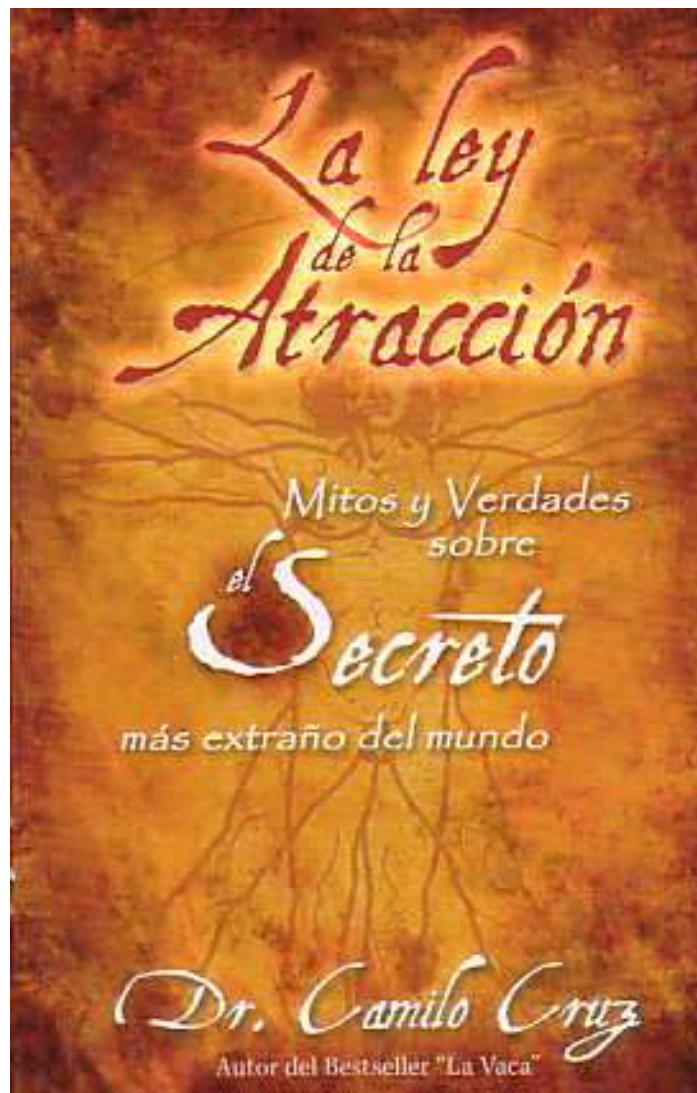


La Ley de la Atracción

Mitos y verdades sobre el secreto más extraño del mundo.

Dr. Camilo Cruz



Índice

Introducción

1. La eterna búsqueda del secreto del éxito y la felicidad.
2. Cómo trabaja la mente en la creación de nuestra realidad.
3. Mitos y verdades sobre la ley de la atracción.
4. El ser humano, producto de sus pensamientos.
5. El poder de la palabra.
6. El extraordinario poder del pensamiento positivo.
7. La visualización: Aprendiendo el lenguaje de la mente.
8. Cómo crear una salud óptima.
9. El camino al éxito y la felicidad personal.
10. La ley de la atracción y nuestras relaciones personales.
11. Cómo atraer la riqueza mediante el pensamiento correcto.
12. La ley de atracción y la acción decidida.

Epílogo.

Introducción

"La ciencia debe ser parte de la naturaleza y de la realidad misma. Fuera de las leyes físicas y químicas presentadas en la teoría cuántica, debemos considerar la existencia de una naturaleza muy distinta, hasta ahora poco conocida para el ser humano". -Niels Bohr, premio Nóbel de Física

Mucho se ha escrito sobre la ley de la atracción; se le ha atribuido un carácter universal, inmutable y hasta omnipotente. Aunque hay una gran cantidad de casos, hechos y observaciones documentadas que tienden a confirmar el postulado general de dicha ley, muchos cuestionan su validez, argumentando que éstas no han sido más que simples coincidencias y casualidades que difícilmente confirman su veracidad o establecen una teoría que explique las causas de los resultados observados.

