacar lo mejor de ti? ¿Has pensado alguna vez qué es lo que harías si supieras que no puedes fracasar?

La historia nos confirma que, a menos que el ser humano se encuentre ante un desafío, su naturaleza tiende a estancarlo en la mediocridad. Pero la persistente insatisfacción que te condujo a comprar este libro no dejará que *te* apalanques. Al haberlo escogido, estoy seguro de que estás preparado para responder a estas preguntas con tu corazón; dispuesto a indagar posibilidades, que de otro modo se habrían perdido. ¡Felicidades! Explorar nuevas vías es un acto de valor; es un acto de fe reconocer que quieres que el viaje de tu vida sea algo más que la rueda que tienen los hámsteres en su jaula para hacer ejercicio.

En mi trabajo como médico holista he aprendido lo que me ha confirmado este libro, y lo que *tú* también aprenderás; que el estado natural del cuerpo y de la vida es paz, felicidad y salud radiante. Cada vez que tus respuestas

contrarían ese estado —físicamente o de otro modo— sin importar lo claras que sean tus intenciones o lo fuerte que sea tu determinación, se está moviendo algo *más profundo*. ¿Cuántas veces has leído un libro, ido a una clase o a un taller con la convicción de que cambiará tu vida, para darte cuenta más tarde de que al cabo de unas semanas has vuelto a estancarte? ¿Por qué nos pasa esto? La respuesta está en el subconsciente.

La principal función del subconsciente —la parte de nuestra mente que no controlamos— es la supervivencia. El subconsciente regula nuestras funciones corporales básicas, desde la presión sanguínea, las hormonas, el sistema inmunitario, la digestión y la desintoxicación hasta el tono muscular y el envejecimiento. Parte de su trabajo de regulación es protegernos de las experiencias emocionales y recuerdos que son demasiado dolorosos, aterradores o desafiantes como para hacerles frente cuando se presentan. Esta parte no «elige» ni «juzga» de una forma creativa o lógica. Es una válvula de seguridad, nunca procesa o integra esas experiencias traumáticas en la memoria a largo plazo.

El doctor Joe Dispenza, que ha dedicado la pasada década a la investigación y a escribir sobre las funciones neurológicas del cuerpo, dice que el cerebro no conoce la diferencia entre imaginación, recuerdo o realidad. Siempre que empezamos a reaccionar en un plano emocional, bioquímico, estructural y espiritual a nuestras experiencias, lo hacemos activados por un filtro de percepción o creencias subconscientes limitadoras. Por consiguiente, *recreamos* esas creencias limitadoras que se han desarrollado a raíz de

experiencias traumáticas repitiendo la misma cosa una y otra vez, sin saber cómo ni por qué, pero no podemos romper el círculo vicioso de sufrimiento, miedo y estrés.

Veamos el siguiente ejemplo: te peleas con tu pareja. A raíz de ello te sumerges en una profunda depresión. No estás seguro de cuál es la razón, pero eres incapaz de responder de otro modo a la experiencia. ¿Te pasa algo raro? ¡Pues claro que no! Tu subconsciente está filtrando tu percepción a través de la lente de una experiencia anterior que fue demasiado traumática, terrible o desafiante para enfrentarte a ella. Puede que no recuerdes conscientemente el incidente, pero la cinta que contiene esa experiencia pasada se repite cada vez que discutes con tu pareja.

Cuando te encallas o tienes miedo a avanzar en cualquier dirección, por más que lo *desees*, son esas mismas creencias subconscientes y limitadoras, esos pensamientos que te aprisionan, los que te estancan en la rutina. Tal como dijo Louise L. Hay en su maravilloso libro *Tú puedes sanar tu vida*: «Todo empieza con un pensamiento, y un pensamiento se puede cambiar». Ser capaz de reconocer que esos pensamientos y *reacciones* pertenecen al subconsciente es el elemento clave para trascender las limitaciones que te impiden vivir una vida realmente apasionante y gratificante. Las llaves para conseguirlo están en tus manos.

Denise Marek y Sharon Quirt te enseñan a abrir tu subconsciente para eliminar las resistencias que te impiden experimentar el infinito poder del universo y de tu mente. Este libro contiene ejercicios prácticos y estrategias para llevar una vida extraordinaria, y te proporciona la guía

para responsabilizarte plenamente de tu salud, carrera, economía, relaciones, emociones, costumbres y creencias espirituales.

