



## *El Poder del Amor*

La vida que quieres vivir se  
logra con amor y gratitud

**Lidda Campos**

## Índice

<i>Recuperación personal</i>	3
<i>Decisión</i>	7
<i>Autodescubrimiento</i>	12
<i>Nutriendo</i>	16
<i>Intención</i>	21
<i>Equilibrio</i>	29
<i>Logros</i>	32

## RECUPERACIÓN PERSONAL

Si te ha llegado este ebook, es porque HOY ha llegado el momento de romper con ese hechizo (como los que hacen las brujas en los cuentos de Disney) que separa de tu verdadero potencial y de la vida que quieres vivir y puedas por fin diseñar tu propio destino.

Este libro nació de la gratitud a dos personas muy especiales en mi vida, mis hijos, ella aquí físicamente junto a mi cada día y él espiritualmente desde el universo.

Todo inicio con una premisa muy básica:

### **Amor + Gratitud = Filosofía de vida**

Todos los seres humanos queremos la FELICIDAD porque muchos creen que es una meta, pero la felicidad es un camino, es un proceso... se imaginan si hoy muero de un infarto y estuve toda mi vida trabajando para cuando llegue a esa meta "felicidad", ¿Qué dirían en mi funeral? Pobrecita, estuvo trabajando siempre porque creía que en el momento que tuviera seguridad financiera... sería feliz.

El mundo es nuestro patio de juegos, nuestra oficina, nuestro hogar... pero ¿sabemos vivir en el mundo? ¿Conocemos estrategias de convivencia? ¿Planeamos o vivimos a como salga el día? ¿Amamos lo que hacemos? ¿Somos buenas personas? ¿Qué sentimos por las personas con quienes nos relacionamos día a día? Tantas y tantas preguntas que tenemos que respondernos.

No soy una sabelotodo, ni una sabia, solo soy una investigadora permanente sobre procesos de “recuperación personal”. Algunos han de preguntar porque digo RECUPERACIÓN PERSONAL, para mi es simple, todos nacemos como un cuaderno en blanco, donde nuestra familia, nuestros amigos, jefes y demás van escribiendo “creencias”, “patrones de vida”, “códigos”, etc... y el resultado SOMOS LO QUE SOMOS EN ESTE MOMENTO.

Si no estamos conformes con nuestras vidas, e iniciamos un proceso de cambio es PORQUE QUEREMOS RECUPERAR NUESTRA FE, NUESTRA VALÍA COMO PERSONA, pero sobre todo queremos RESPONSABILIZARNOS DE NUESTRAS VIDAS y eso es un proceso de RECUPERACIÓN PERSONAL.

Uno de los significados de RECUPERACIÓN es **“Vuelta de una persona a su estado normal después de atravesar una enfermedad o una situación negativa:** con la ayuda del psicólogo logró la recuperación de la confianza en sí mismo.”<sup>1</sup>

¿Por qué PERSONAL? Porque uno asume la responsabilidad por nuestra propia cuenta, nadie puede tomar la decisión por nosotros.

Y es un proceso largo, con altos y bajos pero es un proceso que vale la pena vivir, porque a fin de cuentas eso es lo

---

<sup>1</sup> Diccionario Manual de la Lengua Española Vox. © 2007 Larousse Editorial, S.L.

que queremos VIVIR. NO existe una pastilla para que cambie nuestra vida, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y peor nuestro sentir sensaciones corporales; es algo que hacemos nosotros por nosotros y PARA NOSOTROS.

Este es un libro en la cual les presento algunas herramientas que no son otra cosa que una brújula, un mapa que solo muestra el camino que transité y que espero les sirva a ustedes para trazar su propio rumbo para la recuperación personal y transitar por el camino de la felicidad, que sin duda merecen en sus vidas.

Es hora de que seas protagonista de tu vida, para que siempre sea grato compartirla con las personas que más amas.

Cuando viví este sistema entre el 2013 y 2014 nunca imaginé que se llamaría Sistema DANIEL, sin embargo a partir del análisis que hice sobre cada una de las etapas que había vivido, en enero del 2015 pude descubrir que este sistema tiene el nombre de mi ángel de la guarda: DANIEL.

Este es un Sistema que comienza en una decisión de vivir la vida que quieres, trazando una ruta que te permita transitar siempre por un camino de logros. Porque en la actualidad la mayoría de la gente vive sus vidas en piloto automático con poca o ninguna atención a lo que están haciendo. Cuando miran hacia atrás sienten que no tienen

una vida significativa, y si miran hacia el futuro siente que no hay motivación.

Lo importante es empezar. Recuerda que tú tienes el potencial para hacer tus sueños realidad y la decisión es sólo tuya. Yo solo te estoy dando la pauta para que uses tu poder de elección e inspirarte a lograr tus metas.

Algunas veces tratamos de esconder cosas o de negarlas, ya sea por miedo al qué dirán (de paso creemos que nuestra felicidad depende del resto del mundo), por miedo a hacer sentir mal a otra persona porque lamentablemente priorizamos a otros seres humano ¿y nosotros?, por miedo a ser juzgados, o por creer que de esa manera haces un bien de cierta forma. Sin embargo, lo que ocurre al hablar y decir la verdad es que todo se acomoda como realmente tiene que ser, lo que tiene que suceder, sucederá. Así de sencillo, así que mejor no juguemos a ser Dios, dejemos que él tome sus decisiones.