Algunas personas dirán que la capacidad de predecir como va a actuar una persona roza lo esotérico, pero lo cierto es que, como veremos más adelante, es posible generar modelos que demuestran la relación existente entre la manera de pensar de una persona, su comportamiento y sus logros.

A pesar de esto, el hecho de que afirmemos que algo es una ley no significa que en realidad lo sea. Una hipótesis no se convierte en teoría irrefutable porque nos aseguremos de presentarla usando un lenguaje científico. Su autenticidad no aumenta porque tengamos cuidado en manejar suficientes términos y expresiones de aquellos que escuchamos con frecuencia en el campo de la ciencia. Así que lo primero que me propuse al escribir este libro -de ahí su largo título-, fue dejar claro de una vez por todas si la ley de la atracción es o no es ley.

En términos simples, la ley de la atracción indica que nosotros atraemos hacia nuestra vida aquello en lo que enfocamos nuestro pensamiento de manera constante. Lo que sucede en el exterior -a nuestro alrededor o en nuestra vida- no es más que el reflejo de lo que está ocurriendo en nuestro interior. Nuestro mundo exterior es un reflejo de nuestro mundo interno, ya que nosotros nos hemos encargado de atraer y crear nuestras circunstancias externas con nuestros propios pensamientos.

Si nuestros pensamientos dominantes están constantemente enfocados en obtener resultados positivos, en nuestras fortalezas o en hábitos de éxito -y nuestras acciones refuerzan dicha manera de pensar- entonces eso será lo que manifestaremos en nuestra vida. Si, por el contrario, nuestros pensamientos dominantes están constantemente enfocados en la posibilidad de obtener resultados negativos, en pobres expectativas, o en nuestras debilidades, de igual manera eso es lo que atraeremos hacia nosotros mismos.

La ley de atracción establece que todo atrae su igual. Las imágenes que están grabadas en nuestra mente atraen irremisiblemente lo que representan. Aquello en lo que te enfocas tiende a expandirse en tu vida. Si te enfocas en tus debilidades, verás como éstas parecen ser cada vez mayores. Las personas, oportunidades u objetos que atraemos se asemejan en su carácter al nuestro.

Ahora bien, la pregunta es si lo que postula la ley de la atracción es en realidad una ley, una hipótesis, un modelo utilizado para describir ciertos aspectos del comportamiento humano, o una simple conjetura.

Para resolver este interrogante debemos primero entender que los términos modelo, hipótesis y ley tienen significados distintos en la ciencia de los que comúnmente solemos darles.

Los científicos utilizan el término modelo para referirse a la descripción de algún fenómeno, evento o hecho observable. El objetivo de dicha descripción es presentar una teoría o hipótesis que explique el cómo y el porqué de dicho fenómeno. De esta manera podremos entonces someterla a prueba por experimentación u observación y utilizar los resultados para realizar predicciones sobre eventos similares. Una hipótesis es una proposición o afirmación provisional y exploratoria sobre la veracidad o falsedad de un concepto, que aún no ha sido confirmada o descartada por medio de la experimentación.

Por su parte, una ley científica es una proposición científica confirmada que afirma una relación constante entre dos o más variables. El diccionario de la Real Academia Española de la lengua la define como: "regla y norma constante e invariable de las cosas", y define la expresión ley universal como una ley que es válida cualquiera que sea la naturaleza de los cuerpos, a los que se aplica.

Basado en lo anterior, y en el hecho de que, como lo veremos a lo largo de esta obra, es posible poner a prueba y verificar la validez de los postulados presentados, la ley de la atracción y las proposiciones particulares derivadas de ella, podemos concluir que, lejos de ser una simple conjetura o hipótesis, la ley de la atracción es ciertamente una ley.

Sin embargo, éste es sólo el primer paso. Una vez establecemos que algo constituye una ley científica, es importante determinar que rama de la ciencia es la encargada de estudiar los argumentos, hechos u observaciones que ratifiquen su validez e ilustren los efectos y resultados que se derivan de ella. Esto nos permite situarla en el contexto científico adecuado y compararla con el conocimiento ya existente en esa misma área del saber. Por ejemplo, la ley de conservación de la materia, es una de las leyes

fundamentales de la Química, área que hace parte de las disciplinas científicas conocidas como "ciencias naturales", que tienen por objeto el estudio de la naturaleza.

De otro lado se encuentran las disciplinas científicas que se ocupan de aspectos del comportamiento y actividades de los seres humanos. A ellas se les conoce como las "ciencias sociales". La literatura científica contiene muchos ejemplos que ilustran cómo las ciencias sociales, entre las cuales se encuentra la psicología, pueden establecer leyes con bases científicas.

Éste, creo yo, es el lugar apropiado, desde donde podemos estudiar los postulados y teorías presentados por la ley de la atracción, ya que durante más de un siglo, los psicólogos han diseñado diferentes modelos y pruebas para determinar cómo es que la personalidad, la manera de pensar y los rasgos relativamente permanentes que caracterizan a un individuo influyen en su comportamiento, desarrollo, emociones y conductas. Como veremos más adelante, muchos de estos modelos experimentales buscan establecer relaciones causa-efecto que nos permiten realizar predicciones muy útiles en áreas tan diversas como la medicina, las finanzas y las relaciones interpersonales.

El siguiente paso que quiero dar es esclarecer algunos de los mitos más comunes que se han tejido sobre la ley de la atracción. Para esto he dedicado todo un capítulo a tratar algunos de los errores en los que caemos con mayor frecuencia cuando buscamos corroborar su validez en nuestra propia vida.

Finalmente, es importante aclarar que al referirme a esta ley como "el secreto más extraño", no quiero dar a entender que de alguna manera esté reservado para unos pocos y oculto al resto de los seres humanos. Lo cierto es que todos los principios a los cuales haré referencia son simples normas que siempre han estado al alcance de cualquier persona. Todos podemos aprenderlos y practicarlos hasta convertirlos en hábitos.

No obstante, para hacerlos parte de nuestra naturaleza debemos repetirlos una y otra vez, hasta que se vuelvan tan naturales como respirar, y sucedan como actos mecánicos que surgen de nuestro subconsciente. Tal como hemos aprendido a montar en bicicleta o a manejar automóvil, también podemos aprender los secretos del éxito y la felicidad.

Estoy absolutamente convencido que lo que encontrarás en estas páginas abrirá tu mente a un mundo donde no hay límites para los logros que puedas obtener, excepto los que tú mismo te impongas. La ley de la atracción es sin duda el camino más corto y efectivo para crear mejores relaciones, un nivel óptimo de salud, negocios exitosos y gran prosperidad en tu vida. Sin embargo, el mensaje más valioso que descubrirás en cada capítulo es que las herramientas, talentos y conocimientos necesarios para lograr todas tus metas, ya se encuentran en tu interior. Así que bienvenido a este maravilloso viaje de tu descubrimiento.

1. La eterna búsqueda del secreto del éxito y la felicidad.

Los pensamientos se asemejan al viento, no los podemos ver o tocar, pero siempre podemos observar los resultados de su presencia. -Wayne Dyer

El postulado general expresado por la ley de la atracción Ha sido tema de interés desde mucho antes de la era cristiana. Casi mil años antes, Salomón, rey de Israel, escribió en su libro de Proverbios: Como él piensa dentro de sí, así es él". (Proverbios 23:7)

En el libro del profeta Habacuc, escrito cerca del año 612 a.C., donde él expone el drama de los poderes humanos se puede leer: "Y el Señor me respondió: Escribe la visión, y declárala en tablillas, para que pueda leerse de corrido. Pues la visión se realizará en el tiempo señalado; marcha hacia su cumplimiento, y no dejará de cumplirse. Aunque parezca tardar, espérala; porque sin falta vendrá---. (Habacuc 2: 2,3)

Para los filósofos griegos de la antigüedad, la naturaleza del ser humano, el universo que lo rodeaba, y la búsqueda y significado de la felicidad fueron el tema central del gran volumen de conocimiento generado durante varios siglos.

Sócrates propuso que el ser humano alcanzará la verdad mediante el autoconocimiento -conócete a ti mismo-, y el desarrollo continuo de su intelecto -sólo sé que nada sé-. La ignorancia nos llevará al fracaso, por lo que a través del conocimiento y la inteligencia alcanzaremos la virtud.

Pero esa inteligencia hay que desarrollarla, estimulando nuestro deseo por aprender de todas nuestras experiencias. Sólo así lograremos programar nuestra mente con el conocimiento y la razón que nos permita ser cada vez mejores seres humanos. Esa voz interior constituirá la única guía moral del individuo.

Sócrates no considera que la persona deba recibir un premio especial por llevar una vida virtuosa, ya que las consecuencias de esa vida son su mejor recompensa. Siglos antes, Salomón ya había enunciado este mismo concepto al escribir: Instruye al sabio, y se hará más sabio; enseña al justo, y aumentará su saber. Si eres sabio, tu premio será tu sabiduría; si eres insolente, sólo tú lo sufrirás". (Proverbios 9:9,12)

Éste es -en esencia- el resultado final de la ley de la atracción: la felicidad que experimentamos al llevar una vida virtuosa es el mejor premio a nuestra decisión.

Si el fin del ser humano es la felicidad, como lo asevera Platón -alumno de Sócrates- y ésta sólo puede ser lograda mediante la virtud, aquel que sabotea su propio éxito y malogra su propia felicidad no lo hace a propósito, sino por ignorancia.

Él basa esta conclusión en la certidumbre de que sólo la persona virtuosa es realmente feliz, y puesto que el individuo siempre desea su propia felicidad, nunca pensaría en hacer algo a propósito que la saboteara. Sin embargo, la ley de la atracción es muy clara en precisar que el ser humano atrae hacia sí mismo lo que forma parte de su existencia y lo hace continuamente, no importa si es el resultado de un esfuerzo consciente o no.

Aristóteles también afirmó que el fin último de la vida humana es la felicidad. Cuando miraba a su alrededor, veía que los seres humanos persiguen cosas distintas. Algunos anhelan la riqueza, otros sueñan con el poder y la fama, y otros más buscan el amor y la aceptación. En ocasiones parecemos perseguir cosas totalmente opuestas. Mientras que la persona cauta busca la seguridad, la temeraria persigue la aventura y hasta el peligro. No obstante, detrás de todas las diferencias superficiales, todos buscamos lo mismo: La felicidad.

Él es claro al apuntar que ésta consiste, en parte, en el desarrollo de las virtudes éticas y en el hábito de obrar siempre con moderación, evitando los dos extremos: el exceso y la escasez. Esto reafirma lo postulado por la ley de la atracción respecto al

hecho de que al centrar nuestra manera de pensar en estos extremos, igualmente viciosos, el exceso o la escasez, lo único que lograremos atraer será una vida fuera de balance que producirá insatisfacción e infelicidad.

Y aunque este capítulo no pretende establecer una validación de la ley de la atracción basada en las Sagradas Escrituras, cabe mencionar que en el nuevo testamento, se encuentran numerosas referencias que dejan de manifiesto que la ley de la atracción, lejos de ser un planteamiento esotérico en su esencia, encierra muchos de aquellos principios que Jesús compartiera con sus discípulos.

