

Prólogo:

Un viaje al poder personal

Hasta hace sólo seis años, yo me dedicaba, como muchas personas, a vivir según los patrones sociales establecidos. Trabajaba ocho horas al día, de lunes a viernes, dejando de lado lo que me gustaba. Principalmente buscaba ganar mucho dinero y tener éxito. Creía que ésa era la fórmula perfecta para ser feliz, aunque lo que hacía era gastarme el dinero para *anestesiarme* de una vida infeliz que deseaba olvidar.

Cuando monté mi primera empresa, tenía apenas veintiún años. Luego tuve tres negocios más. El primero fue una compañía de sistemas de seguridad que instalaba controles para que los trabajadores ficharan en su trabajo. Es difícil imaginar una actividad más prosaica. Otra empresa que tuve trabajaba con cámaras y circuitos cerrados de televisión.

Paralelamente estuve una temporada trabajando en Nintendo. Como vendía con mucha facilidad, me ventilaba el trabajo en un par de horas y el resto del tiempo me anestesiaba nuevamente. Es decir, necesitaba distraerme para olvidar que lo que hacía no me gustaba.

¿Y TÚ QUÉ CREES?

Con ese fin me dedicaba a hablar de los demás, criticar, discutir, beber alcohol... Por aquel entonces ganaba mucho dinero, y la gente me decía que, aunque no estuviera contenta con mi trabajo, *tenía que aguantar*.

Pero eso me hacía sentir inmensamente infeliz. Anhelaba encontrarme a mí misma, y ganar tanto dinero no me ayudaba. Estaba atrapada en un triángulo, con el trabajo, el dinero y la libertad en sus vértices. Tenía la creencia de que el dinero sólo se consigue trabajando y que no se podía trabajar y ser libre al mismo tiempo. Por lo tanto, siguiendo la lógica de ese triángulo, llegué a la conclusión de que si yo era libre no tendría dinero.

Aún no había dado mi salto de fe.

Cuando decidí dejar mi último trabajo, no lo anuncié a mi familia porque no habrían entendido que abandonara una actividad en la que ganaba tanto dinero trabajando tan poco. La realidad era que ya no podía más, y sentía que había llegado el momento de tomar una decisión.

Aun sintiendo mucha inseguridad, conseguí renunciar a mi trabajo en Nintendo.

De repente, me di cuenta de que todos los empleos y las empresas que había tenido habían sido un fracaso personal. Me levantaba por la mañana sin ganas de salir de la cama y, una vez en la oficina, deseaba que el tiempo pasara cuanto antes.

Y lo peor de todo era que tenía totalmente asumido aquello de que «ganarás el pan con el sudor de tu frente».

A los niños les decimos a menudo, cuando se lo están pasando bien, que aprovechen ahora que son pequeños, porque luego, cuando sean mayores, se les acabará el placer. Tal vez por eso cuando de

adultos disfrutamos demasiado tendemos a parar, porque pensamos que algo malo nos sucederá por divertirnos tanto.

¿Habría alguna manera de romper el triángulo y vivir como yo quería? ¿Era posible ganar dinero y seguir siendo yo misma?

Un amanecer diferente

Al tomar mi decisión, no sólo dejé la vida empresarial, sino todo lo que había sido mi mundo hasta entonces.

Abandoné todos mis bienes materiales, dejando que todo se hundiera, hasta el punto de no tener una casa donde dormir. Acabé pasando dos noches en la playa.

Aunque suene raro, fue una de las experiencias más bonitas de mi vida. El primer despertar en la playa resultó magnífico. Como la mayoría de las personas, yo pensaba que si no hacía lo correcto un día me encontraría en la calle, sin nada, y que eso sería terrible.

A partir de ese amanecer, me di cuenta de que no necesitaba gran cosa para vivir, porque ¡estaba viva de verdad! Por primera vez sentía que era yo misma. Dio la *causalidad**, además, de que la playa en la que desperté era naturista, y eso significó para mí descubrir una libertad que hasta entonces me había sido vetada.

Tuve la certeza de que lo que quería era encontrarme a mí misma, pues *me había dado cuenta de que no sabía quién era*. Entonces me dije: «Voy a estar siempre donde quiero estar». Con todas las consecuencias.

* No creo en las casualidades, sino en que todo tiene una causa.