Con las llaves que se dan aquí —*la concienciación, la aceptación, el perdón y la libertad*—, avanzarás en el camino del crecimiento personal práctico y positivo. Equipado con esta información podrás abrir tu corazón y sintonizar tus acciones de acuerdo con tu auténtico yo.

Realizar cambios duraderos es difícil. Hace falta comprometerse. Si buscas soluciones rápidas y superficiales, mejor que lo hagas en otra parte. Este libro te ayudará a vivir siendo más consciente, a reunir el valor para aceptar esos aspectos tuyos que has estado rechazando, y a resolver los profundos cambios que todavía no has descubierto. Aprenderás a realizar cambios importantes en tu vida, grandes y pequeños, y te convertirás en esa persona poderosa que estabas destinada a ser. Tienes las *llaves*, ¡disfruta, entonces, del viaje!

Con amor y gratitud infinitos

Doctor Darren R. Weissman

Autor de *The Power of Infinite Love & Gratitude*





Introducción

Abre la puerta del verdadero poder y de las posibilidades infinitas

¿No te parece que sería maravilloso encontrar las llaves que te abrieran la puerta de todo tu potencial y pudieras liberarte de tus divagaciones mentales negativas? ¿Qué pasaría si encontraras las llaves que te liberaran de tus miedos, sufrimientos y sentimientos de fracaso del pasado? Supongamos por un momento que hubiera unas llaves que te abrieran la puerta a una inmensa dicha y paz interior... ¿te imaginas cómo sería tu vida si existieran esas llaves? Pues, existen, y están dentro de *ti*. Con esas llaves podrás abrir la puerta del *verdadero poder* y de las *posibilidades infinitas*.

Hemos reunido nuestras fuerzas para ayudarte a encontrar estas llaves en tu interior; tu misión es utilizarlas. Las recompensas serán extraordinarias. Al final podrás resolver cualquier aspecto de tu pasado que te esté afectando negativamente. Entenderás mejor tu situación, y podrás

eliminar las barreras que te han estado impidiendo conseguir lo que deseabas. Aprenderás a realizar cambios positivos y a crear sistemáticamente el tipo de vida que siempre has deseado. También tendrás una perspectiva de futuro más optimista y renovarás tu entusiasmo por la vida. ¡Estas llaves te permitirán descubrir quién eres realmente y cumplir tu destino!

Para ayudarte en tu viaje, hemos dividido este libro en cuatro capítulos:

1. *La llave de la concienciación*
2. *La llave de la aceptación*
3. *La llave del perdón*
4. *La llave de la libertad*

Los tres primeros capítulos te dan las llaves para que te abras al verdadero poder personal. La primera —concienciación— te permitirá liberarte del control del ego. Aprenderás lo que es el ego, cómo se creó y cómo te manipula. También aprenderás a dominarlo al ser capaz de conseguir todo lo que desees.

La segunda llave —aceptación— te ayudará a liberar todas las opiniones negativas respecto a ti y a los demás. Al final, podrás aceptar por completo quién eras, quién eres y quién serás. También aprenderás a aceptar a los demás y a darte cuenta de cuándo has sido crítica y por qué.

La llave del perdón es la tercera. Ésta te liberará del pasado. Aprenderás a utilizar las lecciones positivas en tu viaje por la vida y a dejar atrás las emociones dolorosas. Elimini-

narás sentimientos negativos como el sentimiento de culpabilidad, el rencor, la ira, las rencillas y otros. La puedes usar para saber a quién perdonar y cómo perdonarte a ti misma y a los demás.

Con las tres primeras llaves podrás pasar a la cuarta y última: la libertad. Ésta te abre la puerta de las posibilidades infinitas. Descubrirás que puedes crear la vida que siempre habías deseado y convertirte en la persona que estás destinada a ser. Aprenderás a vivir con honestidad, a sentirte orgullosa de ti misma y a controlar tu ego.

En cada capítulo verás frases en cursiva. Están en ese formato porque las hemos diseñado para ayudarte a cambiar tus patrones de pensamiento y que tengan más fuerza. Elige las que más te llamen la atención y escríbelas en una libretita para que puedas revisarlas cada día; eso te ayudará a mantener tu enfoque positivo.

Al final de cada capítulo tendrás la oportunidad de reflexionar sobre lo que has aprendido. Te iremos guiando por las preguntas que son necesarias para que asimiles lo que has leído y puedas adaptarlo a tu situación única. Hazte un gran regalo haciendo los deberes. Consigue las llaves y permítete digerir, comprender y aplicar lo que has aprendido en tu propia vida. El crecimiento personal no se produce de la noche a la mañana. Llegar lleva su tiempo, es un proceso.

La palabra escrita tiene mucha fuerza; escribe tus reflexiones en lugar de darles vueltas en tu cabeza. De ese modo podrás revisarlas cuando hayas terminado el libro. Eso te bastará para darte cuenta de que has avanzado, serás

consciente del control de tu ego, te habrás aceptado a ti misma y a los demás y te habrás acercado a la libertad.

Escribe tu carta al final de cada capítulo *antes* de pasar al siguiente, porque cada capítulo contiene enseñanzas que se basan en el anterior. Por consiguiente, hacer el trabajo te confirmará que estás preparada para seguir aprendiendo.

Utiliza este libro como una herramienta activa. Cuando hayas terminado tus primeras cuatro cartas de reflexión, vuelve a leerlo y escribe otras tantas. Te sorprenderá comprobar que el conocimiento que encierran estas páginas te parece diferente cada vez que lo lees, porque tanto tú como tu experiencia de la vida habrá variado con cada lectura. Sigue escribiendo todas las reflexiones que creas necesarias para ir eliminando capa sobre capa de viejos pensamientos, percepciones y creencias.

El número de cartas —y el tiempo que emplees en completarlas— será diferente para cada persona. Por esta razón, tómate tu tiempo y ve a tu ritmo. Escribe tantas como necesites para llegar a tu esencia; para revelar a tu *auténtico* yo, para encontrar al *yo* interior que tanto anhela ser descubierto. Te mereces ser libre y vivir la vida que tú misma has creado.

Ha llegado el momento de abrir la puerta del verdadero poder y de las posibilidades infinitas. ¡Qué empiece el viaje!



1



La llave de la concienciación

Utiliza la llave de la concienciación para liberarte del control de tu ego

Soy consciente de que el ego es una percepción mental creada por lo que he visto, oído y experimentado en el pasado. Soy libre para creer en mis propios pensamientos y liberarme de su control.

Un colibrí entra en un garaje por una puerta que se había quedado entreabierta accidentalmente. Al intentar escapar, el pájaro se dirige a la ventana y empieza a golpearse contra el cristal. Aunque el resto de las puertas estén abiertas y la libertad a unos pocos metros de allí, el ave sigue golpeándose las alas y su pequeño cuerpo contra esa barrera invisible.

Si vieras ese pájaro intentando salir infructuosamente a través de la ventana cerrada, te quedarías perpleja ante su ofuscación. ¿Cómo puede seguir arremetiendo contra el

cristal y no darse cuenta de que lo que está haciendo no va a funcionar? Te parecería ridículo. Sin embargo, ¿no crees que muchas personas se encuentran en la misma situación? Cuando se sienten atrapadas en una situación insatisfactoria, en lugar de retroceder un poco y mirar a su alrededor para ver si hay alguna puerta abierta, una nueva oportunidad o una forma mejor de hacer las cosas, siguen dándose contra el cristal, repitiendo sus patrones negativos.

La razón es que se creen sus pensamientos de: *No tengo elección. Así son las cosas y no puedo hacer nada al respecto. Además, aunque hubiera una puerta abierta, no podría cruzarla. No tengo tiempo ni dinero. No soy lo bastante fuerte, inteligente, valiente, digna, triunfadora o atractiva. Pero aunque lo fuera —y lo hiciera—, ¿qué pensarían los demás?* Este tipo de creencias crean mucho miedo y retienen a muchas personas en la oscuridad, intentando escapar por esa misma ventana cerrada.

¿De dónde vienen esos pensamientos derrotistas? El ego es quien los genera. Algunas personas asocian la palabra *ego* con ser egoísta o presuntuosa. Por eso piensan que no *tienen* ego. Pero todos lo tenemos.

En otras palabras, es un diálogo interior en el que te dices lo que piensas de ti misma, de los demás y del mundo. El ego está hecho de percepciones y creencias que se han formado en el pasado a raíz de las normas, religiones o creencias de otras personas. Ha formado parte de ti desde la infancia y se ha seguido formando hasta este momento. Desde el día en que naciste, tu mente ha ido absorbiendo lo que ha visto, oído y experimentado —todo ello por cortesía

de los egos de otras personas—, y así es como se ha desarrollado el tuyo.

La razón por la que piensas y percibes como lo haces es porque has sido programada para actuar así sobre la base de tus experiencias y las reacciones que has recibido de otros: padres, profesores, medios de comunicación, iglesia, vecinos y todas las demás personas que has conocido, te han programado para ello. Por ejemplo, imagínate que, cuando eras pequeña, tus padres te hubieran dicho habitualmente que eras estúpida e inútil. De adulta, ¿qué opinión se supone que tendrías de ti misma? ¡Probablemente, te considerarías estúpida e inútil! Puedes ser muy brillante, pero tu ego te hará sentirte insegura y desconfiarás de tu inteligencia, basándote en lo que tus padres te enseñaron a creer sobre ti en el pasado.

Otro ejemplo: si has crecido en un hogar donde se juzgaba a las personas por su aspecto o su peso, es muy probable que ahora te juzgues a ti misma y a los demás por el aspecto físico. Esto puede provocar que dudes de tu valía. Tu diálogo interno intentará convencerte para que creas en cosas como: *estoy gorda. Soy fea. No soy lo bastante apta.* Cuando te sumerges en este tipo de pensamientos, estás dejando que te controle tu ego.

Cuando ese aspecto negativo del ego controla tu vida, no sucede nada bueno. Te genera temores, dudas, culpabilidad, excusas, ganas de culpar a otros, envidia y enojo. Te ata al sufrimiento del pasado y te desconecta de tu potencial innato. Puede hacer que te odies a ti misma o que seas cruel con los demás. Impedir que consigas lo que deseas en

la vida y que seas lo que quieres ser. Puedes tener miedo debido a tu sentimiento de inferioridad y a tus dudas respecto a tus habilidades. Puede que estés preocupada, que te importe lo que digan los demás; y puede convencerte para que te sabotees y te maltrates —y a los demás— física, mental, emocional y espiritualmente. Éste es un aspecto del ego que no es necesario que siga existiendo en ti. No te sirve para nada bueno.

Puedes liberarte de tu ego negativo y desarrollar otro que sea amable y adorable contigo y con los demás; que te permita verte como una persona capaz de conseguir todo lo que desea; que fomente, inspire y forje un diálogo interior positivo. Un ego positivo te permitirá vivir de acuerdo con tu auténtico yo y cumplir tu destino. Creará paz y sinceridad, y te facilitará las cosas. Te ayudará a crear una vida repleta de infinitas posibilidades. Ése es el ego que tienes que desarrollar.

Es importante comprender que existe una gran diferencia entre crear un ego positivo y negar la realidad con un pensamiento positivo. Por ejemplo, imaginémos a una mujer optimista que piensa que todo el mundo la adora y que nadie dice nada negativo de ella. Sin embargo, en realidad lo que sucede es que no se da cuenta de lo que pasa a su alrededor. No se da cuenta de que los que la rodean ven que se está engañando a sí misma, y no le dicen lo que observan porque no quieren romperle su absurda burbuja. Tienen miedo de que sea demasiado frágil e inocente; esa persona vive en la negación de la realidad.

Desarrollar un ego positivo no significa vivir en la nega-

ción, ser inocente, o creer que todo es perfecto. De hecho, es justo lo contrario. Se trata de concienciarse de la verdad, de lo que a ti te funciona en la vida y de lo que no. Eso también significa darte cuenta de que eres capaz de cambiar esos aspectos tuyos y de tu vida que quieres modificar. Eso no es absurdo o inocente, sino real, potente, pues refuerza tus capacidades.

Quizás el concepto de liberarte de tu ego negativo y modelar otro positivo te asusta porque crees que el negativo te es útil, que te hace fuerte, poderosa, eficiente, triunfadora, etcétera. Quizá pienses que te conduce a conseguir el máximo de tu éxito personal y profesional. No obstante, esas percepciones están muy lejos de ser ciertas.

Los éxitos que has tenido en el pasado no son fruto de un ego negativo, sino de la *luchadora* que hay en ti. Son el resultado de los deseos de tu espíritu, de tu auténtico yo, de la identidad con la que naciste, de ese único ser que conoce el propósito de tu existencia para que seas feliz y te sientas realizada.

Para ilustrar la diferencia entre el ego negativo y tu espíritu, imagina la siguiente situación: tienes una familia que mantener y sientes la necesidad de expandirte y desarrollar todo tu potencial profesional para cumplir con tus obligaciones familiares. Ese impulso de triunfar procede de tu espíritu, de tu verdadero ser. Te está empujando para que consigas lo que realmente deseas, que en este caso es cuidar de tu familia.

Aquí es donde el ego negativo hace su aparición. Tras reconocer tu deseo de medrar en tu carrera, tu ego hace

acto de presencia: *¿Y si fracaso? ¿Y si no tengo éxito? ¿Y si no puedo sacar adelante a mi familia?*. Esos pensamientos generan miedo, que es el motor que alimenta al ego. Lo ponen en marcha. Los escenarios de «y si» que se crean a raíz de él suelen influir negativamente en tus posibilidades de éxito. Te hacen dudar de tus capacidades. Si tienes suerte y puedes conseguirlo a pesar de tus miedos, es porque tu espíritu es más fuerte que tu ego. Por desgracia, para la mayoría de las personas no es así. Lo que normalmente suele suceder es que los miedos se hacen realidad. Estás mucho mejor sin tu ego negativo.

Utilizar la llave de la *concienciación* te ayudará a liberarte, a recobrar el control de tus pensamientos, a soltar tu ego negativo y *reprogramar* tu mente. En el resto del capítulo descubrirás cómo te ha estado manipulando tu ego (y a partir de ahora, cuando usamos la palabra *ego* nos estamos refiriendo a su aspecto negativo): física, emocional, espiritual y mentalmente. Descubrirás las percepciones que te han bloqueado y que te han impedido ser lo que querías. Serás consciente de las creencias y opiniones que ya no te son útiles y aprenderás a liberarte de ellas. Te liberarás del control de tu ego y podrás ser tu *yo* auténtico y verdadero.

Sé consciente de cuándo se formó tu ego

Soy consciente de que cuando nací, mi ego era como mi habla: inexperto. Sé que se desarrolló con el tiempo, y al

*darme cuenta de ello puedo cambiar esa programación,
como si aprendiera un idioma nuevo.*

Para comprender cómo ha llegado tu ego a tener tanto poder sobre ti, has de saber cuándo se programó tu mente y tu ego se involucró más con tu conciencia.

Desde el nacimiento hasta los 4 años

Llegas a este mundo sin problemas, ansiedades o miedos, vienes con un ego sin experiencia. No obstante, desde el día en que naciste empezaste a almacenar información. Puede que no recuerdes nada de lo que sucedió, pero durante ese periodo de tiempo, tus pensamientos se fueron programando según tus experiencias con tus padres y lo que te enseñaron a creer. La programación adicional es por gentileza de otros miembros de la familia, amigos, instituciones religiosas, televisión y demás. En ese tiempo de vulnerabilidad, no puedes decir «no» a lo que estás viendo, oyendo o experimentando. Las experiencias pueden ser buenas, malas o neutras; lo que importa es que no están clasificadas o etiquetadas. El ego simplemente las capta y las almacena.

En esa fase todavía no te controla o manipula; no ha llegado al plano de la conciencia. Se dedica a asimilar información y está aprendiendo. Lo que aprendes en estos años desempeñará un papel importante en moldear a la persona que serás en el futuro. Las experiencias que tienes en este periodo pueden conducir al desarrollo de ciertos aspectos

que posteriormente te afectarán en tu vida, como la baja autoestima, el miedo al compromiso, la obesidad o la anorexia.

De los 4 a los 10 años

Estos son los años de la «experiencia», una época en la que estás abierta para asimilar, aprender y probar cosas nuevas. Todavía no has captado bien la negatividad, así que lo más probable es que te muestres juguetona y cariñosa. Puede que hayas tenido traumas, pero no te han impedido avanzar y seguir intentándolo. Saltarás barreras para ver hasta dónde puedes llegar. En esta época aprenderás filtros como el de *No, no puedo* y *No quiero*. Aunque estos filtros tengan su razón de ser, no puedes controlar tus emociones.

Son los años en que preguntas: *¿Por qué? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cómo? ¿Cuándo?* Preguntas a todo el mundo menos a ti. Absorbes todas las respuestas y empiezas a crear tus propias percepciones (tu propio ego). Que sea más positivo o más negativo dependerá de quién tengas en tu entorno, de lo que aprendas en el colegio, de lo que te enseñe tu religión, de lo que veas en tu casa y de cómo interpretes todo lo que experimentas. Es decir, tu formación externa está creando tus percepciones internas. Estás en un momento vulnerable de tu vida, a la vez que estás desarrollando tu personalidad de adulto. En estos años empiezas a aprender el miedo. El ego empieza a controlar tus pensamientos.