Para quienes encuentran difícil creer que todo lo que necesitamos hacer para atraer algo hacia nuestra vida es pedir, la Biblia nos dice: Pidan y se les dará; busquen, y encontrarán; llamen, y se les abrirá. Porque todo el que pide, recibe; el que busca, encuentra; y al que llama, se le abre". (Mateo 7:7-8). No obstante, más adelante, el mismo evangelista nos recuerda que el poder de nuestros pensamientos y nuestras palabras pueden ser la causa de nuestros éxitos o nuestros fracasos: Porque por sus palabras serán justificados, y por sus palabras serán condenados". (Mateo 12:37)

De hecho, la Biblia nos recuerda que sucede con quien pudiendo enfocarse en la abundancia decide, en cambio, albergar en su mente pensamientos de miedo, duda y escasez. Porque a todo el que tiene, se le dará más, y tendrá en abundancia. Al que no tiene se le quitará hasta lo que tiene" (Mateo 25: 29).

No obstante, una y otra vez, aparece claramente enunciado el precepto que le da el verdadero poder a la ley de la atracción: "Jesús, les dijo a sus discípulos: De cierto os digo, que si tuviereis fe, y no dudareis, le dirías a esta montaña: quítate y échate en el mar, y sería hecho. Todo lo que pidieréis en oración, creyendo, lo recibiréis". (Mateo 21:21-22)

Es claro que mucho se ha escrito sobre lo que podemos hacer para vivir una vida de plenitud, lograr el éxito, aprovechar nuestro potencial al máximo y atraer hacia nosotros la riqueza y la felicidad a la cual tanto anhelamos. Sin embargo, muchos de nosotros experimentamos tal escasez en nuestras vidas que es como si en realidad todos los principios de éxito expuestos a lo largo de más de tres milenios fueran secretos a los cuales sólo unos cuantos tienen acceso.

¿Qué podemos hacer para aprovechar la riqueza y sabiduría encerrada en toda esta información? Séneca, pensador y filósofo del siglo I dijo: "Las mejores ideas son propiedad de todos". Si nos apropiamos de ellas, las utilizamos bien, las hacemos parte de nuestra manera de pensar y actuar, veremos una gran diferencia en nuestras vidas.

Todo comienza con nuestra visión del mundo

Por largo tiempo, el ser humano ha buscado respuesta a una de las mayores incógnitas acerca de si mismo: la magnitud del poder que reside en su mente y el papel que ésta juega en el logro de su felicidad.

Tristemente, muchas veces en medio de nuestro afán por lograr el éxito y la felicidad, buscamos fuera de nosotros algo que siempre se ha encontrado en nuestro interior: el secreto para vivir una vida plena y feliz.

Todos queremos ser felices y tener éxito en la vida; deseamos saber cuál es el secreto que nos permita lograrlo, pero al no creernos poseedores de tan valiosa fortuna, buscamos fuera de nosotros algo que es parte de nuestra esencia misma. Porque lo cierto

es que todo lo que necesitamos saber para triunfar y vivir una vida plena y feliz se encuentra dentro de cada uno de nosotros.

Las respuestas a todas nuestras preguntas, las soluciones a todos nuestros problemas, el poder para hacer realidad nuestras metas más ambiciosas se encuentra en nuestro interior. Lo único que necesitamos hacer es preguntar, escuchar y confiar.

La lección más importante que debemos aprender es que las acciones y sucesos externos son sólo la manifestación física de las acciones y sucesos internos. Las imágenes mentales que consistentemente mantenemos en nuestro subconsciente, buscarán siempre manifestarse en nuestro mundo exterior.

El pesimista vive en un mundo negativo y deprimente, mientras que el optimista ha elegido vivir en un mundo positivo y lleno de oportunidades. Lo más curioso de todo es que se trata del mismo mundo. Las diferencias que ellos observan son sólo el resultado de sus pensamientos dominantes. Estos han sido los encargados de atraer la felicidad o la angustia que cada uno de ellos experimenta en su vida. Y lo mismo sucede con todos nosotros.

La buena noticia es que si en este momento no estamos viviendo la clase de vida que siempre hemos deseado, podemos crear una nueva realidad cambiando el tipo de información con la cual alimentamos nuestra mente. Nuestros pensamientos son las semillas de lo que ocurrirá en nuestra vida, y todos somos responsables de ellos.

El ser humano es, literalmente, lo que piensa. Cada persona construye sus condiciones, su éxito, sus negocios y su destino en virtud de los pensamientos que escoge y guarda en su mente. Todo lo que se manifiesta en nuestra vida es el resultado de lo que previamente se ha manifestado en nuestra mente. Así que todos nosotros somos "los arquitectos de nuestro propio destino".

En su libro: Como piensa el ser humano, así es su vida, James Allen se refiere a éste como a uno de los secretos más conocidos y menos practicados: ¡Todo ser humano es el forjador de sí mismo!

Los seres humanos construyen su destino de acuerdo con los pensamientos que escogen y guardan en su mente. Ésta es como un telar donde tejemos nuestro carácter y donde, con los pensamientos que mantenemos, atraemos hacia nosotros nuestras circunstancias, creamos hábitos y labramos nuestro destino. Nuestro carácter es la suma de todos nuestros pensamientos. Esta es la esencia de la ley de la atracción.

La buena noticia es que, aun si hasta ahora hemos tejido ignorancia y sufrimiento, siempre tenemos la opción de cambiar nuestra manera de pensar, y podemos comenzar a tejer sabiduría y felicidad. Esta idea no sólo se limita a tu ser, sino que abarca cada condición y circunstancia de tu vida.

Así como cada planta brota de su semilla, y no podría ser de otra manera, nuestras acciones surgen de las semillas invisibles de nuestros pensamientos, y no habrían existido sin ellos. Lo anterior es aplicable por igual a aquellos actos considerados "espontáneos" y "no premeditados" como a aquellos que se ejecutan deliberadamente.

Las acciones son retoños que han crecido a partir de nuestros pensamientos, y la dicha o el sufrimiento son sus frutos. De este modo los seres humanos cosechan los frutos, dulces o amargos, de aquello que ellos mismos han sembrado.

De manera que la calidad de vida que cualquier individuo experimenta tiene poco que ver con sus circunstancias y mucho, con su actitud personal y su manera de pensar.

En su libro: El camino a la felicidad, Orison Swett Marden relata que en un congreso de agricultura le preguntaron a un viejo granjero qué terreno le parecía más apropiado para el cultivo de cierto fruto, a lo que él respondió: "No importa tanto la clase de tierra en que se siembre, como la clase de persona que vaya a sembrarla".

El labrador preparado en su oficio saca provecho del suelo pobre, mientras que el inepto vive en la miseria, aún en el terreno más fértil.

Esta anécdota deja claro que la felicidad no depende tanto de las circunstancias favorables, como de nuestra actitud mental. Cualquiera es capaz de mantener una actitud positiva y optimista cuando vive en condiciones ideales. Solamente el ser equilibrado y dueño de sí mismo es capaz de conservarla, aún en medio de las condiciones más difíciles y hostiles. Si no llevamos la semilla de la felicidad en nuestro interior, no la hallaremos en ninguna parte.

Con la manera de pensar, somos los arquitectos de nuestro destino

Cuando el poeta inglés William E. Henley escribió sus proféticas palabras: "Soy el dueño de mi destino, soy el capitán de mi alma", debió habernos informado que la razón por la cual somos los dueños de nuestro destino es porque tenemos el poder de controlar nuestros pensamientos.

En su libro: Piense y hágase rico, Napoleón Hill afirma que "nuestros pensamientos dominantes tienden a magnetizar nuestro cerebro y, por mecanismos que nadie conoce bien, actúan como imanes que atraen hacia nosotros las fuerzas, las personas y las circunstancias de la vida que armonizan con la naturaleza de dichos pensamientos".

Lo único que el ser humano debe hacer para ver un mundo que funciona correctamente, es asegurarse que él piensa y actúa correctamente. En la medida en que cambia su manera de pensar respecto a sus circunstancias y a las demás personas, las situaciones y la gente cambiarán respecto a él.

Debido a la ley de la atracción sus pensamientos rápidamente se traducen en hábitos, y los hábitos se transforman en sus circunstancias. Los pensamientos dañinos y perjudiciales de todo tipo se cristalizan en hábitos que atraen y producen confusión y debilidad; y éstos, a su vez, se manifiestan en circunstancias de calamidad e infortunio.

Y puesto que todo atrae su igual, los pensamientos de temor, duda e indecisión se cristalizan en hábitos que paralizan e impiden actuar al ser humano; hábitos que conducen al fracaso, la escasez, y la dependencia. Los pensamientos de odio y condena se vuelven hábitos de acusación y violencia, los cuales se convierten, a su vez, en injuria y persecución. Los pensamientos egoístas de todo tipo se transforman en hábitos que atraen angustia y frustración.

Por otro lado, los pensamientos nobles de cualquier tipo se manifiestan en hábitos de prosperidad y bondad, y estos, a su vez, se tornan en felicidad y bienestar. Los pensamientos virtuosos se convierten en hábitos de autocontrol y dominio de sí mismo, que atraen paz y tranquilidad. Cuando albergamos en nuestra mente pensamientos de autoconfianza y decisión, creamos hábitos de valor y coraje, que se traducen en éxito, plenitud y libertad. De igual manera, los pensamientos de amor y compasión se vuelven hábitos de desprendimiento, que atraen la prosperidad perdurable y la riqueza verdadera a la vida de quien los alberga.

En general, cada pensamiento, bueno o malo, que albergamos y permitimos que encuentre cabida en nuestra mente, produce el único resultado posible, tanto en el carácter que forma, como en las circunstancias que genera. Una persona no puede escoger directamente sus circunstancias, pero al elegir sus pensamientos, indirectamente las crea.

La naturaleza se encarga de permitir que cada persona atraiga hacia sí misma los resultados de sus pensamientos dominantes, y de presentarle las oportunidades que hagan realidad de la manera más rápida posible tanto sus pensamientos constructivos como destructivos.

Todo lo que el ser humano logra, o deja de lograr, es resultado directo de sus pensamientos. En un universo justo y ordenado, la debilidad o fortaleza de cada persona, su condición de vida, su integridad o corrupción son suyas y de nadie más; emanan de adentro; ella misma las crea, y no otro, y sólo ella puede alterarlas. Una persona fuerte no puede ayudar a una débil a menos que ésta desee ser ayudada. Y aun así, la débil debe hacerse fuerte por sí misma, con su propio esfuerzo, ya que nadie más que ella puede alterar su condición.

Como el ser humano piense, así es él; como siga pensando, así seguirá siendo.

Es común creer que la razón por la cual muchas personas viven en la pobreza, o bajo el yugo de la esclavitud, el abuso, o la discriminación es debido a la opresión de otros. Así que repudiamos a los opresores. Sin embargo, la ley de la atracción nos plantea que es posible invertir dicho juicio y decir: "Una persona es opresora porque muchos optan por ser esclavos, y aceptan ser abusados y discriminados, así que repudiamos a los esclavos". Eleanor Roosevelt solía decir: "nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento".

El ser humano sólo puede elevarse y alcanzar el éxito, elevando sus pensamientos. Pero permanecerá débil, abatido y miserable si se niega a elevar su manera de pensar.

El universo no favorece al codicioso, al deshonesto, o al vicioso, aunque aparentemente a veces parezca hacerlo. El universo conspira para ayudar al honesto, al generoso y al virtuoso. Los grandes maestros de todas las épocas han manifestado esto de distintas maneras, y para probarlo y entenderlo lo único que se necesita es persistir en hacerse cada vez más virtuoso elevando nuestros pensamientos.

Cada persona puede lograr gran éxito material, e incluso alcanzar actitudes sublimes en el mundo espiritual y, aún así, descender otra vez a la miseria, si permite que los pensamientos arrogantes, egoístas y corruptos entren y encuentren cabida en su mente.