¿Y TÚ QUÉ CREES?

En mi época de trabajópata, yo había sido una coleccionista de libros de autoayuda, y solía pensar que alguno de ellos me solucionaría la vida, pero eso no sucedía porque aún no había pasado a la acción.

Uno de esos libros se titulaba *La biología de la creencia*, de Bruce H. Lipton, pero lo había dejado en mi estantería sin leer porque el título me recordaba a las clases del colegio.

Al quedarme sin dinero, desmonté mi piso y lo vendí todo. Metí en tres cajas lo que me quedaba, incluyendo algunos libros. Transportando una de ellas a un trastero, de repente cayó un volumen. Y era *La biología de la creencia*. Recordé que cuando había comprado esta obra, tres años antes, la librera me había dicho: «Este libro es para ti».

«Ahora tengo tiempo», pensé, «es el momento de darle una oportunidad».

Al hacerlo, descubrí lo que realmente pasaba conmigo: *yo era un producto de mis propias creencias*, y, a su vez, éstas no eran mías, sino del mundo en el que había vivido.

Por primera vez leí sobre el PSYCH-K*, del que Bruce hablaba al final del libro. Poco después encontré un taller en Barcelona donde se enseñaban estas nuevas herramientas de cambio.

Al descubrir que había vivido según unas creencias limitadoras, pude reprogramarlas. Empecé a disfrutar mucho de todo lo que me sucedía. Tuve más contacto con la naturaleza, iba a menudo a las montañas y aprendí a escalar, a disfrutar de cada momento, de cada

* Método originado por Rob Williams para reprogramar creencias.

sonrisa, de cada paso. Entendí que la vida es lo que ocurre a cada instante y *dejé de buscar para encontrar*.

Mi nueva relación con la naturaleza, conmigo misma y con la vida me hizo entender que había malgastado mucho tiempo, también los sábados y domingos por la mañana en los que me quedaba en la cama con resaca, deseando que no llegara el lunes para volver a empezar.

Cuando haces lo que realmente quieres, todo lo que necesitas aparece

Fue entonces cuando decidí ser instructora de PSYCH-K, la herramienta que había descubierto para mí misma y que me había dado el valor de cambiar. De repente sentí que podía ofrecerla al resto del mundo.

El curso para ser instructora se hacía en Denver y tenía un precio de cinco mil dólares más el viaje y la estancia, pero yo estaba arruinada y tampoco tenía ninguna tarjeta de crédito con la que poder pagarlo.

Aun así, decidí confiar y seguir viviendo. Pronto descubriría que, cuando haces lo que realmente quieres, todo lo que necesitas aparece. De forma casi mágica, fui cumpliendo los requisitos para entrar en la certificación: había que mandar un vídeo; me saqué el pasaporte electrónico el mismo día y sin cita previa; una amiga me dejó su tarjeta Visa para pagar el billete a Denver, y otra persona, en un sorprendente acto de confianza, me ofreció el dinero para la matrícula sin ni si quiera llegar a pedírselo.

¿Y TÚ QUÉ CREES?

Pude asistir al curso de PSYCH-K gracias a toda una serie de causalidades que se juntaron para que pudiera lograr mi objetivo. Por otra parte, no hablaba un inglés lo bastante fluido para comprender el curso, pero eso, una vez más, no fue un impedimento, sino una oportunidad para aprender el idioma además de las herramientas del cambio.

Cómo funciona nuestro sistema de creencias

Cuando una persona dice que «ser feliz es difícil», se trata simplemente de una creencia. Si hubiéramos crecido en un ambiente en el que nos hubieran dicho que la felicidad forma parte de nosotros, nos parecería muy fácil y natural ser felices. En cambio, si creemos que la vida es un valle de lágrimas, viviremos en un valle de lágrimas.

Para huir de todas estas trampas, lo importante es que hagamos lo que tenemos ganas de hacer y *no lo que los demás esperan de nosotros*.

De hecho, si actúas con amor a ti mismo, estarás amando al mismo tiempo a los demás. Paradójicamente, si todos fuéramos un poco más egoístas, el mundo iría mejor. No se trata de pisar a nadie ni de competir, sino de entender que, si no nos queremos, tampoco seremos capaces de querer a los otros como lo merecen.

No se puede dar lo que no se tiene.

Cuando alguien se esfuerza por hacer algo que en realidad no desea, se queda con una desagradable sensación de vacío. En cambio, si todos los seres del planeta hicieran lo que quieren, de todo corazón, el poder volvería a cada uno.

Recuperando el poder personal, tus sueños se hacen realidad.

Ha llegado el momento de ponernos en acción.

I

CREER ES CREAR

*«Tanto si crees que puedes
como si crees que no puedes,
estás en lo cierto.»*

Henry Ford

1

Cómo las creencias nos acercan o alejan de nuestros deseos

El título del libro que tienes en tus manos no es nada arbitrario. La pregunta «¿y tú qué crees?» es quizá la más trascendente que nos podamos hacer, ya que nuestro mundo tiene la amplitud o estrechez de nuestras creencias.

Toda creencia es una supuesta *verdad* —sin comprobación alguna o con la única comprobación de la propia experiencia— creada por la mente, que nos lleva a interpretar lo que sucede a través de ese prejuicio.

Dos personas en las mismas condiciones conseguirán resultados opuestos según sean sus creencias. Así como el seductor triunfa en una cita amorosa porque *cree que va a lograrlo*, otro fracasa repetidamente porque tiene la creencia negativa, siempre encendida como un piloto automático, de que va a ser rechazado.

Lo mismo sucede en el entorno profesional, en las finanzas, en nuestro desarrollo personal o en cualquier otro ámbito que incida en nuestra felicidad.

Cómo las creencias nos acercan o alejan de nuestros deseos

«Las creencias son los filtros preseleccionados y organizados con los que cribamos la realidad circundante, nuestra capacidad particular de ver o creer que el mundo es así y no de otra forma.»

Richard Bradler, comunicador

Toda creencia se acaba convirtiendo en una supuesta y extendida *verdad* para quien la cree, aunque proceda de una programación errónea y normalmente infantil.

Algunas creencias a revisar

Seguro que más de una vez has oído —tal vez incluso las hayas utilizado— estas afirmaciones clásicas del catálogo de creencias negativas:

«Todo en la vida cuesta esfuerzo.»

«Nadie te regala nada.»

«Quien bien te quiere te hará llorar.»

«Más vale malo conocido que bueno por conocer.»

«Todo lo bueno se acaba.»

¿Te has preguntado alguna vez por la veracidad de estas creencias? Y, lo que es más importante, aunque conscientemente tengas

¿Y TÚ QUÉ CREES?

claro que no te favorecen en absoluto, ¿están activas en tu subconsciente? ¿Te limitan de algún modo? ¿Te separan de lo que quieres?

Es posible que aún no te hayas dado cuenta.

Las creencias están activas en el subconsciente y condicionan nuestros pensamientos y actos, definiendo nuestra realidad. Una creencia es verdad para quien la tiene, pero puede no serlo para otro.

Hay muchas personas que no ven satisfechos sus deseos, que viven un proyecto fallido tras otro, que, pese a hacer terapia, leer libros y asistir a seminarios, sienten que están como al principio. Llegan a pensar que tienen *mala suerte*, que el destino no les ha sonreído, que les falta algo que otros tienen... Sin embargo, su suerte raramente cambiará a no ser que tomen consciencia de *las creencias limitadoras que condicionan su vida*.

Puedes desperdiciar tu existencia en un trabajo que detestas por culpa de una creencia limitadora. Por ejemplo, dejaste de bailar o de pintar o de tocar un instrumento o de dar saltos por la creencia de que «los artistas se mueren de hambre», obviando que miles de personas en el mundo han conseguido ganar dinero disfrutando de su pasión.

No obstante, como eres preso de esta creencia, en lugar de seguir tu vocación interior te resignas a una vida aburrida y sin sentido, haciendo cosas que no te motivan ni te gustan.

Otro ejemplo muy extendido son las creencias sobre los ricos.

Si te convences de que un millonario es necesariamente una mala persona, alguien que roba a los pobres para su beneficio o algún otro prejuicio de este tipo, ¿vas a ser rico?

Poco probable, porque estarías actuando en contra de tus creencias. ¡Por eso leemos tantos libros de autoayuda que tratan de cómo conseguir fortuna y hacerse rico y seguimos sin ser ricos!

Libérate de la información de segunda mano

Una vez que sabemos que las falsas creencias son tus frenos a la hora de conseguir lo que deseas, *llega la buena noticia*. Y es que, mediante la consciencia, es decir, sabiendo que estas creencias limitadoras existen y operan en ti, vas a desactivarlas.

«Libérate de todas las creencias, de todas las normas. Advierte que vives completamente a base de creencias. Libérate de la información de segunda mano. Ve claramente lo que hay en ti de hermoso. Todo lo que hay de hermoso en ti es bueno. Contempla la situación con la mente abierta, libre de habladurías. La solución se encuentra en la situación. Así pues, ve claramente la situación con la mente abierta. Entonces llegará la decisión sin elección.»

Jean Klein, *Beyond knowledge*

La pregunta que surge automáticamente es: «Y ¿cómo lo hago? ¿Cómo me libero de mis creencias?».

Las creencias acerca de nosotros mismos y del mundo que limitan nuestra vida están a menudo guardadas en el subconsciente. Son el efecto acumulado de una vida de *programación*.

Es importante entender que están ahí porque un día nos resul-

¿Y TÚ QUÉ CREES?

taron útiles. Tal vez sirvieron, hace mucho tiempo, por ejemplo, para modelar a nuestros padres y a nosotros mismos, pero ahora ya no nos sirven.

Gracias a la consciencia empiezas a observar la *creencia* y se obra el milagro: dejas de identificarte con ella. *Ahí empieza la transformación.*

Del mismo modo que, en la infancia, al descubrir cómo se conciben los hijos adquirimos una nueva perspectiva sobre la vida, cuando tomamos consciencia de nuestros prejuicios e ideas preconcebidas, nos apoderamos de una nueva visión sobre la realidad y de lo que somos capaces de hacer.

Al cambiar nuestras creencias limitadoras por otras que nos favorezcan, recuperamos nuestro poder personal y nuestro mundo da un giro de ciento ochenta grados.

Puedo, gracias

Una vez desenmascaradas las creencias limitadoras, procedemos a sustituirlas por una programación amable, positiva y respetuosa con nuestros sueños y nuestra autoestima.

Plantéate estas nuevas creencias —puedes añadir otras que tengan un significado especial para ti— para sustituir los viejos frenos que sólo tenían como objetivo «protegerte».

A partir de ahora mismo...

- ♦ Puedo ser feliz disfrutando de lo que deseo, aunque los que amo no estén de acuerdo.

Cómo las creencias nos acercan o alejan de nuestros deseos

- ◆ Ayudaré a los demás en lo que me pidan, y lo haré siempre que eso no condicione mi bienestar.
- ◆ Puedo atraer dinero haciendo lo que me gusta y sin esfuerzo, aunque la mayoría no lo haga.
- ◆ Puedo tener lo que deseo sólo con pensarlo, aunque parezca imposible.
- ◆ Elijo mirar hacia dentro y encontrar mis propios valores y mi poder personal.
- ◆ Elijo amarme y amar a otros sin condiciones.
- ◆ Decido manifestar mis peticiones y convertirme en abundancia, prosperidad, equilibrio y amor.
- ◆ Puedo hacer lo que deseo sin dañar a nadie.

La base de esta nueva programación para realizarte es cambiar el horizonte de frenos mentales encabezado por afirmaciones como: «No se puede porque...», «es que...», «si hubiera...», «ojalá...».

Vamos a eliminar estas excusas y evasivas de nuestro mapa mental. A partir de ahora te dirás: «Puedo, gracias».

2

Una nueva caja de creencias

El mundo cambia constantemente —ya lo decía Heráclito: «Todo fluye, nada permanece»— y nosotros cambiamos con él. Y así como hoy tendría poco sentido llamar a una operadora para hacer una conferencia al extranjero, tampoco lo tiene recurrir a viejas creencias limitadoras. La mayoría de ellas están obsoletas y son las causantes de muchos de nuestros problemas, disgustos, frustraciones, depresiones, etc.

¿Cómo detectarlas?

Lo que creemos genera lo que vivimos. Por eso, observando nuestra realidad podremos ser conscientes de qué creencias tenemos.

Otra manera de conocerlas es prestando atención a tu diálogo interno.

¿Qué te dices interiormente cuando *crees* que te has equivocado?

Básicamente hay dos opciones:

- ♦ «¡Seré tonto!» / «Siempre me pasa igual...» / «¡Todo me sale al revés!» / «Soy un inútil.» / «Nunca llegaré a nada.» / «¡Pobre de mí!» (Hay muchas más variantes de este pensamiento negativo.)
- ♦ «¡Qué maravilla que me haya dado cuenta!»

Según la interpretación que le demos a la supuesta *equivocación*, nos sentiremos realizados o fracasados, creeremos que hemos crecido o bien que hemos dado un paso atrás.

Eso dependerá de cuál sea nuestra creencia.

DOS HERMANOS, DOS CREENCIAS

Cuentan que un padre tenía dos hijos gemelos de signo opuesto. Uno era un pesimista empedernido; el otro, un optimista que siempre veía el lado bueno de las cosas. Al llegar ambos a la mayoría de edad, un amigo le aconsejó que, para compensar las diferencias entre sus estados de ánimo, hiciera al pesimista un regalo impresionante y al optimista algo espantoso.

Dicho y hecho, la mañana de su dieciocho cumpleaños el padre hizo salir de casa a los gemelos para que descubrieran sus regalos, que había tapado en la calle con sendas mantas.

El pesimista descubrió una potente moto japonesa y rompió a llorar, mientras se lamentaba: «Me regalas esto porque quieres que me mate».

A continuación, el optimista levantó su manta y debajo apareció un enorme excremento de caballo. El chico empezó a gritar y a saltar lleno de entusiasmo.

Su hermano pesimista le espetó entonces: «¿De qué te alegras, imbécil?». A lo que el optimista le respondió: «Si aquí hay este excremento, es que enseguida viene mi caballo».

Fábula tradicional

¿De dónde vienen las creencias?

La mayor parte de nuestra programación viene de nuestros padres, madres, abuelos, abuelas, hermanos, hermanas, amigos, amigas, profesores, profesoras, cuidadores y cuidadoras*. Y esa información fue incorporada a tu *software* interior entre los cero y los seis años, mayormente, cuando no tenías ningún filtro y la diste por buena.

Tal como apunta el doctor Bruce Lipton, la frecuencia con la que vibran nuestras ondas cerebrales en nuestros primeros años de vida es muy baja. El cerebro admite mucha información a gran velocidad, porque estamos presentes al cien por cien, totalmente inmersos en la experiencia. Somos como esponjas.

Antes —durante la gestación—, y después también, se puede programar, pero, según Lipton, la inmensa mayoría de nuestras creencias tienen su origen en ese periodo de los cero a los seis años.

Aviso para navegantes: prestemos atención a lo que decimos a los niños, porque es información que se fijará en ellos. Un ejemplo clásico sería el padre que riñe a su hijo pegándole en el brazo mientras le repite: «¡No se pega!». Estamos sembrando de confusión la mente de ese niño.

* Fíjate en este detalle: si lo hubiera puesto todo en masculino —padres, abuelos, hermanos...—, tu cerebro probablemente hubiera incluido a los dos. Pero, si lo pongo en femenino y hablo sólo de madres, abuelas, hermanas..., tu cerebro excluiría el masculino. Eso es un ejemplo claro de programación. A partir de ahora, como ya lo sabes, los utilizaré aleatoriamente y siempre que no se especifique, incluirá a los dos.

Greatest hits de los pensamientos limitadores

De adultos, tenemos la oportunidad de liberarnos de esos prejuicios e ideas preconcebidas cuando somos capaces de reconocerlos.

En el primer capítulo hemos listado algunos, pero vamos a ver unos cuantos más, por si te suenan. Ten en cuenta que, si están operando en ti, son lo que mueve tu vida, así que es muy fácil que digas: «Eso no es una creencia, es la realidad».

Estamos de acuerdo, porque es lo mismo: lo que crees es lo que creas. Esos pensamientos limitadores configuran tu realidad y la de muchos, por eso los corroboras sin parar.

Ordenados por géneros, vamos a ver los *Greatest hits* de una programación limitadora:

a) Creencias típicas de la programación infantil que provocan estancamiento:

- ◆ «Estás mejor calladita.» / «¡Tú qué vas a saber!» / «No aciertas una.»
- ◆ «Todo lo que tocas lo rompes.» / «Quietecita estás más mona.»
- ◆ «Nunca aprenderás.» / «Nunca cambiarás.» / «Acabarás de barrendero.» (Como si eso fuera algo malo...)
- ◆ «Así no llegarás a ninguna parte.» / «Si haces las cosas a tu manera, fracasará.» / «La curiosidad mató al gato.» (Toma ya, a cortar todo tipo de iniciativa y convertirnos en autómatas.)

b) Creencias que consiguen que la vida sea como es:

- ◆ «La vida es dura.» / «Toda la vida trabajando para esto.» (Se oye mucho en los entierros.)
- ◆ «Sin esfuerzo no se consigue nada.» (Pero ¡venga a jugar a la lotería! ¿Para qué?)
- ◆ «Todo en la vida tiene un precio.»
- ◆ «Nadie te regala nada.»
- ◆ «No te fíes de nadie.»

c) Creencias que impiden disfrutar de la vida:

- ◆ «Ganarás el pan con el sudor de tu frente.»
- ◆ «A partir de los treinta/cuarenta/cincuenta años (según la generación), vamos para abajo.»
- ◆ «Nunca es suficiente, siempre puedes ser mejor.» (Ésta es una de las que causa profunda insatisfacción.)
- ◆ «Cuando todo va bien, desconfía, que algo malo pasará.» (Es decir, que nunca se puede estar tranquilo.)

d) Creencias que nos cierran el paso a las relaciones sentimentales:

- ◆ «El amor duele.»
- ◆ «Piensa mal y acertarás.»
- ◆ «Si quieres a alguien, no se lo demuestres o te hará daño.» (¡Pues estamos apañados si no podemos demostrar el amor por miedo!)
- ◆ «Más vale malo conocido que bueno por conocer.»
- ◆ «Quien bien te quiere te hará llorar.» (Ya sabes, a aguantar lo que te echen, porque eso significa que te quieren.)

- ♦ «Sólo hay un amor verdadero.» (En esto, Disney y Hollywood se llevan la palma.)

La lista podría seguir sin fin, porque nuestra programación está cargada de estas frases lapidarias que hemos oído y *creído*.

Al borrar de nuestro *software* interno todos estos prejuicios, cambia automáticamente lo que nos sucede fuera. Dejamos de aplicarnos la cancioncilla limitadora para que pueda sonar la gran música de la vida.

LAS DOS GUITARRAS

Si hay dos guitarras en una misma habitación y tocamos una de las cuerdas, vibrará la misma cuerda en la otra, porque ambas son guitarras. El instrumento que no estamos tocando resuena también. Del mismo modo, si alguien te dice que eres un inútil, esa información resonará dentro de ti sólo si tú albergas esa misma creencia.

CONCLUSIÓN: si un hecho exterior resuena dentro de ti de forma negativa, si te remueve por dentro, ponte a revisar tus creencias.

Construyendo una nueva caja de creencias

En el ejemplo de las guitarras hemos hablado de una emoción negativa, pero también el amor, la abundancia, la amistad, el equilibrio, la calma, la belleza... resuenan o no dentro de nosotros en función de lo que tengamos programado.

¿Y TÚ QUÉ CREES?

Darnos cuenta, por ejemplo, de que no hemos activado la prosperidad en nuestro interior es el primer paso para conseguir que la prosperidad se active.

Si hemos vivido a partir de información encorsetada y de segunda mano, ha llegado el momento de construir una nueva caja de creencias que nos sirva para la vida que queremos llevar, ya que, como hemos visto, al cambiar nuestras creencias cambiamos nuestra realidad.

Cada persona debe decidir qué hay en su nueva carta de navegación. Mientras observas cuáles son tus creencias, aquí tienes algunas que te pueden ser útiles. Las puedes copiar como punto de partida. De hecho, copiar es otra de las cosas que se castigan en el colegio, cuando, en realidad, es una forma de cooperación.

- ◆ «Haga lo que haga, todo me sale bien.»
- ◆ «Las personas son maravillosas.»
- ◆ «La vida me regala todo lo que le pido.»
- ◆ «Me merezco lo mejor.»
- ◆ «Soy un ser maravilloso y querido.»
- ◆ «Puedo hacer todo lo que quiera.»
- ◆ «La vida es para disfrutarla.»

Ahora sigue tú. ¿Qué quieres poner en tu nueva caja de creencias?