

EL PODER DE LA TRANSFORMACIÓN

1

Cambia la forma de ver y veras cosas diferentes

La REALIDAD es...Por decirlo así, algo muy propio de cada individuo. Cada uno vemos unas cosas y otras no las vemos. Cada persona tiene una opinión diferente de una misma cosa. Son distintas “lentes” las que ven, así que la forma de percibir los estímulos exteriores, también son distintas. Por lo tanto, la REALIDAD no existe. No es algo común para todos. Cada uno percibe el exterior según su “mundo” personal.

Es más, ¿Por qué hay cosas que no vemos aunque las tengamos delante y otras sí las vemos? ¿Nunca os habéis parado a cuestionároslo? Creo que las cosas aparecen delante nuestra si las hemos re-conocido antes en nuestro interior. Si nunca has visto algo, o sentido algo... Puede estar ahí, enfrente tuya ¡Y no verlo! (con los ojos físicos). Increíble, pero cierto. Somos capaces de percibir sólo aquello para lo que nuestro cerebro se ha entrenado.



El PODER de VER una mejor realidad es solamente nuestro. No descuides lo que sientes a cada momento si eres de los que acepta que creamos nuestra realidad. Según te sientas, así verás.

Cambia por dentro,
y verás cosas diferentes.



EXTRACTO DEL LIBRO MIRA Y VERÁS

2

Lo que ocultas habla

Un día, en una conversación, una señora hizo un comentario espontáneo y sincero que me llamó mucho la atención: “A mí ocultar, ime crea mucho *conflicto!*” -dijo-.

Exacto, cuando ocultamos algo, vamos creando conflictos a nuestro alrededor. Cuando tratamos de ocultar algo, desde fuera se VE perfectamente que mantienes algo oculto. Al intentar ocultar algo, tenemos que mantener una energía activa en nosotros (lo que ocultamos), y mantenerla escondida con otra energía que la sostiene. En definitiva, un gran desgaste energético que nos impide estar con todas nuestras capacidades al cien por cien.



EXTRACTO DEL LIBRO MIRA Y VERÁS

3

¿Cómo cambiar?

Somos adictivos a nosotros mismos, pero, ¡cambiar es posible! Requiere un poco de voluntad, certeza, ilusión, fuerza y paciencia.

Y nosotros mismos vamos a ser quiénes vamos a beneficiarnos antes de nuestros cambios, y como consecuencia de ello, también se beneficiará de ello ésa parcela en la que nos movemos día a día, en la que realmente vivimos más momentos: familia, amigos, trabajo... Nuestro mundo más cercano.

Un buen día, y digo buen día porque normalmente los fumadores suelen decir a quienes han ofrecido un cigarrillo y que no fuma: *“¡haces bien!”*. Así que, un buen día, un fumador se plantea “hacerse bien”: ¡Dejar de fumar! Se plantea cambiar un hábito, una actitud, algo que suele hacer con regularidad en su vida. Y entonces, se cuestiona *“¿cómo lo hago?”*. Quizá vaya a ver profesionales que le orienten, se informe sobre el tema, lea libros, pida consejo, o vaya a una terapia para dejar de fumar. O tenga tanto poder de convicción, que diga *“¡paso de fumar!”*, y tal cual, así lo hace. También los hay que lo dejan porque “han visto las orejas al lobo”, (como se suele decir cuando un hecho que nos asunta horrores asoma las orejitas a nuestra vida y nos hace sacar esa fuerza que llevamos dentro) ¡y vaya que lo dejamos! En este caso, de nuevo sale a relucir nuestra fuerza interior.

Mira por donde, resulta que tenemos más fuerza, poder de convicción y certeza de la que nos creemos. Vaya...

EXTRACTO DEL LIBRO MIRA Y VERÁS

4

Lo mejor que puedes regalar a los demás: Ser tú mismo

¿Por qué intentamos caer bien a gran parte de la gente? ¿Por qué nos cuesta tanto expresar lo que sentimos realmente? ¿Por qué nos cuesta mostrarnos tal y como somos?

Cuando NO somos lo que somos realmente, es cuando nos sentimos SOLOS, abandonados, vacíos. Porque hay algo que no podemos negar, y es: SER LO QUE SOMOS. Porque hay una soledad que nadie podrá ocupar, y es: LA COMPAÑÍA DE TI MISMO. Porque hay un vacío que nada podrá llenar, y es: La felicidad de ser un alma libre, libre por ser TÚ.



Cuando eres TÚ, nunca te puedes sentir solo. (Adabuhi)

Intentando mostrar una cara aceptada por lo que está establecido como “normal” dentro de la sociedad y dejando ver de nosotros una falsa realidad. ¿Qué intentamos tapar? ¿Qué buscamos? ¿Quizá que nos acepten, nos quieran, nos unan al “clan social”? Así no nos hacemos felices a nosotros mismos. Mantenemos la IMAGEN para que nos acepten, para no vernos solos, para ser como los demás y no sentirnos “diferentes”. Y justo así, empezamos a sentirnos vacíos, muy solos aún estando en compañía. Y así vamos en contra nuestra. Y lo peor que nos puede pasar: vamos en contra de nuestra propia naturaleza. Porque, nuestra naturaleza va con nosotros. Así que huyendo de nosotros mismos cada vez seremos más infelices. Y por mucho que huyas de ti mismo, te encontrarás.



EXTRACTO DEL LIBRO MIRA Y VERÁS