## DECISION

“No podemos enseñar a la gente nada; solo podemos ayudarlos a que descubran lo que hay en su interior”. Galileo

Tomar la decisión es importante pero recuerda que no sirve de mucho que solo lo realices por un instante, o solo recuerdes esa decisión una vez en el día, tu mente tiene que entrar a un proceso de entrenamiento y un entrenamiento requiere tu voluntad y disciplina. De ti depende conseguir lo que pretendes.

Esta decisión tómala porque realmente TÚ quieres el cambio por ti y por nadie más (ni por el novio, esposo, hijo, madre, padre ni el perro), y vas a poner todo de tu parte para cumplir con cada tarea diaria básicas (si el cambio no es mágico, es un trabajo DIARIO), recordemos somos MENTE, CUERPO y ESPÍRITU.

No es necesario tomar decisiones el 1 de enero, porque usualmente los primeros meses del año, todos nos emocionamos y tenemos muchas ganas de cumplir con nuestra lista de resoluciones que hicimos el 31 de diciembre a la media noche en medio de comer uvas y felicitaciones. Con ese mega listado queremos convertir nuestros sueños en realidad. Pero, aparecen los peros, lamentablemente para la gran mayoría de las personas las buenas intenciones se quedan simplemente en ilusiones e imágenes mentales que en un par de semanas se esfumaron, no quedaron ni las intenciones ni las imágenes

mentales porque no tienen un plan realista para llevar a cabo sus propósitos, porque simplemente no han encontrado la verdadera motivación para hacer el cambio, y dejan que sus excusas, miedos e inseguridades ganen la batalla contra los deseos.

En el 2013, tuve la necesidad imperiosa de sanarme como persona, revisé mis relaciones en varios aspectos y muchas de ellas eran tóxicas, no eran significativas para mí; esto me generaba mucha ansiedad, decepción, etc. Fue cuando decidí que la siguiente tarea era subir de nivel en mi vida, que no podía seguir dándole vuelta al ruedo como los hámsteres.

Ahora te invito a que analices tu vida y sobre todo... muy sinceramente te respondas ¿estás conforme con ella? Te voy a poner un caso, si vas por la calle y te encuentras una lámpara mágica que te da la oportunidad de cambiar tu vida a través de un deseo ¿regalarías esa lámpara? Así como lees, si tu respuesta cae en la categoría “estás loca” “porqué la voy a regalar” “es lo que he estado esperando toda mi vida” o respuestas parecidas, mi querido lector o lectora, definitivamente usted no está conforme con su vida.

Entonces es tu decisión subir de nivel, porque puedes quedarte en el nivel en el que estás y no es malo, pero conformarse no es bueno porque estar en el mismo lugar sólo por no salir de la zona de confort es como seguir en la rueda del hámster, corres todo el día y no vas para ningún lado.



Pero si te das cuenta que la vida tiene muchas cosas que ofrecerte y tú quieres más, o si crees que estás “hambriento de vivir” en el nivel en el que estás, es hora de subir la escalera y de eso se trata tu decisión.

- ¿Estas conforme con la vida que estás viviendo?
- ¿quieres seguir viviendo tu vida de igual forma como has vivido hasta este punto?

Respondiste SI a las dos preguntas: No pierdas el tiempo en este libro porque a la final te vas a decepcionar y me culparás de esa emoción.

Respondiste NO: continúa con la lectura.

- ¿estás dispuesto a tomar acciones para tomar las riendas de tu vida?
- ¿estás consiente que es un proceso de trabajo propio?

Respondiste SI a las dos preguntas: Manos a la obra

Respondiste NO: insisto, regala el libro alguien que quiera cambiar

## ¿Subo o no subo la escalera?

Ahora estás en ese escalón y ya te entró el miedo, porque no sabes que hay arriba, será difícil subir, me arrepentiré de no quedarme donde estoy.

¿Cómo te das cuenta de que necesitas subir la escalera? Cuando observas que te rodeas de la misma gente, estas

en las mismas reuniones, y todo gira en el mismo sitio. Pero no debes obsesionarte con ser alguien totalmente distinto, solo debes dejar fluir.

De repente no te satisface el empleo en el cual estás, no es necesario renunciar e irte a la primera; sin embargo puedes preparar tu camino haciendo algunos cursos, desarrollando tu perfil hacia tu sueño y cuando te des cuenta, ya estás postulando para el trabajo de tus sueños. La vida se la vive una sola vez, hasta aquí no he visto que alguien que haya muerto regrese a continuar con la vida que tenía. Si crees en la reencarnación, es probable que regrese tu alma pero en otro cuerpo es decir a vivir otra vida.

Y recuerda algo muy importante para que todo fluya en la vida es necesario estar en nuestro estado natural, el estado natural del cuerpo es salud; el estado natural de nuestra mente es paz ; y el estado natural de nuestro espíritu es amor.

Así que en resumen: Salud, Paz y Amor... eso es plenitud

## Conocerte, Aceptarte y Vivir

Primera recomendación, cómprate o si eres diestro con las manualidades fábricala pero ten una libreta o cuaderno muy lindo de esos que te inspiren, porque es importante tenerla a la mano para anotar pensamientos y consejos, todas tus ideas que fluyan en esos momentos de autoanálisis, otro elemento importante que a mí me ha servido mucho es tener una carpeta para incluir artículos

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