Cómo utilizar nuestros pensamientos para crear un nuevo futuro

"El ancestro de toda acción es un pensamiento. Toda acción ha sido precedida por un pensamiento". -Ralplí Waldo Emerson

Si nosotros nos hemos encargado de atraer y crear nuestras circunstancias externas con nuestros propios pensamientos, esto quiere decir que la creación física de las cosas está precedida por una creación mental, y que tu futuro se está formando en este preciso instante en el interior de tu mente.

Lo que tú piensas, crees y visualizas habitualmente se convierte en la base de todo lo que experimentarás en tu vida. Los pensamientos que crecen como semillas en el jardín del subconsciente darán forma a tu vida futura.

Lo interesante es que un pensamiento no equivale a más que una décima de voltio de electricidad. Y pese a que la gran mayoría de nosotros le prestamos poca importancia a nuestros pensamientos, esta décima de voltio ejerce una enorme influencia en nuestras emociones, acciones y en nuestro futuro. Aun cuando no podemos agarrarlos con nuestras manos, nuestros pensamientos son tan reales como cualquier objeto que podamos percibir a través de nuestros sentidos.

Si observamos con cuidado, nos podremos dar cuenta que la realidad que nos rodea, y de cuya existencia no dudaríamos, no se encuentra más que en nuestro pensamiento.

Piensa en tu relación de pareja, o en tu relación con tus padres o tus hijos. ¿En qué consiste eso que tú llamas tu relación? ¿Qué tan real es? Veamos.

¿Se encuentra esta persona en este preciso instante contigo? Si la respuesta es no, ¿quiere decir eso que tu relación con ella no existe en este momento? Por supuesto que no. Dicha relación persiste a pesar de su ausencia, ¿no es cierto?

Esto quiere decir que en este preciso instante esa relación sólo existe en tu pensamiento. Pero no por eso es menos real. Entonces, ¿qué es aquello que constituye lo que llamas tu relación con esa persona? Sólo pensamiento. Es mas, todo lo que ha sucedido hasta este momento en tu vida ya no existe mas que en tu pensamiento. Tu experiencia, temores, creencias, debilidades y preocupaciones existen sólo en tu mente. Pero eso no los hace menos reales.

Recuerdo el caso de un estudiante que se desmayó durante un examen en la universidad. El pobre joven estaba totalmente convencido que si reprobaba el examen, lo expulsarían de la escuela, su padre lo echaría de casa y perdería la oportunidad de hacer algo productivo con su vida.

Por supuesto, esta tragedia existía sólo en su pensamiento. Él se había encargado de armar todo este drama por si solo; tanto se había enfocado en ello y en la inminencia de un posible fracaso que para su cuerpo fue como si ya lo hubiese experimentado. Y el poder de este pensamiento negativo fue suficiente para producir cambios químicos en su cuerpo que le provocaron un desmayo.

Este es un gran ejemplo de cómo nosotros podemos sabotear nuestro éxito al enfocarnos en eventos, ideas o cosas que crean imágenes nocivas y autodestructivas. En ocasiones extremas, las consecuencias pueden ser catastróficas. Un ejemplo es el Trastorno Dismórfico Corporal (TDC), un desorden mental caracterizado por una excesiva preocupación por un defecto en el cuerpo completamente imaginario -o muy trivial como para ser detectado por otra persona- que le causa a quienes lo padecen, deterioro físico, psíquico y social. No sólo están inconformes con su aspecto sino que están excesivamente preocupadas y hasta obsesionadas por él.

De acuerdo con la doctora Katharine Phillips, no estamos hablando de personas con deformaciones físicas, sino de personas con un aspecto normal, que "lucen bien", pero que se ven a sí mismas como feas, deformes o incluso hasta «horrorosas" o "monstruosas". Su defecto imaginario puede involucrar cualquier parte del cuerpo, aunque suele enfocarse en la cara, la piel, el pelo o la nariz.

Se calcula que entre tres y seis millones de personas sufren de este desorden. Hombres y mujeres que viven con el temor constante de estar siendo valorados

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:

