



Los colores de la vida

Mensajes para ver la vida con otros
ojos

Lidda Campos

Este proyecto comenzó como un cuarto ebook, pero esta vez quiero agregar imágenes con mensajes de personas que se dedican a ser coach, a ser guías espirituales, etc.

Gracias a la tecnología puedo acceder a mucha información desde donde estoy y es mi obligación moral compartir con ustedes algunas herramientas que nos impulsan a ser mejores personas.



Cuando descubres una adicción reemplaza a una situación que te pesa y que no quieres afrontar... porque la adicción a los carbohidratos que ya sabemos están llenos de azúcar y de glutamato sódico (ambos elementos te hacen adicta por su sabor) no es suficiente razón ¿o crees que el paladar se manda solo? Pues no, el cerebro lo hace pero nosotros nos autoboicoteamos diciéndonos que somos adictos.

Ya sé que todos gritan: LA SOLUCIÓNNNNN, POR DIOS LA SOLUCIÓNNNNN... que les diré un poco de paciencia y tener la confianza de transitar por un oscuro camino: NUESTRAS VIDAS porque nuestro mundo exterior es un

reflejo de nuestro interior. Si pesamos más de 100 kilos y por supuesto no es de puro musculo, lamento comunicarles “HOUSTON tenemos problemas” porque esa grasa corporal es solo un indicador de algo más profundo, algo que es del alma.

Entonces si la lógica nos dice que para solucionar un problema no trabajamos sobre el efecto o los síntomas sino que tenemos que llegar a lo más profundo es decir la causa, el origen... tenemos que poner nuestro traje de buzo y hundirnos como si fuéramos a rescatar tesoros del Titanic... solo que vamos a rescatarnos a nosotros mismos.

Estamos hartos de buscar soluciones mágicas que nos cambie la vida en un abrir y cerrar de ojos...pero créame que solo Jeannie de la serie “Mi bella genio” podía lograr esas hazañas y miren que muchas veces metió en problemas a su amo el Mayor Nelson. Si te propongo que no busques sino que encuentres en tu propio ser ¿Qué me responderías?

Autodescubrirse es la clave de todo este proceso de vivir la vida que quieres, ya sea que quieres bajar de peso, o



mejorar tus ingresos económicos, o porque no decirlo quieres tener un trabajo que ames. No es un proceso sencillo para muchos porque es admitir que muchas



decisiones las has tomado para beneficiar a terceras personas y no lo has hecho por ti y para ti.

Es triste que a medida que vamos creciendo hemos perdido la seguridad de hacer las cosas que en realidad queremos porque dependemos de la aprobación de los

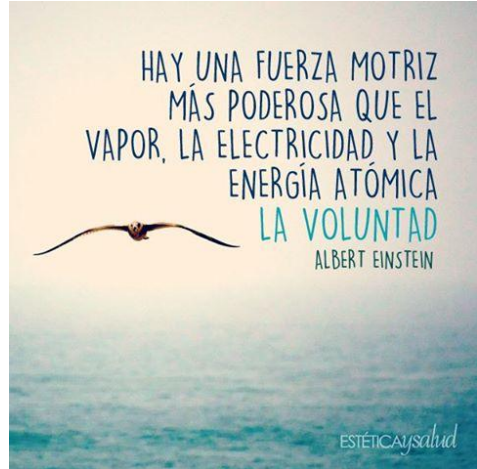
demás. Puedo decirte con frontal franqueza que no es fácil validar tus intereses sobre los intereses de otras personas en especial si es de tu familia.

Porque siendo sincero, valoramos más lo que quiere nuestros padres, hermanos, hijos sobre lo que realmente queremos. Pero ¿de quién es tu vida? TUYA así que toca asumir el rol de administrador y tomar decisiones comprometidas contigo mismo.

En mis anteriores ebooks siempre he dicho que somos un equilibrio de CUERPO – MENTE – ESPIRITU y eso se mantiene, es más por eso es que ahora titule “Entrenándome” porque me imaginé que voy a participar

en unas olimpiadas y necesito estar en forma para eso, pero será en tres disciplinas: cuerpo, mente y espíritu.

Así es mis queridos amigos, voy a profundizar como vamos preparándonos para las olimpiadas de nuestras vidas, de la misma forma que te preparas



para correr un maratón. Tenemos que ser capaces de lograr la medalla de oro, y si ocurre una derrota, tenemos que ser valientes en asumir y volver al ruedo para continuar con nuestro entrenamiento.

En Ecuador el único medallista olímpico que tenemos es Jefferson Pérez y siempre su historia ha inspirado mucho porque sin tener los recursos para practicar la marcha, logró hacerlo y ganó dos medallas.

En este entrenamiento voy a trabajar de una manera integral, algunas veces desde el cuerpo, otras desde el fortalecimiento de la mente y por supuesto también está el lado espiritual de nosotros.

Busca una toalla que te permita secar el sudor, pero yo creo que más van a ser las lágrimas, pero no de tristeza sino de auto reconciliación porque al final del camino eso es lo que queremos: Vivir en armonía.

Pero antes de todo responde esta sencilla pregunta
¿Cuántas veces has pensado en lo que **tú realmente quieres?**

Yo sé me faltaron los foquitos navideños para resaltar esa parte.

¿HERRAMIENTAS?

Una de las herramientas que encontré algunos años atrás y que en medio de mis carpetas salto es la “Conexión Interior”. Es un proceso que aplicando sistemáticamente, es capaz de sanar el miedo, las creencias restrictivas, la ira, la vergüenza, la culpa, la sensación de soledad, la depresión, la ansiedad, la conducta adictiva y los problemas de relaciones.



Te permite realizar un trabajo de autorreflexión muy especial, muy nutrido, porque solo a través de la reflexión podemos sanar a nuestro YO HERIDO, porque la Conexión Interior te proporciona las

técnicas necesarias para cuidar con cariño de ti mismo, compartir tu amor con otros y tener la capacidad de

hacerte responsable de tus propios sentimientos y comportamientos.



Recordemos que una de las principales áreas en las cuales nos sentimos indefensos y vulnerables es el amor y esto de cajón una de las preguntas que inmediatamente surge es: **¿Cómo se reflexiona para dejar de amar a alguien que no te ama?** Como dice el psicólogo Ramón Torres ***“En el amor es obvio que nadie puede saber lo mejor para ti. Es inútil buscar consejo en otros, que no saben lo que vives, lo que sientes, lo que sufres, o lo que realmente te da placer y te hace feliz. La única respuesta puede venir, TOTALMENTE válida y perfecta para ti, de tu reflexión personal.***

La reflexión viene cuando te das tiempo para analizar la vida que llevas, y LLEGAR A TUS CONCLUSIONES personales, que te indicarán, SI ESO FUERE NECESARIO, el camino para cambiar lo que vives, y de ser posible, ser feliz. Un ejemplo sencillo, es analizar preguntas y elaborar tus propias respuestas... en poco tiempo, serás otra persona, capaz de tomar las decisiones que te permitirán dejar de sufrir.

- *¿Cuáles son las cosas que me hacen sufrir? Haga una lista completa de todo lo que vive en su relación de pareja, lea esa lista a diario, con todos los detalles de todo lo malo que le sucede, sus miedos, su dolor y su sufrimiento. HAGA SU LISTA. Es fundamental. No sirve una lista mental, que se olvida rápido. Escriba todo y lea esa lista siempre que pueda. Y luego, cada día, responda estas preguntas.*
- *¿Esto es lo que yo quiero para mi vida? Esta vida de pareja me hace sufrir, me destruye, me arrasa, y me saca las ganas de vivir...*
- *¿debo seguir así?*
- *¿Es inteligente que yo siga pendiente de alguien que ya ni me tiene en cuenta?*
- *¿Quiero seguir la vida de pareja, con alguien que me trata como si yo no fuera nada, o menos que nada?*
- *¿Por qué no puedo cambiar y ser menos vulnerable a lo que diga mi pareja, o lo que digan los demás?*
- *Me siento engañado/a, y mi pareja no quiere cambiar... ¿debería seguir sufriendo, o debería liberarme para ser feliz?*

- *¿Realmente vale la pena seguir en esta relación sin amor?*

Preguntas así, aplicadas a cualquier tema que estás viviendo y te hace sufrir, es lo que te puede liberar para siempre.

Repite el cuestionario 3 veces por día, analiza, aumenta, y agrega razones para tomar la mejor decisión.

La mente pronto encontrará nuevas formas para enfrentar lo que pasa, y a pesar de todo, ser feliz. Porque sólo tú eres responsable de buscar el camino que te haga vivir mejor, o seguir sin reflexionar, sufriendo cada día porque crees que ese es el destino que te tocó vivir.

Obvio, si tú no reflexionas, nadie lo hará por ti. Porque la vida es así de simple, y a veces, así de complicada.

Como leíste la autorreflexión no es un algo inmediato, no es una píldora de una sola toma y mágica, es un proceso que toma tiempo, es un proceso que día a día te lleva hacia



el empoderamiento de nosotros, a responsabilizarnos de nuestras vidas y con ello el autodescubrimiento para la realización de tu pasión y tu propósito en la vida.

Pero lo más importante proporciona las herramientas

necesarias para generar paz y alegría cada día de tu vida.

PALABRAS DEL ALMA

Algo que me ha llamado la atención en el transitar de este proceso de despertar espiritual es la relación entre la conciencia y la ciencia.

Dos científicos que me han asombrado por su dedicación y convencimiento de sus respuestas a las investigaciones realizadas son Gregg Braden y Masaru Emoto.

Gregg Braden ha realizado un sinnúmero de investigaciones sobre la presencia de un poder superior en la vida, también sobre el poder de la oración y como los sentimientos pueden modificar ciertos comportamientos de la materia (mente sobre la materia).

Masaru Emoto es un científico japonés que logró demostrar como nuestras vibraciones a través de la palabra o musicalmente influye en el comportamiento del agua; logró fotografiar pequeñas moléculas de agua después de someterlas a vibraciones buenas y malas; siendo sus resultados interesantes.

Ambos personajes han llegado conclusiones maravillosas, como el hecho de que ser agradecidos, ver la vida con mucho amor y perdón es una forma de vivir en plenitud.

De acuerdo a la física, todo absolutamente es energía, las mesas que a simple vista diríamos que es sólido, estático resulta que es un conjunto (muy grande por cierto) de átomos donde los protones, neutrones y electrones se mueven constantemente; entonces nuestro cuerpo es energía vibrando a velocidades muy altas, tan altas que parece sólido, porque la energía que lo compone está

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:

