

CURSO COMPLETO DE CONTROL MENTAL Y CREATIVIDAD

Por el Lic. MIGUEL ANGEL AMED



CURSO DE CONTROL MENTAL Y DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD

POR EL LIC. MIGUEL AMED



LECCION 1

En que esta pensando Ud. En este momento?

Si, le estoy preguntando eso. En que estaba pensando justo antes de comenzar a leer este capitulo.

Y como se sentía física y emocionalmente, mas aun, como se siente AHORA física y emocionalmente?

Quizas estas preguntas no tengan mucho sentido para usted ahora.

Pero ya vera como si lo tienen una vez que haya leído algunos párrafos.

Nuestro sistema nervioso esta formado por una intrincada red de células altamente especializadas llamadas neuronas, que tienen una característica muy particular: Despues de cierto tiempo de desarrollo del niño, ya no se reproducen mas. A diferencia del resto de las células de nuestro organismo que

se van renovando permanentemente, las neuronas no. Nacemos con un numero determinado de ella, miles de millones, y con el tiempo van muriéndose por razones naturales o por lesiones cerebrales, alcohol, drogas, accidentes cerebro –vasculares, etc.

Sin embargo las células nerviosas que poseemos , que constituyen tanto el Cerebro , Cerebelo, Bulbo, Medula Espinal, nervios, centros nerviosos, etc, es decir todo el conjunto del Sistema Nervioso humano son suficientes para desarrollar en nosotros capacidades mentales increíbles. Toda nuestra vida mental, emocional, intelectual, motora, como asi también el funcionamiento de los órganos de nuestro cuerpo esta controlado por nuestro cerebro. Y solo usamos un 10 % o menos, de su capacidad.

Imagine Ud. Cuanto mas podríamos hacer si desarrollaramos mas esa capacidad.

Pero es importante destacar que cerebro y mente no son la misma cosa.

El cerebro es el órgano físico a través del cual se realizan las operaciones nerviosas, pero la mente es algo mas, es el conjunto de capacidades de que disponemos para desarrollarnos como Seres Humanos.

Por ejemplo, nosotros no vemos con los ojos, vemos "a través" de los ojos, que son los órganos receptores de los estímulos visuales, pero en realidad "vemos" con nuestro cerebro, en los centros de la visión, cuando los estímulos que envía el Nervio Óptico son decodificados por los receptores del cerebro y entonces se crea la imagen. Esto ocurre , obviamente en millonésimas de segundo, por lo cual la percepción y la decodificación parecen ser instantáneas. Pero no es así. Aunque se transmitan con tanta rapidez,

siempre hay un tiempo, por mas pequeño que sea entre lo que los ojos captan y lo que nuestro cerebro decodifica.

Con la mente pasa algo similar. Podriamos pensarla como un retransmisor de Energia, y esa Energia proviene de muchísimos lados. Lo que hace el cerebro es poner en el plano físico el resultado de la energía que le viene de otros niveles. Tan físicos como el cerebro, pero con una vibración mucho mas grande.

De esto hablaremos mas adelante.

Volvamos al cerebro.

Mucho mas que las mejores computadoras, el cerebro tiene la capacidad de guardar y almacenar información.

Todo lo que hemos vivido a lo largo de lo que llevamos viviendo en el plano físico, y aun antes de nacer, dentro del utero materno, todo se graba en el cerebro, aunque aun no comprendamos el lenguaje, aunque aun no sepamos hablar.

Y eso va conformando nuestra “programación mental”, es decir, va condicionando a nuestra mente para actuar de acuerdo con los mandatos y experiencias que hemos recibido y que quedan alojadas en la parte mas profunda de nuestra mente que es el Inconsciente.

Cuando hablamos, actuamos, pensamos, creemos que lo hacemos nosotros. Pero en realidad, no somos “nosotros” no es “Ud”, es lo que los “demás” y “lo” demás han dejado en su mente como un programa para ser cumplido inexorablemente, en forma automática.

Nuestra mente se divide en tres areas que pueden ir modificando e interactuando entre si permanentemente. De hecho lo hacen.

- Consciente (o conciencia)
- Preconsciente (o preconciencia)
- Inconsciente (o inconciencia)

La Conciencia esta formada por todos aquellos sentimientos, pensamientos, sensaciones, etc que sabemos que nos están ocurriendo, que las reconocemos como nuestras, que están en el Aquí y Ahora. Por ejemplo los sonidos y ruidos que oímos, las sensaciones de nuestro cuerpo, lo que miramos y vemos, lo que estamos leyendo, lo que recordamos en este momento, etc.

La conciencia tiene que ver con el conocer.

La preconciencia esta constituida por elementos que por ahora no son conscientes. Están como en la trastienda, en una storage o almacen al que fácilmente podemos acudir para traerlos a la mente consciente. Por ejemplo, cual es su numero de documento de identidad? Que comio hace tres noches? Etc etd. Como vemos, son "recuerdos" que ahora no usamos y para no interferir en nuestras actividades diarias, quedan depositados en esa "trastienda" hasta que los traemos por propia voluntad, o porque algún estímulo externo lo trae automáticamente. Por ejemplo, Ud. Escucha una canción y en seguida recuerda una experiencia de su vida asociada con ella. Ud. No pretendió en ese momento recordar esa experiencia, no lo hizo al menos voluntariamente, pero esa canción sirvió como "disparador" para traerle a Ud. Ese recuerdo.

Bien, si ese recuerdo vino con facilidad, es porque estaba en el Preconciente.

El Inconsciente, en cambio, esta formado por todas las experiencias que han sido reprimidas por su alto valor traumático, deseos, según Freud, de carácter sexual, primeras experiencias infantiles que han quedado guardadas allí. Incluso aquellas que tuvimos dentro del vientre materno, y que posteriormente con el aprendizaje del lenguaje re-significamos, y adquieran entonces un valor traumático.

EL PODER DEL PENSAMIENTO

Con todo ese bagaje de información que hemos recibido desde que éramos pequeños, nos manejamos en la vida, "programados", condicionados a actuar de determinada manera, que a veces no entendemos porque, porque no hay una respuesta consciente. Ese bagaje de información es tan poderoso que muchos triunfan y otros fracasan dependiendo como estén programados.

Los pensamientos, como las palabras y las imágenes, son todas manifestaciones de la energía.

Según las imágenes y los pensamientos que sostenemos en nuestra mente o las palabras que pronunciamos, así se modifica nuestra realidad.

Los pensamientos positivos generan situaciones positivas.

Los pensamientos negativos, generan situaciones negativas.

Así de simple.

Pero aunque es simple, uno de los trabajos más duros que debe hacer una persona es justamente controlar sus pensamientos.

En esta primera lección el ejercicio consiste en prestar atención a lo que pensamos. Expresiones como: "no puedo",

"es difícil", "yo no tengo suerte", "siempre me pasa lo mismo", "estoy enfermo o enferma", "esto me cae mal", "no me llevo bien con esta o aquella persona", "no creo que lo consiga" etc. etc. solo generan mas de lo mismo. Hacen que realmente le pase lo que Ud. Esta diciendo.

Por eso es tan importante DARSE CUENTA de lo que hablamos y CANCELAR las expresiones negativas ni bien las detectamos, ni bien sentimos que hemos pronunciado una palabra negativa.

Cada vez que Ud. Se sorprenda a si mismo o a si misma diciendo algo negativo, repitase mentalmente tres veces: "Cancelo esta información" y remplácela por la expresión contraria, por UNA EXPRESION POSITIVA. Por ejemplo, si Ud. Piensa o dice : "creo que esto es difícil" CANCELE esa información, y repitase, "esto es fácil, si otros han podido hacerlo yo también puedo". Nuca deje el espacio vacio en su mente después de cancelar una frase negativa. Siempre tiene que llenar ese espacio con otro pensamiento positivo. Esto es muy importante.

Una manera muy efectiva para trabajar sobre el inconsciente, ya que como dijimos antes es una región muy oculta en nuestra mente, es a través de la repetición de frases mentales positivas en estado de relajación.

Ya aprenderemos técnicas de relajación, pero por ahora Ud. Puede repetirlas un poco antes de dormirse por la noche, y a la mañana ni bien se despierta. Es en ese estado , entre dormido y despierto, que se logra introducir mas fácilmente la información a las regiones mas profundas de la mente.

FRASES MENTALES

-**Tengo dominio sobre mi mente.**

- Tengo dominio sobre mi cuerpo.
- Tengo dominio sobre mis pensamientos.
- Mis pensamientos son positivos.
- Cada dia que pasa mejoro física, mental y espiritualmente.
- Tengo derecho a ser feliz.
- Me siento ahora mucho mejor.

Debe repetirse cada frase tres veces seguidas y en forma tranquila y pausada.

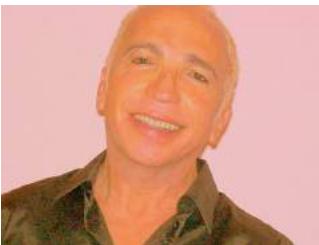
Es muy conveniente, al terminar, tomar algunas respiraciones profundas por la nariz y exhalar lentamente también por la nariz.

Tambien es de mucha utilidad imaginar que al inspirar, el aire es luminoso, blanco brillante, y que contiene energía revitalizante que nos tranquiliza y armoniza. Y al exhalar, visualizar el aire disolviendo toda negatividad de nuestro cuerpo y mente, y sintiendo que estamos conectados con una fuerza superior que nos sostiene y nos sostendrá en todas nuestras necesidades.

Este ejercicio debe practicarse todos los días, dos veces por lo menos, al levantarse y antes de acostarse, como se dijo mas arriba.

Mas adelante trabajaremos otras técnicas, pero este ejercicio de repetición de frases debe hacerse siempre. A este ejercicio lo llamaremos **EJERCICIO BASICO**.

CURSO DE CONTROL MENTAL Y CREATIVIDAD
POR EL LIC. MIGUEL AMED



LECCION II

PORQUE A ALGUNAS PERSONAS NO SE LE CONCRETAN SUS OBJETIVOS?

Ya hemos visto de que manera las programaciones infantiles quedan depositadas en la mente de una persona.

Ya en la adultez, todos deseamos alcanzar ciertos objetivos. Pero porque a algunos se les concretan y a otros no?

La respuesta es bien simple: Desde lo profundo de la mente inconsciente la mayoría de las personas se boicotean. Dicen querer ser felices, dicen querer ser prosperas, dicen querer ser sanas. Eso es lo que dicen. Pero muy distinto es lo que tiene “programado” en su inconsciente.

La mayoría de las personas cree que conscientemente realiza sus decisiones. Y no es así.

No es su consciente quien decide.

Y la decisión no depende de lo que diga su parte consciente, sino de lo que este programado en su parte inconsciente, es decir, en sus niveles mas profundos de la mente.

Por eso es que no todos en el Mundo son prosperos, sanos, felices, etc. etc. Porque no han tomado conciencia de que el cambio tiene que empezar por ellos mismos.

Crean y esperan que los regímenes políticos o la sociedad les de nuevas oportunidades. Y no es así. No es así.

Quien debe darse nuevas oportunidades, nuevas creencias, nuevas chances, es Uno mismo.

*** PODER * PAZ * PROSPERIDAD * PERSEVERANCIA * PASION * CONCIBE
* CREE * RECUPERA ***

Conforme equilibraremos y armonizamos nuestros campos de energía y nos movemos hacia la conciencia de unidad, se nos ofrece el regalo del Primer Rayo de La Voluntad Divina y el Poder. Si usamos este maravilloso regalo para el bien superior del Todo, no hay límite en lo que podemos manifestar. Primero debemos reclamar nuestro derecho a la belleza, la generosidad y la abundancia de la creación y entonces compartirla con otros. Debemos ser los ejemplos y mostrar que la abundancia, el júbilo, el amor, la paz y la armonía, son todos parte de nuestra herencia espiritual.

Al equilibrar y unificar los chakras y los Rayos del nivel del sistema Físico/Solar, la puerta hacia los doce Rayos Galácticos se hace disponible. Esto incluye las virtudes y los atributos de manifestación, del potencial no manifiesto de la quinta dimensión y superiores. Al unirnos a nuestro hermano y hermana Guerreros de la Paz en la Pirámide de Poder, penetramos en el potencial divino para crear un mundo valiente y nuevo, lleno de amor, paz, prosperidad y una coexistencia jubilosa. Deben limpiar su mente subconsciente de viejas formas de pensamiento auto-limitantes, con le fin de encender la energía interna durmiente. Haremos esto a través del ritual y la visualización y ayudándonos unos a otros a "sembrar" nuestra prosperidad, a través de la sinergia de la intención consciente unificada.

AQUÍ ESTAN LOS PASOS PARA ABRIR SU PUERTA DE LA PROSPERIDAD/CREATIVIDAD:

Hagan una caja de prosperidad: Compren o hagan una caja que exprese su deseo de abundancia. Puede estar cubierta con un papel dorado o con piedras de colores, flores, plumas, o una caja labrada - cualquier cosa agradable a sus ojos y que refleje su gusto individual. Escriban un resumen o los puntos clave de su intención de prosperidad dentro de una afirmación. Deben "SER" (convertirse) en lo que desean y "HACER" (lo que sea necesario) con el fin de "TENER" lo que desean. El dinero es una forma de abundancia - representa energía expandida y tiempo gastado para lograr o crear algo. Existen muchas formas de abundancia aparte del dinero, que traen gran satisfacción. Comiencen por ver solo el dinero como un medio de abundancia y felicidad -

esto les permite lograr el resultado final que desean: prosperidad, paz, júbilo y una existencia significativa - el dinero en sí solo es papel.

Utilizando una pluma roja escriban en detalle su "AFIRMACIÓN DE LA INTENCIÓN DE PROSPERIDAD", comenzando con: "SU PROPÓSITO SIGNIFICATIVO", lo que quisieran lograr en esta vida. En detalle, escriban cuando menos tres metas principales que quisieran lograr dentro de seis meses. En detalle, escriban tres o más metas principales que deseen lograr dentro de un año. Escriban esas metas en orden de importancia: # 1 su meta principal #2 su meta segunda en importancia y así.

SU VISION, usando una pluma naranja, delineen cómo les gustaría lograr su propósito (qué pasos están dispuestos a tomar). En otro pedazo de papel (utilicen una pluma azul o violeta) hagan una lista de las cosas que sienten que los están deteniendo para lograr su misión y para crear su visión. Esbocen los pensamientos anticuados que deben liberar con el fin de "CONVERTIRSE" en eso que desean ser. Cuando terminen, digan algo como esto: "Yo ahora coloco estas formas de pensamiento que ya no me sirven, en mi Pirámide de Poder, para ser transmutadas en Sustancia de Luz pura y neutral". Entonces rompan el papel y tírenlo.

SEMBRANDO SU CAJA DE PROSPERIDAD: Coloquen un cristal o uno de sus "tesoros" espirituales en su Caja de Prosperidad, junto con algo de dinero - cualquier cantidad sirve. Déjenla allí durante algunos días y entonces tomen algo del dinero y gástenlo en algo que les traiga júbilo, mientras dan gracias por el regalo. Traten con algo frívolo y disfrútenlo al máximo. Cuando reciban un regalo inesperado de abundancia, DEN ALGO DEL DINERO SEMBRADO a alguien más y enséñenles como crear su Caja de Prosperidad. Hagan que les prometan que gastarán el dinero en algo que los deleite. Pídanles que compartan el regalo de la Pirámide del Poder y la Caja de la Prosperidad con otros. Juntos podemos crear un mundo de suministro inagotable.

Que tengan una feliz creación queridos amigos. Amor y bendiciones de Angel, Ronna.

NO VINIMOS A ESTE MUNDO A SOLO PARA PAGAR DEUDAS

NO VINIMOS A ESTE MUNDO SOLO A PAGAR DEUDAS

En el ejercicio anterior se explico que el dinero que se conserve en esa caja debe ser usado, en parte para gastarlo en algo que de placer,no en el pago de deudas ni nada de eso. Y cuando se entregue a alguien, tambien debe gastarlo en algo que de placer. Ese es el Secreto para crear abundancia. Lo que se gasta en placer, trae mas dinero para vivir en prosperidad. Si se junta dinero solo para pagar deudas, ese es el mensaje que se envia al Universo y nos dara solo lo necesario para pagar las deudas. Pero nosotros queremos vivir con mucho mas que lo necesario para pagar deudas.Si bien es importante cumplir con nuestros compromisos, no hemos venido a este Mundo solo a pagar deudas. Salvo que Ud. lo crea asi.

CURSO DE CONTROL MENTAL Y CREATIVIDAD

Por el Lic. Miguel Amed



LECCION III

La Visualizacion

Habiamos hablado en la lección anterior acerca del ejercicio de relajación, muy importante a la hora de realizar Programaciones Mentales.

Seria muy conveniente que Ud. Grabara con su propia voz el ejercicio, para que le sirva de guía mientras se relaja y visualiza. Puede acompañar sus palabras con alguna música suave y tranquila. Ha y muchas dentro del estilo new Age que irían perfectamente con el ejercicio. En músicos como Vangelis, Enya, Deep Forest, por nombrar algunos, puede encontrar buen material, al igual que en los clásicos como Vivaldi, Mozart o Bach, Beethoven, entre otros.

Ahora bien, dijimos que la relajacion y el pensamiento positivo son muy importantes.

Pero porque es importante la relajación? Por muchas razones: En principio, desde el punto de vista físico le ayuda a Ud. A eliminar las tensiones de su cuerpo físico, tanto para empezar el dia mas vigorosamente, como para finalizar la jornada,

yendo a descansar relajado y tranquilo, lo cual le producirá una mejora calidad de sueño. Ud. Habrá escuchado decir muchas veces que nunca hay que llevarse las tensiones ni los problemas a la cama (salvo cuando hablemos de programación de sueños, caso especial que trataremos mas adelante).

Pero desde el punto de vista psíquico, la relajación es importantísima para generar las ondas o frecuencias mentales denominadas ALFA, que son aquellas en las que es mas fácil grabar en nuestra mente profunda, en forma consciente, las informaciones que deseamos introducir para , o bien modificar nuestra conducta, o producir cambios en nuestro ambiente interno y externo, ya sea mejorar nuestra salud, eficiencia mental, creatividad, apariencia física, o bien atraer prosperidad, opulencia, bienestar económico a nuestras vidas.

Las Frecuencias Cerebrales:

Mientras dormimos, atravesamos por diversas etapas de sueño, que en su conjunto duran aproximadamente una hora y media (90 minutos) para volver a repetirse. Durante estos ciclos de sueño de 90 minutos, atravesamos por etapas de frecuencias mentales muy lentas , u tros de frecuencias mentales muy rapidas. Estas frecuencias se miden en ciclos/segundo o Hertzios. De 0 a 4 ciclos/seg estamos en presencia de las ondas Delta, las mas lentas de todas y que corresponden a un sueño muy profundo. De 4 a 7 ciclos/seg. Se producen las ondas Theta que ocasionan muchos fenómenos psíquicos. De 7 a 14 ciclos/seg. Se presentan las ondas Alfa, que corresponden a un estado semidormido, que surgen en los primeros momentos del sueño o antes de despertarnos. Y finalmente, de 14 a 21 ciclos /seg. Se producen las ondas cerebrales llamadas Beta, que

corresponden al estado de vigilia, es decir, cuando estamos despiertos.

Durante el sueño, estas ondas se producen sucesivamente y se van repitiendo en intervalos de 90 minutos, dependiendo la duración de cada una de acuerdo a la cantidad de horas que llevamos durmiendo. En general, ni bien nos dormimos, estamos mas tiempo en estado Delta, de ahí que se considere a este periodo como el de sueño mas profundo. A medida que progresá la noche, se hace mas corto el tiempo de permanencia en delta y aumentan los tiempos de permanencia en otras frecuencias.

LAS FRECUENCIAS ALFA

Las frecuencias cerebrales Alfa son las mas indicadas para realizar el trabajo de psicoprogramacion, ya que a través de ellas podemos insertar mas fácilmente las ordenes y programas en nuestra mente profunda.

Por eso, los ejercicios que detallaremos a continuación deben realizarse, preferentemente en niveles mentales ALFA.

EJERCICIO DE VISUALIZACION:

Uno de los poderes mas grandes que tiene nuestra mente es el de realizar lo que visualizamos. La visualización deliberada, consciente, CREA cosas.

Somos, lo que en lo mas profundo de nuestras mentes creemos que somos. Así como nos vemos, en eso nos convertimos.

Es decir, que no basta solo con la repetición de frases mentales, las cuales son un paso dentro del proceso, sino que es necesario en estado Alfa crear las "imágenes mentales" de los objetivos que queremos alcanzar.

Las imágenes mentales tienen que ser como películas proyectadas fuera de nosotros y que estamos contemplando tranquilamente sentados en una butaca de un cine o sobre el televisor.

Las imágenes que visualicemos deben cumplir con los siguientes requisitos.

1.CLARIDAD

2.FINES, NO MEDIOS

3.ACION EN TIEMPO PRESENTE

4.MOVIMIENTO

5.FIRME DETERMINACION

1.CLARIDAD: Las imágenes deben ser nítidas y claras respecto al objetivo que deseamos alcanzar. No se trata de una imagen difusa o borrosa. Debería ser tan clara y nítida que cualquier persona que la contemple se diera cuenta fácilmente de que se trata. Es más importante la claridad de la imagen que el tiempo de concentración.

2.FINES, NO MEDIOS: Esto se refiere a que lo que proyectemos debe ser el OBJETIVO FINAL que queremos alcanzar. No se quede pensando en los medios a los que debe recurrir ni lo que necesitará para alcanzar ese objetivo. Solo vea el OBJETIVO como ya concretado, como ya alcanzado. Si Ud. Piensa que

para viajar a algún lugar necesita incrementar sus ingresos, ya esta CONDICIONANDO la amnera en que eso llegara a usted, y esta cerrando o bloquenado otras posibles vías o caminos que le permitirán alcanzar su objetivo. Por lo tanto, no piense "como" llegara a conseguirlo. Piense solo en que "ahí" esta. Ya conseguido. No se preocupe de los porque, ni de los como ni de los cuando. Ocupese del QUE quiere para su vida. Ese es su objetivo final.

3. ACCION EN TIEMPO PRESENTE: Tal como venimos diciendo, no debemos imponer a nuestra mente un "plazo" o un "tiempo" de concrecion. Para nuestro inconsciente vivimos en un continuo PRESENTE, por lo tanto, lo que Ud. Visualice en su pantalla de programación debe verlo como que esta sucediendo AHORA. No importa que el proyecto en el mundo material lleve un tiempo para su concrecion, por ejemplo una carrera universitaria. Ud no debe verse rindiendo los exámenes para recibirse de tal o cual profesión. Ud. Debe verse ya ejerciendo dicha profesión. Debe verse AHORA , como lo será cuando las condiciones estén dadas. Pero no sea Ud. Quien retrase los proyectos poniéndoles un plazo. Deje que el Universo, que la Mente Universal determinen cuando es el momento apropiado para que se manifieste aquello que Ud. Programo,. Y no tenga dudas de que asi será..

4. MOVIMIENTO: Tal como decíamos anteriormente, las imágenes deben ser lo mas vividas posibles, por lo tanto, no deben ser escenas "fotográficas" sino escena de un "film" en el cual usted pueda ver todos los detalles con nitidez, y de ser

possible, sentir los sonidos, los aromas, las sensaciones físicas, táctiles de estar en ese lugar. Imaginese siendo lo que quiere ser, imagine que ya lo es. Imagine estando como quiere estar. Imaginese. Cierta vez, la institutriz de la actriz Marylin Monroe que la tenia a su cuidado, porquela madre de marylin estab internada en un hospicio, le dijo:" Marylin, Marilyn, si alguna vez quieres ser estrella de Hollywood comienza a sentarte ahora a la mesa, como se sientan las estrellas de Hollywood, empieza a caminar, a respirar, a hablar como lo hacen las estrellas de Hollywod, y entonces en eso te convertiras." Y no estaba errada. Algun conocimiento esotérico tendría esa mujer que tanto ayudo a Marylin en sus épocas difíciles a convertirse en una diva del cine universal.

5.FIRME DETERMINACION: "La Fe puede mover Montañas" dice La Biblia, y Mahoma agrego, "Si la montaña no viene a Mahoma, Mahoma va hacia la montaña". Esto implica poseer una fuerte determinación a lograr el deseo o el objetivo que se propone. Para lograr esa fuerza de voluntad es muy importante que usted tenga claro CUAL ES EL OBJETIVO que quiere alcanzar. Si Ud. No esta seguro o segura de lo que quiere lograr, difícilmente podrá disponer de una voluntad ferrea para alcanzar esos objetivos.

Estos son entonces los requisitos básicos para hacer una visualización. Pero no se preocupe por hacerlo todo a la perfeccion desde el primer dia. Esto es un aprendizaje, y vamos aprendiendo mientras practicamos. Lo que si me gustaría remarcar es que, para la practica, lo conveniente es programar al comienzo, objetivos sencillos, fáciles de alcanzar. Objetivos que se puedan alcanzar de un dia para el otro, o a los dos días a lo sumo. Por ejemplo, encontrar un libro en una librería que Ud esta buscando desde hace mucho, o

mejorar la relación con una persona a la cual Ud. Va a ver al dia siguiente, o programarse seguro/ a ante una entrevista que tendrá al otro dia, etc. etc.

Con el tiempo, en la medida que Ud. Vaya adquiriendo logros con estas técnicas, podrá ir programando objetivos mas complejos. Pero el éxito obtenido previamente, servirá para fortalecer la FE, la CONFIANZA en este método que nunca falla, y que usted podrá disponer a su voluntad cuando y donde quiera, para su propio beneficio y el de sus semejantes.

CURSO DE CONTROL MENTAL Y CREATIVIDAD
POR EL LIC.MIGUEL AMED



LECCION IV

Ya hemos visto como manejar nuestros pensamientos, de modo que estos sean positivos, y cancelar los negativos.

Ya hemos visto como crear imágenes en estado Alfa, que van a “programar” nuestra mente para alcanzar dichos objetivos.

Pero viene bien en este momento preguntarle: Como se siente UD.?

Porque como se sienta, será lo que atraiga a su vida.

Se siente alegre, feliz, dinamico o dinámica, sano/ a , con esperanzas y deseos de superarse en todos los aspectos? Bien, eso es lo que atraerá a su vida. Mas dinamismo, mas salud, mas esperanzas, mas prosperidad, mas superación, etc.

Se siente deprimido/a, angustiado/a preocupado/a por el dinero, por las cuentas a pagar, por la escasez , por la salud, por la falta de afectos, etc etc. Pues bien, eso mismo atraerá a su vida. MAS DE LO MISMO.

Si, aunque a Ud. Le parezca que es contradictorio, mientras mas se preocupa por una cosa, mas la atrae a su vida.

Siempre atraemos aquello en lo cual esta enfocada nuestra atención. Sea lo que fuere. Ya sea para nuestro bien o nuestro mal. El Universo (esa Energia poderosa que Todo alimenta) recibe nuestras vibraciones y nos devuelve mas de lo mismo.

Yo he visto casos en mi ciudad de personas que se quejan por haber sido asaltadas en sus negocios mas de cien veces! Y no exagero, asi lo han contado ellos en los noticieros. Y agregan: "y miren que tengo alarmas de seguridad por todos lados, monitoreo de TV , sensores, botones de comunicación inmediata a con el 911 (el numero telefónico de emergencias), tengo rejas ", etc. etc. etc. Y claro, con tanto temor a ser asaltados, con tanta precaucion, no hicieron mas que atraer asalto tras asalto.

No quiero decir que que haya que andar por la vida sin tomar los minimos cuidados para la supervivencia. Sabemos que hay Seres de Luz y Hombres de Negro. Que existe el Bien y el Mal. Lo que quiero decir es que debemos tratar de vibrar siempre en frecuencias positivas que nos permitan vivir en felicidad, armonía y libertad.

Por eso, basta observarse a si mismo, para saber que vibración estamos emitiendo y que recibiremos a cambio de esa vibración.

Esto es muy importante, ya que si tomamos conciencia de que estamos emitiendo una vibración negativa, inmediatamente podemos cancelarla y cambiarla por otra positiva, de modo de atraer a nuestras vidas aquello que solo tiene que ver con la felicidad, la salud, la prosperidad, la belleza, la armonía, la sabiduría, y todo lo que su mente pueda concebir como positivo y necesario para Ud.

Esto decían los maestros pleyadianos al respecto:

**TÚ FORMAS PARTE DE LA
FAMILIA DE LA LUZ**

Sois seres magníficos, miembros de la Familia de la Luz, y habéis venido a la Tierra en esta época con la tarea de crear un movimiento, hacer un cambio, y asistir a la transición. El amor es la clave.

Se os comunicó, antes de que vinierais aquí, que seríais asistidas y que, en las diferentes etapas de vuestro desarrollo, muchas entidades se presentarían en el planeta para poneros en marcha, encenderos y recordaros. Nosotros somos un disparador. Cuando oís el nombre *Pleyadianos*, sentís una conexión porque os estamos asistiendo para que vuestra información, vuestros conocimientos, se manifiesten; para que comencéis a encontrar la activación del verdadero conocimiento, el auténtico conocimiento, que está almacenado en vuestro interior.

Trabajamos con vosotras con el fin de recordaros quienes sois para que encontréis la mayor fuente de inspiración. Si pudiéramos asignaros una profesión a cada una o daros una forma de ser, os pediríamos a cada una de vosotras que os convirtierais en una inspiración.

Cuando seáis capaces de vivir en esta facultad y ser una verdadera inspiración para todos los que entren en contacto con vosotros, estaréis viviendo vuestra luz, y eso es bastante profundo.

La luz es información; la ignorancia es oscuridad. Queremos que trabajéis en la luz, no en la oscuridad.

Vosotros, como miembros de la Familia de la Luz, podéis instituir, implementar o insertar una probabilidad nueva en la cadena de realidades que surgirán en los próximos veinte años desde este sector de la existencia, porque vivís físicamente en este planeta. Es *a través vuestro* como ocurrirá la transformación. Vuestra tarea consiste en encontrar vuestra identidad dentro de la historia cósmica, descubrir lo que sabéis.

Tú mismo escogiste estar aquí. Tienes la asignación de recuperar tu memoria y de llevar el valor de la existencia humana a la delantera de la creación. *Eres necesario*. Te has estado entrenando para esta misión durante varias vidas. Estás preparado, todo lo que necesitas saber se encuentra ahora dentro de ti y tu tarea consiste en recordar tu entrenamiento. En esta vida no se te enseñará nada nuevo. En esta vida recordaréis lo que ya sabéis y estamos aquí con el único fin de haceros recordar. Eso forma parte de nuestra misión.

El mero hecho de que estés leyendo estas palabras demuestra que formáis parte de la Familia de Luz. Para algunos de vosotros esto es como un sueño. Os estamos recordando lo que ya sabéis en vuestro interior. Hemos venido a este planeta para poner en marcha vuestros bancos de memoria, para inspirar a la raza humana, a través de la banda de la luz, para que empecéis a recordar quiénes sois, a crear vuestra propia realidad y a alterar la frecuencia del planeta y exigir ser dueños de vosotros mismos y de vuestro territorio que es la Tierra.

Tenéis una misión. Venís a estos cuerpos físicos y los controláis, y os proponéis, mediante el poder de vuestra identidad espiritual, cambiar vuestro cuerpo físico. Todas vosotras seleccionasteis cuidadosamente las líneas genéticas que más os convenían. Cada uno de vosotros escogió una historia

genética a través de la cual han entrado otros miembros de la Familia de la Luz.

Vuestra rama de la Familia de la Luz es famosa. Sois famosos por entrar en sistemas de realidad y alterar la frecuencia, haciendo llegar la información. Actuáis como receptáculos; dejáis entrar los rayos cósmicos creativos a vuestros cuerpos, los cuerpos que ocupáis como humanas. Estáis disfrazados de humanos, y vosotros permitís que el proceso tenga lugar. Estáis codificados y a medida que vuestra memoria se comience a elevar, responderéis en el plan en el que vinisteis a participar con el fin de alterar las frecuencias. Empezaréis a sostener, guardar y mantener una cierta frecuencia y luego a vivirla.

La identidad como frecuencia es la suma de vuestros cuerpos físico, mental, emocional y espiritual, emitidos en forma de pulsaciones electrónicas. Mientras vivís vuestra frecuencia, afectáis a todo el mundo, dondequiera que vayáis. Eso es lo que estáis haciendo ahora.

El plan para cambiar la modulación de frecuencias que afecta a la especie humana incluye la reconexión de vuestro ADN y de los filamentos con codificación de luz.

En estos momentos en la Tierra se está llevando a cabo una reorganización del ADN. Están llegando rayos cósmicos al planeta para que el cambio sea difundido y tenga lugar una reordenación dentro del cuerpo. La información diseminada que contiene la historia y la conciencia de la Biblioteca Viviente que es la Tierra, se está alineando en estos momentos.

Este cambio, esta conciencia, está afectando a todos los rincones del planeta. Aquellos de vosotros que sois Guardianes de la Luz y que queréis cambiar esta realidad por completo y aportar nuevas opciones, estáis anclando la frecuencia. Si no es anclada y comprendida podría crear caos. *Creará caos*. Por eso tenéis que echar raíces.

Muchas personas empezarán a sentir esta energía sin haber recibido ninguna preparación. Estáis recibiendo luz, datos e información, y al hacerlo creáis nuevos caminos que serán explorados por la conciencia, sin decir una palabra.

El caos, cuando es utilizado de forma apropiada, provoca un estado de reorganización. El tiempo se está colapsando y la energía está creciendo. Habéis venido a usar esa energía antes que nada. Abriréis caminos de conciencia a medida que la energía vaya entrando en vuestro cuerpo. Esta energía ayudará a los otros, para que no tengan que pasar por lo que vosotros habéis pasado.

Como miembros de la Familia de la Luz, aceptasteis venir a la Tierra muchas veces -bajo muchos disfraces y en distintas épocas- para aprender el oficio, para comprender el personaje y para entrenaros. Necesitabais experimentar la Tierra y prepararos para el momento en que la alteración de las frecuencias

empezara a ocurrir y os encarnarais en grandes grupos para llevar el plan a la acción.

La familia de Luz de todas partes está empezando a unirse. **Tenéis que concentraros en lo que tenéis en común, no en lo que os diferencia.** Como miembros de la Familia de la Luz, hacéis llegar información al planeta para estimular vuestro propio crecimiento. *Necesitáis hacerlo, porque vuestro propio crecimiento afecta al crecimiento del planeta.*

Hay millones de vosotros en estos momentos en misión en el planeta y habéis aceptado llevar la frecuencia para realizarlo. Montones de vosotros estáis deviniendo impecables, y estos montones están afectando a los otros. Pronto comenzaréis a tener una gran claridad con respecto a quiénes sois y cuál es vuestra misión.

Este proceso es un enorme salto en la evolución y tendrá lugar de una forma acelerada en los próximos veinte años. Cuando el ADN humano empiece a reconectarse como un sistema de doce hélices y se actúe sobre esta información, habrá un poder increíble. Los individuos cambiarán la cara del universo uniéndose y formulando juntos lo que desean -convirtiéndose en receptáculos telepáticos de las energías de todo el cosmos.

Al proceso de reconexión de vuestro ADN lo llamamos *mutación*. Una vez que vosotros, como miembros de la Familia de la Luz, seáis capaces de integrar vuestros doce centros de información, empezarais a entender que vosotros creáis vuestras experiencias y aprenderéis a ser creadores conscientes.

Se producirá una fusión de identidades, una fusión de culturas, una profusión de muchos "nuevos órdenes mundiales" y habrá un gran caos y una gran confusión. Como miembros de la Familia de la Luz, podéis simplemente observar, sabiendo que el caos y la confusión han de llegar para echar abajo el sistema y para que pueda ser reconstruido con luz.

Como miembros de la Familia de la Luz podéis comprender que está teniendo lugar un proceso evolutivo y que todos aquellos que puedan manejar las cambiantes frecuencias evolucionarán sin lugar a dudas. El colapso de vuestra sociedad es inevitable: no contiene luz; no contiene posibilidades multidimensionales; os tiene limitados y estáis cansados de todo eso.

Es emocionante estar en la Tierra en estos momentos. Es un buen plan, ¿no os parece?

Como miembros de la Familia de la Luz, vuestra tarea es la *comprensión*: hacer llegar al planeta la comprensión que estabilizará la energía y generará el poder de crear.

Vosotros sois los seres encargados de llevar a cabo este plan y *ahora es el momento*. Cada una de vosotras, en lo más profundo de su ser, sabe que está aquí por una razón. Habéis venido a poner el marcha el movimiento que os liberará de todo aquello que os ha mantenido atados a vuestra realidad.

Todo lo que tenéis que hacer es empezar a dejar que la energía cósmica entre en vuestro cuerpo. Tenéis que empezar a vibrar con esta energía y despejar los pasillos del yo, las energías emocionales que están ancladas en vuestro cuerpo físico.

Como Guardianes de la Luz, crearéis opciones de realidad y las haréis llegar a la conciencia masiva del planeta. Primero lo haréis para vosotros mismos, creando una paz y un amor en vuestro interior aceptando quiénes sois, todo lo que habéis hecho en la vida y todo lo que os han hecho en la vida. Aceptaréis e integraréis todo esto porque sabéis que era exactamente lo que necesitabais para llegar a esta etapa final de anclaje de la luz.

Cuando empecéis a vislumbrar el propósito de vuestra conciencia y descubráis vuestra inteligente forma de viajar, y todos los disfraces que habéis usado, y todas las acciones en las que habéis participado, aprenderéis a aceptar la totalidad de vuestro ser. Cuando aprendáis a aceptar un comportamiento que no es de lo más elevado, y a aceptar vuestra identidad sexual, y a aceptar cómo valorasteis y dejasteis de valorar la vida, durante distintas vidas, se abrirá un chakra que está situado alrededor de la glándula del timo, entre el cuarto y el quinto chakra. Es por aquí por donde finalmente se abrirá el sistema nervioso y la información fluirá, y por aquí comenzaréis a regenerar el cuerpo y a entrar en el amor incondicional.

Oh, queridos humanos, estáis a punto de empezar una aventura y *sólo vosotros la podéis llevar a cabo*. Los reinos no-físicos os apoyan continuamente y los miembros de la Familia de Luz os están rodeando y acompañando. Sin embargo, sois vosotros los que tenéis que dominar las leyes que compartimos con vosotras y anclarlas en el planeta.

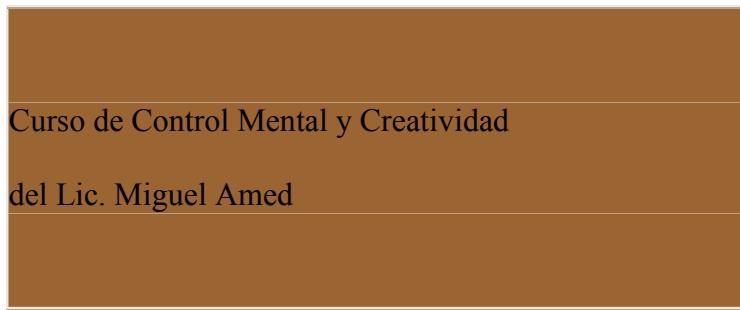
Cuando empecéis a vivir todo lo que os enseñamos -a confiar en vuestra identidad, a confiar en la sincronicidad, a confiar en que sois parte de un plan-, entonces encontraréis que incluso en medio de grandes calamidades y de increíble desorden, seréis capaces de desafiar las leyes de la humanidad.

Todo esto ha de ser *sentido*. Permitid que las células de vuestro cerebro funcionen sin vuestra mente racional y consciente, que quiere definir todas las cosas hasta el último detalle. Esta experiencia exige que cultivéis un sentimiento en vuestro interior y luego, un día, en un momento dado, una tarde, experimentaréis la sobrecogedora sensación de saber, como si de una composición de miles de páginas cobrara vida en cinco segundos de divino éxtasis.

¿Cómo se comunican con nosotros los pleyadianos?

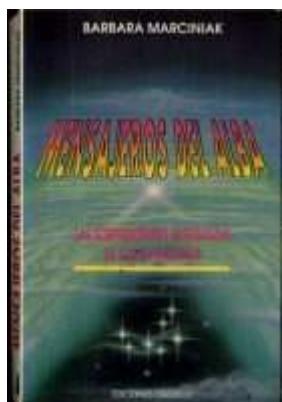
Hay varias personas que están canalizando a grupos de pleyadianos desde finales de la década de 1980. A través de estas canalizaciones ellos nos ofrecen información práctica para romper nuestros paradigmas y explicarnos cómo se ven las cosas fuera de nuestro planeta. A veces también nos cuentan

historias, cuya función es la misma que la de las parábolas bíblicas, pues se trata de transmitirnos un conocimiento para el cual muchas veces no tenemos marcos de referencia adecuados.



Para saber más sobre los pleyadianos, Mind-Surf recomienda:

- Leer las enseñanzas de los pleyadianas en los distintos libros que están canalizando, por ejemplo: *Mensajeros del Alba*, *Tierra*, *Familia de Luz*, *Cosmología Pleyadiana*, *Manual de ejercicios pleyadianos*. Puedes bajarlos gratuitamente de la Biblioteca Virtual 11: www.11argentina.com



Mensajeros del alba y Tierra

Un colectivo importante y muy activo es el de los **Pleyadianos Plus**, que canaliza Barbara Marciniak. Funcionando en equipo y de una manera muy poco ortodoxa, han creado tres libros traducidos ya al español: *Mensajeros del alba*, *Tierra* y *Familia de Luz*. En ellos nos ofrecen información general sobre la importancia de nuestro planeta en estos momentos y acerca de las tareas de los trabajadores de la luz, o sea los lectores que se sientan atraídos hacia estos libros, que es para quienes va dirigida esta información, mucho más específica y sacudidora, pues su lectura garantiza un shock y un cambio de paradigmas acerca de quiénes somos y qué estamos haciendo aquí.



La transcripción que sigue es de una página de *Mensajeros del Alba* elegida al azar:

Recuerda, tu realidad es el resultado de tus pensamientos. Si crees que las cosas son difíciles, ¿qué es lo que estás creando? Muchos de vosotros os habéis pasado muchas vidas honrando y respetando a miembros de vuestra familia o a personas de la sociedad que creéis que son ciudadanos especiales, que representan para vosotros una cierta ética de trabajo y un sistema de valores. No os habéis planteado cuestionar esta ética de trabajo o ver si existe otro camino. Por eso pensáis que para conseguir dinero es necesario gastar una gran cantidad de energía, o que debes trabajar para que alguien te lo dé, o lo que fuere. Estas ideas son completa y totalmente erróneas. No podemos enfatizarlo lo suficiente. Cuando lo permitas, el Espíritu te compensará en una variedad inesperada de formas. La única razón por la que esto no ha sucedido aún es, sencillamente, porque no lo has creído posible. Cuando consideres en profundidad que las cosas son posibles, la realidad cambia.

Estado mental es el nombre del juego. *No podemos enfatizar esto lo suficiente: la manera en que sientes la realidad y cómo la programas constituye la forma en que vas a responder a ella o cómo se va a presentar ésta ante ti. Es por eso que decimos: "¡A por ello! ¡Sé escandaloso! ¡Haz lo que te gusta! ¡Haz lo imposible!" Puedes hacerlo. Puedes hacer cualquier cosa que quieras hacer. Transformarás tu mundo, no importa en qué estado se encuentre.*

Recuerda, cuando aprendes las reglas del juego (que eres el resultado de lo que piensas y que ésta es una ley del universo) todo lo que necesitas hacer es pensar cómo quieras ser, y así serás... (p.184)

Lo que sigue es otra página seleccionada al azar (¡dos veces la misma!) del libro *Tierra*:

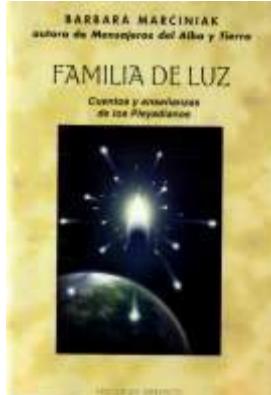
Cuanto más compasión tenéis por otros, más rápidamente cambiará la conciencia de las masas. Os rogamos a todos vosotros que juguéis a este juego del corazón con más frecuencia y no solamente cuando tengáis un ratito libre. Comprometeos a tener vuestro corazón abierto y vigilad que se mantenga abierto y que utilicéis la energía del corazón de la Diosa. Esto será lo que marcará la diferencia, porque no sólo vuestro corazón está involucrado, también lo está el corazón de la Diosa. Pero la Diosa necesita que vuestros corazones estén abiertos para que su energía pueda pasar a través de ellos.

Hoy en día existen muy pocas áreas geográficas en vuestro planeta que emitan la energía del amor. Ciento que esto está a punto de cambiar. La Tierra, como sabéis, está pasando por unos momentos difíciles -por decirlo de manera suave-. Sin embargo, si pensáis que esto es fuerte, esperad. Os aguarda un gran viaje. Dentro de poco tiempo habrá una erupción de energías a nivel global y va a parecer que os estáis acercando cada vez más a lo que parece la destrucción de vuestro planeta. Queremos que lo sepáis. Queremos que comprendáis que, a veces, cuando la energía evoluciona, incluso cuando vosotros pasáis por un proceso evolutivo, aparecen la desorientación, el caos, la confusión y una falta de identidad.

Puede que vuestra cuerpo despida toxinas que os pongan enfermos. Puede que tengáis las tripas o el estómago revueltos o que sufrías de estreñimiento. Muchas cosas diferentes están anunciando los cambios que vienen.

Podéis imaginar la Tierra como un espejo gigantesco que os muestra lo que se está cociendo entre los seres humanos. La Tierra, en estos momentos, huele que apesta de tantos tóxicos que existen. Los guardó mucho tiempo. Durante muchos años se ha llenado a la Tierra de tóxicos y no sólo de residuos radiactivos y todo tipo de basura, sino también de ira colectiva de los humanos que son criaturas energéticas y vuestras emociones crean una fuerza colectiva que se va emitiendo. No sólo emitís caos y miedo, que son las frecuencias básicas de vuestras vidas desde hace mucho tiempo, sino también emitís ira. La ira está porque en vuestro fuero interno sabéis que se os está negando algo... (p.164)

Familia de Luz



El libro más reciente de canalizaciones de Barbara Marziniak es *Familia de Luz*. En él los pleyadianos responden de alguna manera a las miles de cartas de todo el mundo que ha recibido Barbara solicitándole nueva información a raíz de los anteriores libros.

Cuenta la canalizadora que invariablemente todos los autores de las misivas se consideran a sí mismos miembros de la Familia de la Luz y por eso escogieron este título para brindarnos más información "destinada a fragmentar nuestra lógica y nuestros prejuicios humanos".

Lo que sigue es la transcripción de una página de este libro elegida al azar:

"Si fuerais estudiosos de la Tierra y tuvierais que confeccionar una lista de las victorias de la humanidad, ¿qué anotaríais? Y si tuvierais que confeccionar una lista de las victorias de vuestras propias vidas, ¿cuáles serían? Intentad encontrar algunas. Os diremos que las verdaderas victorias siempre contendrán la vibración del amor. Todo el saber del mundo no puede igualar la frecuencia del amor.

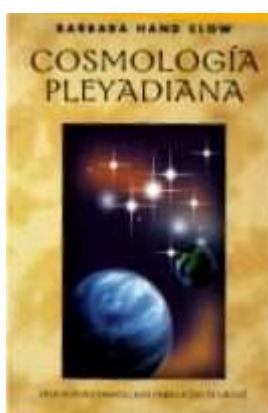
A pesar de estar conectados a un Todo, este Todo está dividido en muchas partes y éstas vibran ahora con dificultad porque están separadas. Sucede con frecuencia que estas partes prefieren estar separadas ya que les hace sentirse más poderosas. En esto consiste el dilema al que la Familia de Luz ha de enfrentarse. ¿Cómo se puede compartir el poder con todo el mundo? ¿Por qué la rama llamada Familia de Oscuridad ha acumulado aparentemente más poder que Familia de Luz? ¿Por qué la Familia de Luz a veces se siente víctima? ¿Por qué la Familia de Oscuridad tiene dinero, riquezas, prestigio, las conexiones interdimensionales y los secretos?

Vosotros sabéis que sólo unos cuantos gobiernan vuestro mundo y lo han hecho durante mucho, mucho tiempo. Unos pocos que están por encima de las masas. Como ya hemos mencionado, los Dioses vinieron hace eones y se emparejaron con los humanos; hicieron una parada aquí, se quedaron durante unos cuantos cientos de años y luego desaparecieron. Dieron comienzo a un linaje de sangre azul, que insinúa una unión estelar con los cielos. Debido a que todo pasa de ancestros a ancestros, aquellos que rastrean su linaje de sangre y reclaman un linaje celestial tienen mucho cuidado en quedarse entre ellos. Por regla general no dispersan su vibración o semilla ancestral entre sus súbditos. Forman un grupo selecto, una cábala, y dirigen el mundo en secreto. A algunos de ellos les conocéis y a otros no. Cuando vinieron los Dioses, establecieron una jerarquía de presidentes y papas, reyes y reinas, príncipes y princesas y patriarcas. Hay gente que sabe mucho de la historia planetaria e intuye que es verdad que otra forma de inteligencia ha estado comunicándose con vuestro mundo durante eones, sin embargo, se guarda este conocimiento para sí ya que se les instruyó para ello.

Pero la verdad es que los Dioses no se han marchado; simplemente están durmiendo una siesta. El tiempo es diferente

para ellos y por ello parece que os han olvidado, pero no es así. Están aquí y por eso es importante que despertéis. Debéis preguntar: "¿Quiénes son los Dioses? ¿Quiénes son estas fuerzas invisibles? ¿Quiénes forman parte de la Familia de Luz? ¿Quiénes pertenecen a la Familia de Oscuridad? ¿Quiénes son los Dioses de la Familia de Oscuridad? ¿Quiénes son los Dioses de todos? Y ¿qué lugar ocupo yo en todo este proceso? (p.

Cosmología pleyadiana



Barbara Hand Clow, astróloga y maestra espiritual, también es canalizadora de otro grupo de pleyadianos cuya voz principal es **Satya**.

Gran parte de la enseñanza que ella ha recibido está compendia en el libro *Cosmología pleyadiana*. En él se ofrece más información acerca de la vida fuera de nuestro planeta, las diferentes dimensiones y la importancia de la Tierra en el orden cósmico del universo, el salto crítico evolutivo previsto para la época del fin del Calendario Maya y la entrada a la era de Acuario, así como otras informaciones astrológicas relevantes para la época.

Lo que sigue es la transcripción resumida de una enseñanza elegida al azar de *Cosmología pleyadiana*, corresponde al capítulo quinto en el que "Habla la Luna":

"Si pretendéis abrir por completo vuestros receptores sensibles en esta vida, podéis aprovechar mis extraordinarias enseñanzas pero ello supone un compromiso total. Como ya he dicho, mis templos de registro contienen vuestros bancos de memoria subconsciente. ¿Qué son exactamente? Cada uno de vosotros tiene un alma dentro de su cuerpo y esta alma se reencarna una y otra vez en la Tierra, en otro planeta o en las estrellas. Busca experiencias en muchos reinos para saber cómo expresarse a sí misma y mis bancos de memoria contienen las memorias de todos los sitios, incluso de otras galaxias..."

"¿De qué manera podrías trabajar conscientemente con vuestros bancos lunares de memoria subconsciente? ¡Os sorprenderéis, estoy segura! Estas memorias existen en vuestra mente en forma de sistemas de creencias que dicen 'no puedo tener esto, no puedo hacer aquello'. ¡Todas vuestras conclusiones negativas referentes a experiencias pasadas son depositadas en mis bancos de memoria! Las conclusiones positivas referentes al pasado existen en vuestra mente activa; están disponibles y son la base de vuestras acciones libres. Mis bancos son un almacén de conclusiones negativas a las que habéis llegado con respecto a vuestro potencial pero no pedís recordar el hecho original. Estas conclusiones hacen que repitáis situaciones una y otra vez cuando en realidad tenéis la posibilidad de borrar la conclusión negativa original. Esta tendencia reduce vuestra creatividad en todas las nuevas situaciones. ¿Qué podéis hacer al respecto? Aquí están mis propuestas:

Cómo manifestar la realidad Física deseada:
Técnicas de manifestación lunar

1) *Confeccionad una lista de siete cosas que queréis que se manifiesten en vuestra realidad. Si queréis que esto funcione ¡sed razonables! Escoged aquello que de verdad deseáis y no lo que creéis desear.*

2) *Coged la lista y trabajad con cada una de las cosas. Coged la primera cosa de la lista como, por ejemplo, un radio y decid en voz alta: 'quiero una determinada radio por un precio determinado en un periodo de tiempo determinado'. Describid la radio, el precio y el espacio de tiempo pero no gastéis ningún pensamiento en cómo lo vais a conseguir. No debéis pensar nunca en una persona o grupo específicos que os lo podrían proporcionar pues estarías manipulando a otros.*

3) *Pensad si de verdad queréis esa radio si ya la tuvieraís. Pensadlo bien porque si no, abarrotareis vuestra mente con cosas que creéis querer pero que en realidad no os importan. Sed cuidadosos en esto. Si realmente no lo queréis, dejadlo que se marche.*

4) Visualizad tres escenas con la radio llegando a vuestra realidad en la parte frontal de la cabeza y encima de vuestros ojos y después coged cada escena e imprimidla en el bulbo raquídeo (el lugar en el que la columna vertebral entra en el cráneo). Recordad, no visualicéis a ninguna persona específica ni tampoco un lugar determinado que os ayuden a conseguir lo que queréis. No manipuléis la realidad de otros.

5) Repetid este proceso hasta que hayáis creado una lista de siete cosas que de verdad deseáis. Luego, olvidadlo y depositad la lista en un lugar seguro. Chequead periódicamente y pronto os daréis cuenta de que hay cosas de la lista que se manifiestan realmente. Cada vez que algo se manifiesta, tachadlo de la lista y pensad en otra cosa para sustituirla. Haced que siempre se mantengan siete cosas en esta lista". "¿Qué tiene que ver la manifestación con los bancos lunares del subconsciente? Cada vez que manifestéis aquello que de verdad queréis, estaréis borrando una memoria de 'no puedo' de mis bancos.

¡El propósito de venir a la Tierra es conseguir aquello que queréis! Al final, cuando consegís lo que queréis y en el momento deseado, acabaréis queriendo muy poco, al igual que la gente indígena de la Tierra. Sin ni siquiera recordar o procesar la experiencia que creó el 'no puedo', disiparéis estas memorias como si las cosas no hubieran ocurrido jamás -gracias a este asalto positivo a vuestra negación interior. De hecho, podéis descartar vuestras memorias negativas para que todo lo que yo refleje sea positivo. Cuando consigáis salir de la negación sentiréis mis exquisitas vibraciones sutiles y encontrareis registros de vosotros mismos que os reforzarán"... (págs. 258-260)

Esta es una síntesis magnífica de cómo nosotros somos lo que pensamos y creamos lo que pensamos.

Nuestro mundo no es mas que el resultado de nuestras creencias.

Para cambiar nuestra "realidad" debemos practicar mas la "Visualizacion" y dejar de lado la "Observacion" ya que cuando observamos situaciones negativas, injusticias, enfermedades, carencias, etc. y nos identificamos con ellas, ya sea a través del sufrimiento o la compasión, atraemos mas de lo mismo. Seguiremos en la lección siguiente.

Miguel

CURSO DE CONTROL MENTAL Y CREATIVIDAD

POR EL LIC. MIGUEL AMED

LECCION V



LAS FIGURAS DETONANTES

Muchas veces le habrá pasado escuchar una canción y que inmediatamente le viniera a la mente un recuerdo de alguna persona o situación relacionada con ella. También le pudo haber pasado al sentir un aroma, contemplar una escena, etc.

Es que nuestra mente tiende a asociar fácilmente situaciones entre sí, de manera que esta asociación nos lleva permanentemente de un recuerdo al otro.

Esta actividad particular de nuestra mente muchas veces se utiliza para producir respuestas automáticas o inmediatas a través del lenguaje simbólico.

El SIGNO está formado por dos elementos: Significante y Significado.

El Significante es el elemento usado para transmitir el mensaje, y puede ser una serie de letras que forman una palabra escrita que tiene sentido para nosotros, o una serie de sonidos que forman una palabra hablada también con sentido. Pero pueden ser muchas veces iconos, o figuras.

El Significado es el concepto al que remite el Significante. Es la idea. Por ejemplo, la palabra “casa” que es el significante, remitea la idea de un lugar para vivir, que es su significado. Pero lo mismo sucede con la palabra “home” o “maison” en inglés y francés respectivamente. Vemos que “casa”, “home” y “maison” son significantes que remiten a un mismo significado. Es decir que un Signo puede tener diferentes significantes y el mismo significado, y también puede ocurrir lo inverso, que un mismno significante tenga diferentes significados, por ejemplo el significante “casa” puede remitir a la idea de “vivienda” o al acto de “contraer matrimonio”.

En la vida diaria, nos encontramos comunicados unos con otros a través del uso de los signos que constituyen el lenguaje. Muchos de ellos se dan durante una conversación, o a través de la lectura de un diario, un libro, o bien escuchando radio o viendo televisión.

En otros casos, los signos son figuras que nos dicen la “idea o concepto” al cual remiten. Son las señales de transito, por ejemplo, las cuales, sin necesidad de que este alguien diciéndonos al oído que podemos avanzar o no, que es mano o contramano, que hay un puente o una curva, etc. por si mismas nos están “hablando” porque ya conocemos su significado.

No puede existir comunicación solo con “significantes” sin “significados”.

Una serie de palabras escritas en una lengua desconocida son significantes cuyos significados desconocemos, por lo tanto no sirven para comunicar.

Siempre el Signo va a tener una asociación muy estrecha entre “significante” y “significado”. Y asi la comunicación se hace posible.

Esto lo podemos aprovechar ventajosamente para reforzar las programaciones mentales que venimos haciendo con los ejercicios de visualización. Como hacerlo? El procedimiento es muy sencillo y lo llamamos Figuras Detonantes.

Porque “detonantes”? Justamente porque van a tener el efecto de detonar en nuestra mente una programación y activarla en momentos en que no estamos visualizando o programando.

EL METODO:

Cualquier figura puede servir como “figura detonante” pero es necesario que cumpla algunas condiciones:

- 1- Que no tenga significación previa. Es decir que ya no “signifique” otra cosa para nosotros.
- 2- Que sea sencilla, simple y fácil de visualizar. Un círculo, un triángulo con un círculo en su interior, un cuadrado con un triángulo y un círculo, todas ellas, para citar solo algunos ejemplos, pueden servir como figuras detonantes.
- 3- Una figura detonante pero de diferente color, se convierte en otra figura detonante completamente distinta. Así, podemos decir que un cuadrado verde será diferente a un cuadrado azul.

COMO UTILIZARLAS?

Primero debemos crear la figura. Es decir, vamos a tomar una tarjeta de aproximadamente 10 cm x 15 cm y sobre ella dibujaremos la figura que hemos elegido, supongamos que elegimos un cuadrado verde con un triángulo amarillo en su interior.

Una vez hecho esto, manteniendo la tarjeta a una distancia prudente de los ojos, 30 cm por ejemplo, la contemplamos durante unos 4 minutos, relajados, sin ninguna tensión, pudiendo parpadear, pero sin sacar la vista de ella.

Una vez que la hemos observado detenidamente de la manera explicada, cerramos los ojos y tratamos de reproducirla mentalmente. Es muy probable que aparezca naturalmente en nuestra mente con los colores cambiados. Ese es un efecto óptico normal.

INSTALACION DE LAS FIGURAS DETONANTES:

Bien, Ud. Me dira, y que hago yo ahora con esta figura que he hecho? Sencillamente lo que hara es "instalarla" en su mente conjuntamente con el objetivo que quiere alcanzar. Para eso, deberá entrar a su nivel de relajación y visualizar el objetivo que quiera programar, y junto al objetivo, visualizar la figura que acaba de construir. Mientras hace esto, es decir, mientras visualiza su objetivo y al mismo tiempo, en un costado de su pantalla mental visualiza la figura detonante, se repite mentalmente la siguiente frase :

" Cada vez que yo mire o vea directa o indirectamente esta figura, ya sea consciente o inconscientemente, se activara la programación que estoy haciendo para alcanzar este objetivo, en cualquier momento y lugar".

Luego, sale de su nivel de relajación y coloca la figura sobre el refrigerador, o en su agenda o en el espejo del baño, o en todos esos lugares (puede hacer varias copias de la misma figura para ponerla en todos esos lugares).

Que pasara entonces? Bien, puede ser que al mirar la figura, esta le haga recordar conscientemente el objetivo

a alcanzar, y eso le servirá de estímulo para no perderlo de vista y proseguir en su camino.

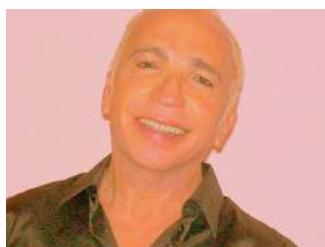
Pero, y esto es aun mas importante, el verdadero poder de estas figuras es que cuando no las esta mirando directamente, sino que las percibe a través de su visión periférica (es decir la visión que no esta en el foco de su atención), la imagen de la misma irá directamente a su subconsciente y desde allí activara la programación con la cual esta relacionada y sin que usted lo sepa, todas sus acciones la o lo dirigirán hacia ese fin, hacia ese objetivo, sin resistencias, sin nada que le impida llegar adonde Ud. quiere, ya que muchas veces al programar o visualizar un objetivo aparecen elementos en nuestra mente tales como pensamientos, imágenes, etc. que tienden a boicotear nuestra programación.

A través del uso de las Figuras Detonantes activaremos sin resistencias el “programa” “con el cual esta relacionada al igual que un “significante” remite a un “significado”.

Vaya Ud. practicando, como siempre le digo, este ejercicio, comenzando con objetivos sencillos, para que recién después de haber adquirido maestría en el empleo de la técnica, pueda aplicarla con éxito a objetivos mas complejos o importantes.

CURSO DE CONTROL MENTAL Y CREATIVIDAD

Por el Lic. Miguel Amed



LECCION VI

EL ALBUM DE LAS ASPIRACIONES:

Quien alguna vez no soñó despierto? Quien alguna vez no se imagino haciendo una tarea diferente o teniendo una nueva casa? Es probable que mucha gente no se atreva a soñar, considerando que son cosas imposibles.

Pero para aquel que cree, todo es posible.

El secreto consiste en saber focalizar la atención en aquello que queremos, y no en lo que no queremos.

Esto es de una importancia trascendente. Solo en lo que queremos , tan solo en eso.

A algunas personas les cuesta imaginar, o visualizar, pero eso con un poco de practica se consigue.

Sin embargo, hay una técnica maravillosa que permite aun a aquellos que tienen poca imaginación lograr resultados increíbles.

Vamos a llamarla “El álbum de las aspiraciones”.

Consiste en tener una carpeta o caja, en la cual iremos pegando o depositando recortes de revistas, fotos, imágenes que representen nuestros objetivos a alcanzar.

Una vez coloque en mi propio álbum, hace ya muchos años, el dibujo de una propiedad que hacia tiempo teníamos en venta y no aparecía ningún comprador. Entonces dibuje la casa como se la ve desde la calle, y dibuje un cartel con la

leyenda “se vende” y sobre el, otro que decía con letras rojas y brillantes “VENDIDA”.

A la semana ya teníamos una oferta importante y en poco tiempo la vendimos. Y muy bien vendida.

Ud. También puede utilizar este enorme poder que tienen las imágenes que se graban en nuestra mente.

Cierta vez fui a una conferencia en un teatro muy importante de la Ciudad de Buenos Aires, en donde se iba a hablar del tema de las imágenes.

Yo fui convencido de que trataría de una charla sobre Control Mental o Metafísica. Pero al llegar, para mi sorpresa, era una conferencia que ofrecía una profesora de pintura que realizaba un trabajo terapéutico con pacientes con ciertos desordenes neuróticos o de la personalidad.

Como Psicólogo que soy, me dije a mi mismo que valía la pena, de todos modos, quedarse a escuchar lo que iba a decir.

Y fue así que escuche un relato que me resultó completamente congruente con las técnicas de visualización.

La disertante contó que entre sus alumnos se habían dado casos muy “extraños” que le llamaron poderosamente la atención. Por ejemplo, una mujer que tenía, según los médicos, dificultades para quedar embarazada, pinto un cuadro de un jarrón grande, transparente, con otros más chicos dentro de él. Inconscientemente estaba pintando un embarazo. Y sucedió que, al poco tiempo y para su felicidad, quedó embarazada y pudo tener un bebé lindísimo y sano.

Otro de sus pacientes pinto un óleo que representaba a una persona, un hombre, caminando por un sendero, como

apartándose de una casa que quedaba atrás. Ocurrió al tiempo la perdida de su hijo. Este hombre estaba muy triste, porque contó que su relación con su hijo era habitualmente muy mala. Pero que su muerte lo hizo recapacitar y comprendió que nunca supo charlar con él, nunca se detuvo a escuchar sus problemas, solo estaba preocupado por atender sus negocios y así, su hijo sintiéndose solo, recurrió a las drogas y el alcohol y a frecuentar lugares de mal ambiente, tan solo con el objetivo de olvidar por un momento sus angustias, y estar alejado de su casa por un tiempo.

Y así, la profesora de pintura fue relatando otros casos en los que parecía que sus alumnos habían pintado algo que después sucedía en la realidad.

Fue realmente estremecedor escuchar ese relato, pero al mismo tiempo sentí que todo esto confirmaba lo que yo había sostenido y comprobado en muchas ocasiones y por largo tiempo. Que terminamos atrayendo a nuestra vida aquello en lo cual nos focalizamos.

No pude dejar de preguntarle a la disertante cual era su opinión sobre lo sucedido, es más , le sugerí una posible respuesta. ¿Cree Ud. Sra. Que sus alumnos tuvieron una especie de “premonición” de lo que iba a suceder y así lo pintaron, o más bien cree que al pintarlo liberaron la energía necesaria para que se produjeran esos hechos?

La respuesta fue clara y concisa:” las dos cosas, pienso yo – dijo- pero me inclino más a pensar que es lo segundo. Ese es el principio como actúa la Magia, como funciona el Voodoo”.

Claro! Esa respuesta era clarísima. El Voodoo, por ejemplo, consiste en un “trabajo” que un hechicero realiza sobre un muñeco que representa a su víctima o paciente . Sobre ese muñeco realiza todo el mal o todo el bien que quiere hacer llegar a esa persona. Pero no es el muñeco en si lo que tiene

poder. Lo que tiene poder es la concentración del hechicero sobre el mismo, que le hace liberar una gran energía psíquica dirigida a obtener el objetivo que se propuso. Pero no solo eso, porque el siguiente paso que da, es dejar el muñeco tirado en un lugar que lo vea su víctima, en la puerta de su casa, o en su ventana, por ejemplo, y de esta manera, su víctima completa el "trabajo" al comenzar a sugerirse de que le hicieron un mal y que se va a morir o algo malo le puede ocurrir. Y así, la energía liberada por el hechicero, por un lado, y la liberada por la víctima al mismo tiempo, generan las condiciones para que ese "mal" o "bien" se produzca. Ya que el Voodoo también es usado para realizar curaciones.

De esta manera es fácil comprobar el enorme poder que hay en la mente de una persona, y cuando su atención se "focaliza" sobre una idea o pensamiento, atrae eso a su vida, sea bueno o malo.

De hecho, todas las personas lo hacemos, todo el tiempo. Consciente o inconscientemente, y eso es lo que obtenemos de la vida. Eso es exactamente lo que obtenemos. Lo que está permanentemente en nuestro foco de atención.

Esto me llevó a idear una técnica fantástica para conseguir cosas o situaciones positivas para mi vida y así se lo vengo enseñando a muchas personas. Es divertido y además fácil de hacer. Consiste en seleccionar de revistas, diarios, libros, etc. recortes de imágenes que representen nuestros objetivos a alcanzar. Por ej. Una casa nueva, un auto, un viaje, etc. No hay límites. Podemos elegir todas las imágenes que queramos y luego pegarlas en una carpeta con hojas blancas. Ese es y será nuestro "Album de las Aspiraciones". Podemos colocar allí todo aquello que se identifique con nuestros objetivos, tanto objetos como personas, si es que queremos conocer a alguien para establecer una nueva relación o amistad, o un trabajo mejor, o lo que fuera. Dejemos libre a nuestra imaginación. Lo importante es

que las imágenes que peguemos, o los dibujos que hagamos (porque también podemos dibujar nosotros, si sabemos hacerlo, quenque no sea perfecto) representen de verdad aquellas situaciones o cosas que queremos alcanzar.

El trabajo consistirá en mirar ese álbum todas las noches, antes de dormir, y recorrerlo como se recorren las páginas de una revista, deteniéndonos en cada imagen y sentir que ya estamos en ese lugar, o en esa casa, o usando ese objeto o compartiendo una relación con esa persona. No importa que la imagen que pongamos allí sea de una persona desconocida, esa imagen representa el "arquetipo" de pareja que estamos buscando, por eso es importante al visualizarla adjudicarle las características que buscamos en la otra persona.

Esta técnica ayuda muchísimo a enfocar nuestra atención en las cosas que queremos. Porque pensar en las cosas que no queremos nos quitan energía. Pero al pensar en las cosas que queremos, debemos hacerlo sintiendo que eso YA LO TENEMOS, y disfrutarlo, disfrutarlo. Sentirlo como REAL y ACTUAL. Y en lo posible vernos involucrados en la escena. Por ejemplo, Ud. Puso una foto de un lugar adonde le gustaría viajar. Bien, no se quede solo en la contemplación del hermoso lugar, sino que además imaginese a Ud. Mismo /a en ese lugar. La fotografía le ayudara. Sientase caminando, recorriendo ese lugar, oyendo los sonidos característicos de ese lugar, conociendo gente de ese lugar, probando la comida de ese lugar. Por favor, no imagine los medios acerca de cómo va a hacer Ud. Para llegar a ese lugar. Nunca imagine los medios que le permitan alcanzar un objetivo, porque de ese modo usted estaría condicionando la realización del mismo, y lo cierto es que el Universo tiene muchos caminos para permitirnos alcanzar aquello que queremos fuertemente. Así que no dude. No dude ni condicione.

El motivo por el cual muchísimas personas que tratan de practicar Control Mental, Metafísica, etc. no alcanzan sus objetivos es porque detrás de todo lo que leen y aprenden subsiste aun la duda, la falta de Fe. Y nada se puede lograr si le damos lugar a la duda.

EL AMBIENTE Y SU INFLUENCIA

Otra cosa importante es rodearnos de un ambiente que nos de paz y tranquilidad, que nos muestre belleza y armonía en todo lo que tenemos cerca. Esto no precisa necesariamente ser un ambiente lujoso. Aun en los lugares mas humildes se puede encontrar belleza y armonía si se acondiciona el lugar con limpieza, sahumerios, flores o plantas, una buena combinación de colores y mucha luz. Música alegre y divertida, y música para meditar en los momentos de hacer los ejercicios. Todo eso ayudara enormemente a crear la atmósfera especial donde Ud. se sienta a gusto.

Hay muchas personas que no soportan estar solas en su casa y necesitan permanentemente salir o rodearse de otra gente. Y esto es porque no han logrado crear una atmósfera, un microclima , en sus hogares que les de la paz y la armonía que buscan.

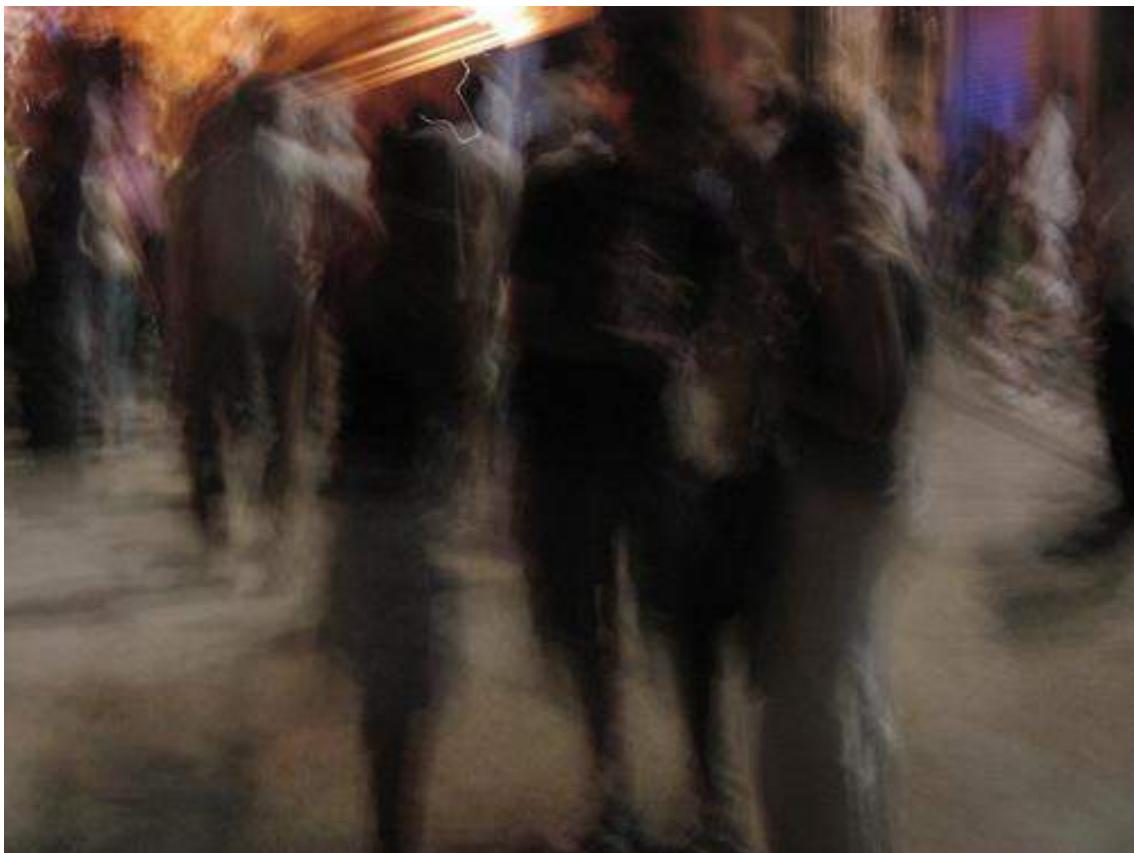
Cierto es que a veces , cuando no vivimos solos, nos rodean personas que no están en la misma vibración que nosotros estamos buscando, y que quizás busquen boicotear nuestros propios objetivos.

Son personas que no aceptan vernos crecer espiritual y materialmente, y tratan de retenernos en su nivel, para compartir sus miserias y frustraciones de las cuales ellos no intentan salir.

En estos casos nuestro trabajo no consiste tanto en tratar de cambiarlas a ellas, sino cambiar nosotros mismos. Cambiando

nosotros mismos lograremos modificar el ambiente poco a poco. Y para eso debemos buscar un momento y un lugar en la casa en donde podamos estar tranquilos para meditar y hacer los ejercicios.

En ultima instancia, gente asi podemos encontrar en cualquier lugar, y si no estamos suficientemente fortalecidos espiritual y mentalmente pueden arrastrarnos a sus niveles inferiores.



En esta imagen podemos observar como en un area de 8 metros a la redonda, las energias de las personas se interpenetran , de manera que en cualquier lugar que estemos siempre vamos a estar interactuando con otras energias, positivas o negativas, y de acuerdo a nuestro nivel nos afectaran unas u otras.

Esto es así por el campo energético que rodea a cada Ser Humano y que lo hace influir sobre el campo energético de otro, aun involuntariamente.

Quizas le ocurrio a Ud. alguna vez pasar por un lugar e inmediatamente cambiar su estado de animo, o bien entrar a una casa y sentirse incomodo/a . Eso se debe simplemente a este hecho particular y real, absolutamente, como lo ha demostrado la Fisica Cuantica. La energía de las personas actúa sobre el ambiente modificándolo, y cuando en un lugar se sostienen determinado tipo de pensamientos por mucho tiempo, ese lugar se "carga" con energía del mismo tipo, haciéndonos sentir bien o mal, dependiendo del tipo de energía que allí se libera. Sabemos que los pensamientos positivos , de amor y bondad, generan altas vibraciones. En tanto que los pensamientos negativos, egoístas, de odio o resentimiento, o los estados psicológicos depresivos, generan muy bajas vibraciones.

Entonces, en esta lección aprendió Ud. dos secretos fundamentales: El poder de visualizar con la ayuda del Album de las Aspiraciones, y la influencia del ambiente y las otras personas sobre nuestras energias, del mismo modo que nosotros influimos sobre los demás.

Trate, entonces, y en la medida de sus posibilidades de rodearse de personas de alta vibración. Personas generosas, positivas, alegres, divertidas, con una visión optimista de la vida.personas que trabajan con esperanza y aman lo que hacen. Evite frecuentar personas depresivas, negativas, rencorosas, etc. que lo/la usen a Ud. como su "terapeuta" y no hagan otra cosa que hablar de problemas, de conflictos, de falta de esperanza.

Haga un filtro en su vida. Filtre por el a las personas que realmente le ayuden a ser mejor. Le ayuden a vibrar mas alto. Evite la compañía del otro tipo de personas o de frecuentar a

lugares que emiten una baja vibración. Ud se dara cuenta tan solo por la manera en que se siente. Sea consciente de cómo se siente en un lugar o con una determinada persona, y podrá DARSE CUENTA inmediatamente si esta en presencia de vibraciones bajas o altas.

Haga la prueba. Use el Album de las Aspiraciones. Comience desde ahora a juntar "figuritas" como hacen los niños y niñas y juegue con el a través de su imaginación. Y empieze a seleccionar el ambiente y las personas que va a frecuentar.

Esto, todo esto, le ayudara enormemente a mejorar su poder de atracción de todas las cosas buenas que Ud. merece, la prosperidad, la salud, la belleza, el amor, la alegría. Absolutamente todo.

"Tus deseos son ordenes para el Universo" decía el genio de la Lampara en la película "El Secreto" y no hay limites para pedir.

Pida. Pida y se le dara.

Golpee las puertas y se les abrirán.

Porque todo el que pide, recibe.

CURSO DE CONTROL MENTAL Y CREATIVIDAD

Por el Lic. Miguel Amed



LECCION VII

CREANDO ABUNDANCIA

CONTENIDO

<i>Día 1: DEFINIENDO ABUNDANCIA</i>	49
<i>Día 2: IDENTIFICANDO MITOS</i>	49
<i>Día 3: ELIMINANDO MITOS</i>	50
<i>Día 4: RECUERDOS SELECTIVOS</i>	51
<i>Día 5: PRECISANDO SU COCIENTE DE ABUNDANCIA</i>	52
<i>Día 6: IDENTIFICANDO DESEOS Y NECESIDADES.</i>	53
<i>Día 7: CONOCIENDO A SU ANGEL DE LA ABUNDANCIA</i>	53
<i>Día 8: CAMBIANDO LOS PATRONES HABITUALES</i>	54
<i>Día 9: MAPA DE LA ABUNDANCIA</i>	55

<i>Día 10: CLAREANDO EL ESPACIO</i>	56
<i>Día 11: FE</i>	57
<i>Día 12: EL DIEZMO</i>	58
<i>Día 13: LIBERACIÓN EMOCIONAL</i>	59
<i>Día 14: GRATITUD</i>	59
<i>Día 15: ESCUCHAR</i>	60
<i>Día 16: AUTO APRECIACION</i>	61
<i>Día 17: REGANDO LAS SEMILLAS</i>	62
<i>Día 18: EXPECTACIÓN POSITIVA</i>	62
<i>Día 19: GATILLOS SUBCONCIENTES</i>	63
<i>Día 20: LENGUAJE Y COMUNICACION</i>	64
<i>Día 21: DANDO BENDICIONES</i>	64
<i>Día 22: SU HISTORIA DE ABUNDANCIA</i>	65

Día 1: DEFINIENDO ABUNDANCIA

Un buen lugar para comenzar la conexión con la Abundancia es definir claramente lo que significa para Ustedes:

- ¿Es algo que le sucede a la gente que es afortunada?
- ¿Es tener suficiente o más que suficiente?
- ¿El término Abundancia, sólo es aplicable a nuestros recursos físicos y prosperidad personal?

Hoy, Usted va a ser muy específico acerca de lo que la abundancia significa para Usted.

EJERCICIO:

Diríjase a un lugar tranquilo y tome su cuaderno de abundancia.

Tome 3 respiraciones profundas y cuando se sienta relajado, escriba la palabra "abundancia" en el centro de la página. Entonces, alrededor de ella, escriba palabras o frases que le vengan a la mente.

Quien escribe es "la corriente de la conciencia", de modo que escriba todo lo que surja sin ningún trabajo de elaboración.

Cuando haya escrito por 5 ó 10 minutos, revise lo que haya escrito y entonces tome otros cinco minutos para elegir deliberadamente lo que desee que sea su definición de abundancia. Cuando esté satisfecho con su definición personal de Abundancia, escríbala en una hoja separada, agregue tres gotas del Aceite de la Abundancia sobre ella, y colóquela debajo de su almohada.

Note si tiene algún sueño relacionado con la Abundancia esta noche y, si esto sucede, regístrelo en su cuaderno cuando despierte...

Nota: no me preguntes cuál es el aceite de Abundancia... yo voy a usar uno de jazmín que tengo... tu utiliza tu aceite- perfume favorito. Lo importante es la intención.

Día 2: IDENTIFICANDO MITOS

Las creencias son poderosas herramientas en su vida. En realidad, sus creencias crean la realidad que Ud. experimenta. Una persona que cree que la vida es sufrimiento, parece experimentar más que su cuota razonable de sufrimiento. Otra persona, puede creer que cada nube tiene su revestimiento de oro, y, en consecuencia, su vida parece estar bendecida. Llamamos a estos patrones de pensamiento MITOS, puesto que son residuos mentales, no examinados, que hemos adquirido en los distintos niveles de nuestra educación y que arrastramos en nuestras vidas. Son como "frases hechas" que saltan a nuestra cabeza sin invitación y se presentan en situaciones específicas. Una fragancia le recuerda a su abuela, y usted se encuentra pensando: "El lugar de una mujer es su hogar", o usted está caminando en la calle y ve un auto costoso y piensa: "el dinero es la raíz del mal", o va a trabajar, en un puesto que no le gusta especialmente y piensa: "el trabajo duro lleva al éxito".

Usted puede incluso descubrir, mientras estos pensamientos salen a la superficie, que los oye como voces autoritarias de su pasado.

Estas respuestas culturalmente condicionadas pueden ya no servirle en la realidad que usted desea crear.

Si va a encontrar su propósito de vida individual y manifestar exactamente lo que desea, es primero necesario desenganchar su proceso de pensamiento de la conciencia de masa.

EJERCICIO:

Comience por sentarse calmadamente por un momento.

Cuando se sienta relajado y centrado, comience a escribir todos los pensamientos acerca de la abundancia y la vida que usted ha aceptado sin cuestionamiento

Otorguese más o menos 20 minutos para completar este ejercicio.

A medida que se conecte con el flujo de escribir, puede hasta sorprenderse de encontrar algunas de las ideas que vendrán a su mente.

Escriba todo lo que aparezca en su mente sin procesamiento de ningún tipo. Esto es particularmente importante si usted desea destapar y liberar viejos patrones.

Cuando haya completado su lista, levántese, estírese y camine por unos pocos minutos.

Entonces siéntese de nuevo y lea su lista.

Tal vez encuentre bastante gracioso cuando descubra algunas de las cosas que ha escrito.

Deje de lado sus escritos hasta mañana.

Día 3: ELIMINANDO MITOS

¿Se sorprendió por algunos de los pensamientos que ayer salieron a la superficie?

¿Encontró que algunas ideas fueron notablemente contradictorias unas de otras?

Hoy, usted se va a permitir tomar todo lo que escribió, y en forma dispuesta liberarse de todos los pensamientos, creencias o ideas que no son útiles o que disminuyen su poder personal para crear la realidad que desea.

EJERCICIO:

Tome su cuaderno de la Abundancia y mire la lista que escribió en el día 2. Pregúntese cuales de estas creencias son realmente verdaderas para usted.

Pregúntese si alguna de esas creencias es parte de la realidad que usted desea crear para sí mismo.

Pregúntese cuantas de esas creencias usted desea continuar sosteniendo.

Ponga una "X" al lado de las afirmaciones que usted siente que no le son de apoyo.

Cuando haya identificado todas las informaciones con "X", escríbalas en una hoja separada y quémelas.

Usted puede disponer de las cenizas, enterrándolas en el jardín, o tirándolas en el inodoro.

Podría, además, querer acompañar este ritual de liberación con una afirmación como:

"Alegremente libero el pasado para dar espacio a la entrada del cambio".

Después, tome unas respiraciones profundas de limpieza, y note cuanto más luminoso y espacioso

Día 4: RECUERDOS SELECTIVOS

La memoria es otro poderoso proceso mental que puede ser utilizado para reprogramar la conciencia.

A menudo usted puede empantanarse en recordar una y otra vez todas las experiencias negativas que ha encontrado.

El ejercicio de hoy lo ayudará a modificar suavemente su foco.

EJERCICIO:

Vaya a un lugar tranquilo y tome 7 respiraciones profundas con los ojos cerrados. Para lograr lo máximo de este ejercicio, necesitará dejar de lado su mente adulta por un rato y volver a capturar ese lugar de inocencia infantil que alguna vez conoció tan claramente.

Lo que está buscando es una experiencia en la que se le manifiesta aun más que lo deseado.

Será una memoria de deseo, expectativa, y un sentimiento de puro deleite como resultado.

Será una experiencia en la que se sienta completamente amado y seguro. Busque en su memoria cuidadosamente un acontecimiento que sobresalga.

Cuando la memoria correcta venga a su mente, usted la reconocerá.

Permítase recordar vividamente todos los detalles de esta experiencia.

Note como se empieza a sentir a medida que la memoria es desempolvada.

Abra sus ojos y escriba un breve relato de la experiencia en su cuaderno de la Abundancia.

Utilice palabras que claramente describan el sentido de sorpresa, alegría y amor que acaba de experimentar.

Asegúrese de escribir también como se siente en este preciso momento, luego de recordar la experiencia. Cuando termine de escribir, exprese gratitud por esta memoria. Entonces deje a un lado su cuaderno por este día, y lleve con usted la sensación de sorpresa, inocencia y amor que acaba de experimentar a sus actividades diarias.

Día 5: PRECISANDO SU COCIENTE DE ABUNDANCIA

Hoy usted va a empezar a construir su nueva visión de la Abundancia.

Acaba de generar una visión preliminar de la Abundancia para usted mismo.

Ha tomado conciencia y liberado los pensamientos y actitudes limitantes que lo han retenido hasta hoy.

Ahora, va a identificar donde está conectado al flujo, y va a decidir exactamente donde quiere estar más conectado a la abundancia en su vida.

EJERCICIO:

Vaya a un lugar tranquilo, abra su cuaderno y trace una línea de arriba hacia abajo en el centro de la hoja.

En la parte superior de la primer columna escriba la palabra "abundancia", y en la parte superior de la segunda escriba como encabezamiento "carencia", "escasez".

Va a precisar exactamente donde esta manifestando todo lo que desea y donde le gustaría que algunas cosas fueran diferentes en su vida.

Algunas áreas que usted puede desear incluir son salud y bienestar personal, familia y amigos, vida social y descanso, trabajo, posesiones materiales, finanzas y espiritualidad.

Permítase unos 15 minutos para completar este ejercicio.

Reconozca la abundancia existente en su vida diciendo gracias y deje a un lado el cuaderno por este día.

Tal vez usted elija escribir todos los ítem de su lista de abundancia en una hoja separada.

Entonces ponga 3 gotas de aceite de la Abundancia sobre ella y déjela bajo su almohada.

Note si tiene sueños relacionados con la Abundancia esta noche y si es así, regístrelos en su cuaderno mañana por la mañana.

Día 6: IDENTIFICANDO DESEOS Y NECESIDADES.

Es tiempo de expandir su visión de quien es y donde realmente desea ir.

Esto es un aspecto crítico del proceso de manifestación para poder darle voz y nombre a lo que desea.

Aprender a ser muy claro y específico es importante.

EJERCICIO:

Vaya a un lugar tranquilo y asíéntese tomando tres respiraciones profundas, permitiendo a su mente tranquilizarse y concentrarse.

Puede masajearse en la parte posterior de su cuello con Aceite de la Abundancia. Esto abrirá el canal de energía que hay entre su corazón y su mente.

Observe brevemente el ejercicio que hizo ayer y ponga su atención específicamente en la columna titulada carencia / escasez, luego pase a la próxima página en blanco de su cuaderno de la Abundancia y dibuje una línea de arriba hacia abajo en el centro de la hoja.

En la parte superior de la primer columna escriba: "Yo Quiero",

En la parte superior de la segunda columna escriba: "Yo necesito".

Otórguese veinte minutos para escribir todo lo que venga a su mente en cualquier área de su vida.

Puede ser que necesite más de una página para este ejercicio.

Utilice las que sean necesarias, pero limite su tiempo a veinte minutos.

Cuando su tiempo termine, despídase de su cuaderno por este día, y continúe con sus actividades diarias.

Día 7: CONOCIENDO A SU ANGEL DE LA ABUNDANCIA

Hoy tendrá un viaje muy especial.

Lo llevará a encontrarse con su Ángel de la Abundancia.

A partir de hoy, usted podrá llamar a su guía especial en cualquier momento, cuando las dudas afloren, cuando se sienta desalentado, y cuando desee compartir la alegría y deleite que experimente mientras su viaje de abundancia se desarrolla.

EJERCICIO:

Siéntese con su cuaderno y mire las listas que ha escrito ayer.

Luego que las haya leído una vez retroceda y ponga una estrella al lado de los deseos y necesidades que realmente "tenga que tener".

Cierre sus ojos y tome siete respiraciones profundas.

Imagine que esta caminando en un lugar de la naturaleza tranquilo y pacífico - la orilla del mar, en un bosque o en las praderas.

En algún punto reconocerá un lugar confortable para sentarse.

Mientras se asienta en este lugar pacífico, tome conciencia de una suave presencia a su lado. Este Ser es su Ángel de la Abundancia y está aquí para apoyarlo en su búsqueda de un nuevo nivel de conciencia de abundancia.

Por unos pocos momentos, simplemente permítase disfrutar su benevolente energía curativa.

El o Ella puede decirle su nombre.

Note como se ve; o se siente ante su presencia.

Mientras se siente amado y apoyado radiantemente por esta suave presencia, pregunte: ¿Qué quiero realmente? ¿Qué debo tener realmente para sentirme satisfech@ y realizad@ en mi plan de vida?"

Simplemente tome conciencia de la respuesta, que puede venir en forma de palabras o símbolos e imágenes visuales.

Afirme que lo que es importante para usted permanecerá cuando regrese de este viaje.

Cuando se sienta como si hubiera recibido todo lo que el Ángel tiene para ofrecer, agradézcale.

Entonces regrese lentamente de su viaje hacia su conciencia diurna.

Tome tres respiraciones profundas y abra sus ojos.

Cuando este completamente en su cuerpo, abra su cuaderno y registre cualquier palabra, frase, sensaciones, sentimientos o impresiones que haya recibido.

Nota: para prepararse para el ejercicio de mañana, asegúrese de dejar este programa y el Aceite de la Abundancia cerca de su cama antes de ir a dormir.

Día 8: CAMBIANDO LOS PATRONES HABITUALES

Una de las formas en que usted se encierra en la misma realidad antigua, es repitiendo los mismos patrones de comportamiento una y otra vez.

Si bien hay alguna comodidad y seguridad en sus rutinas diarias, también lo pueden limitar de experimentar diferentes realidades y utilizar más su potencial.

Hoy usted va a transformar algunos de esos hábitos.

EJERCICIO:

Cuando se levante y antes de ir a dormir, abra la botella de Aceite de la Abundancia.

Mientras huele la fragancia, afírmese a usted mismo que esta dispuesto a cambiar todos sus patrones habituales que lo mantienen estancado en la realidad que experimenta.

Luego piense en como puede hacer las cosas de forma diferente.

Comience saliendo de la cama por el otro lado.

Cambie cada cosa que pueda acerca de su rutina matutina.

Cuando este en la ducha cambie la secuencia en que lava su cuerpo.

Cuando se vista cambie el pie que calza primero.

Coma algo diferente para el desayuno.

Tome una ruta diferente hacia el trabajo.

Coma algo diferente para su almuerzo.

Su objetivo es hacer tantas cosas diferentes como sea posible en el día de hoy.

Este ejercicio puede ser divertido y usted puede llegar incluso a sentir alguna incomodidad y confusión en algunos momentos.

Si esto sucede, recuerde a su Ángel, y pídale ayuda para expandir su perspectiva. Antes de ir a la cama esta noche tome unos pocos minutos para registrar sus experiencias de hoy.

Puede ser que tenga algunos pensamientos o reflexiones acerca de sus patrones de comportamiento habituales, que lo están reteniendo de estar conectado al flujo de la abundancia.

Día 9: MAPA DE LA ABUNDANCIA

Usted ya ha trabajado con el Programa por ocho días y será de gran ayuda recordar cualquier cambio o cambios que ya esté experimentando en su vida.

Tome unos pocos minutos antes de hacer el ejercicio de hoy para tomar nota de estos cambios bajo los encabezamientos de:

- "Hice espacio para..." y
- "Lo que he atraído a mi vida..."
- "....."

Cuando haya completado el sumario de su viaje de abundancia hasta la fecha, puede comenzar su próximo proyecto.

Hoy usted necesitará 45 minutos para su ejercicio de la Abundancia.

También necesitará una hoja grande de papel y preferentemente lápices de colores.

EJERCICIO:

Vaya a un lugar tranquilo y confortable y antes de comenzar el ejercicio, tome unas pocas gotas del Aceite de la Abundancia y masajéelo sobre su frente.

Esta es la ubicación del sexto chacra que es el centro de la sabiduría ampliada y conciencia superior.

Cuando activa esta chacra usted puede afinarse más con la intuición.

Una vez que complete esta ceremonia, pídale a su Ángel de la abundancia que se reúna con usted en la búsqueda de hoy, y tome su hoja y los crayones.

Dibuje una forma que ocupe casi toda la hoja.

Puede ser un circulo, un cuadrado, o un triangulo.

Decida que áreas de su vida quiere incluir en este cuadro.

Luego divida esta forma en formas más pequeñas adentro, de forma que haya un segmento para cada área que haya identificado.

Algunas áreas clave pueden ser la familia, la vida social, el trabajo, dinero, juego, salud y muchas otras en las que desee experimentar abundancia.

Ahora revise la lista de "debo tener" y la información que ha recibido el día 6 de su Ángel de la Abundancia, y dibuje cuadros y símbolos de estas ideas en las secciones apropiadas de su mapa de la abundancia.

No haga una lista interminable.

Sea claro y preciso acerca de lo que realmente quiere.

LA ENERGIA SIGUE A LA INTENCION.

Si hace una lista sin fin, va a dispersar su energía.

Cuando haya completado su mapa de la Abundancia, déjelo en algún lugar de su hogar donde lo vea diariamente.

Día 10: CLAREANDO EL ESPACIO

Hasta ahora usted ha trabajado con la limpieza de su desorden mental evaluando y liberando creencias, y ha definido una nueva visión para el futuro.

Ahora es tiempo de limpiar "viejos lastres" en su ambiente físico.

EJERCICIO:

Decida que parte de su ambiente físico es el más desordenado.

Podría ser su ropero, su escritorio, o cualquier ambiente particular de la casa.

Permítase hasta una hora para este ejercicio.

Va a reciclar cualquier cosa que no haya utilizado por al menos dos años.

De forma que si usted decide limpiar su guardarropa debe estar dispuesto a regalar cualquier ropa que no haya utilizado en los últimos dos años.

Si decide emprender la tarea con su escritorio tirará cualquier cosa pasada de fecha. Puede ser que quiera hacerlo con su biblioteca de libros, cassettes o videos, y reciclar ítem que fuera improbable que leyera u oyera nuevamente.

Tome esta oportunidad para limpiar y dar nueva vida a su ambiente.

Cuando haya regalado las cosas que no desea o no precisa utilizar más, diga: "dando estas cosas pido alegremente nueva emergencia en mi vida".

Hay un par de poderosos mensajes aquí.

Primero: Su espacio físico es un reflejo de su espacio mental.

Segundo: Cuando recicla cosas que ya no necesita, está haciendo espacio para que los ítem en su mapa de la abundancia aparezcan.

Día 11: FE

La creencia de que lo que Usted desea es posible es un ingrediente crítico en cualquier proceso de manifestación.

Aunque la energía sigue a la intención, su intención puede ser diluida por la duda y pensamientos de miedo.

Previamente en este programa, usted ha identificado y liberado mitos y creencias subyacentes.

Ahora es tiempo de liberar las dudas y temores para comenzar a cultivar una actitud de fe y confianza.

EJERCICIO:

Cuando llegue a su lugar confortable, siéntese tranquilamente por unos momentos y tome de 2 a 3 respiraciones profundas.

Cuando se sienta centrado y relajado, eche una mirada a su mapa de la Abundancia y note si cualquier duda o temor aparecen en la superficie.

Luego, cierre sus ojos e invite a su Ángel a reunirse con usted.

Cuando sienta su suave y cariñosa presencia, pídale que lo ayude a disolver cualquier duda que lo retenga en el logro de sus objetivos.

Imagine que le da una caja en la que le pide que deposite todas sus dudas y temores,

Luego que haya completado esta parte del proceso, note que su Ángel está sosteniendo una enorme cantidad de brillantes globos de colores, los cuales ata a la caja. Cuando ha atado 22 globos la caja comienza a flotar suavemente y a alejarse.

Mientras usted mira todas las dudas y temores flotar hacia las nubes, dígase a sí mismo: "Libero decididamente toda la energía que me impide expresar mi poder personal".

Ahora su Ángel le da un regalo, una representación simbólica de su nueva fe. Acepte este regalo con gratitud, tome 3 respiraciones profundas, y abra sus ojos.

Registre su experiencia en su Cuaderno de la Abundancia, y recuerde el regalo que su Ángel le ha dado.

Día 12: EL DIEZMO

Si verdaderamente desea participar en el flujo de energía de la Abundancia, es necesario que comience a verse como parte de un todo más amplio.

Una forma de hacer esto es compartir su prosperidad individual con los demás en la forma de diezmo.

El monto que de, no es tan importante como la regularidad con la que lo de Hoy usted decidirá cuan a menudo, cuanto y con quien usted desea compartir su Abundancia.

EJERCICIO:

Vaya a la próxima página en blanco de su Cuaderno de la Abundancia y escriba todas las ideas sin discriminación que surjan, acerca de cuanto de su prosperidad personal puede compartir con los demás.

Luego haga una lista de los recipientes posibles.

Otorguese diez minutos para esta parte del trabajo.

Luego cierre los ojos por unos momentos y simplemente relájese.

Puede ser que quiera pedirle a su Ángel de la Abundancia que venga a asistirlo.

Cuando se sienta muy calmado, abra los ojos y mire lo que escribió.

Luego elija un monto, un recipiente y un patrón de tiempo para su diezmo.

Encuentre una pequeña caja en la cual almacene sus ofrendas hasta que sea tiempo de hacerlas circular.

Luego haga un compromiso de vaciar regularmente su caja de oferta y enviar el contenido al lugar o persona/s que haya elegido.

Recuerde, no es la suma que usted pueda dar, sino su voluntad y compromiso para hacerlo.

La caja que utilice para almacenar su diezmo puede ser untada con Aceite de la Abundancia.

De esa forma, usted incrementara su capacidad de magnetismo para crear una mayor abundancia, tanto para el recipiente de su diezmo como para usted mismo.

Día 13: LIBERACIÓN EMOCIONAL

Como ya ha aprendido, retener sus cargas del pasado, sean mentales o físicas, le impide una participación plena del flujo.

Otra área que lo puede tirar atrás es mantener los rencores y agravios hacia los demás.

Hoy, usted va a liberar esta negatividad emocional.

EJERCICIO:

Permítase 40 minutos para este ejercicio en un lugar quieto y confortable.

Abra su cuaderno de la Abundancia en la próxima página en blanco y dígase que va a recordar todas las personas y acontecimientos en su vida que le han causado dolor.

Concéntrese tomando 7 respiraciones profundas y luego, a medida que cada persona y/o acontecimiento surge en la superficie, escriba una afirmación de perdón en la página en blanco.

UNA AFIRMACION DE PERDON ES UNA ORACION DE LIBERACION QUE LO BENEFICIA A USTED.

No tiene nada que ver con la otra persona o los errores que usted perciba que ellos han cometido para con usted.

Puede ser una oración como:

- "Perdonó a..... por....." o
- "Libero cualquier negatividad que me liga a..... (persona, situación)"

Todo lo que se necesita es su disposición para formular la oración de liberación. Si aparece en la mente algún incidente particularmente difícil y se siente totalmente contrario a escribir una oración de perdón, puede dejar la experiencia a su Ángel de la Abundancia.

Como retribución le dará un símbolo que significara la liberación de la experiencia. Cuando hayan pasado los 40 minutos, cierre su libro y continúe con sus actividades cotidianas.

Puede notar que se siente mucho más iluminado luego de completar este proceso. Por otra parte note si, durante el día, otras experiencias dolorosas vienen a la mente. Simplemente reconozca estos pensamientos y prepárese para liberarlos realizando la oración de perdón mentalmente.

Día 14: GRATITUD

Hasta ahora usted ha hecho un gran trabajo en liberar el pasado. Ahora querrá comenzar a construir un fundamento verdaderamente sólido para el futuro. De aquí en adelante, usted trabajará en comunión con su Ángel de la Abundancia y gradualmente

incrementara su poder como un imán para atraer las cosas que realmente deseé que se manifiesten en su vida.

Un buen lugar para comenzar es siendo realmente agradecido por lo que ya tiene. Contar sus Bendiciones puede ser un paso gigante hacia participar plenamente en el flujo de la Abundancia.

EJERCICIO:

Siéntese en su lugar confortable y diríjase hacia la próxima página de su diario de la Abundancia.

Tome al menos 10 minutos para este ejercicio.

En el margen superior de la página, escriba:

- "Estoy agradecido por la Abundancia en mi vida", y luego haga una lista de todo lo que le venga a la mente y que usted aprecie.

Antes de cada ítem escriba

- "Estoy agradecido por....."

Cuando haya completado su lista, deje su cuaderno por el resto del día. Puede notar a través del día que esta más consciente de otras cosas por la que esta agradecido.

Antes de ir a la cama esta noche, agregue a su lista las nuevas cosas que han surgido. Antes de apagar las luces para dormir, lea otra vez su lista de gratitud, y acuéstese con una plegaria de agradecimiento en los labios.

Día 15: ESCUCHAR

Cada día usted puede recibir o sintonizar información e ideas que apoyan su propósito o lo sabotean. Una forma de asegurarse de atraer solamente información que apoya la creencia en su poder personal, es cultivar el hábito de escuchar su sabiduría interior.

EJERCICIO:

Vaya a un lugar tranquilo, tome unas pocas gotas del aceite de la abundancia y másajéelo suavemente sobre sus orejas y luego en el centro de su pecho (Chakra cardiaco). Haciendo esto, usted liga su corazón, que es el asentamiento del amor, con su capacidad de escuchar.

Mientras huele la fragancia del aceite, comience respirando hacia adentro en su corazón y hacia afuera a través de sus oídos, afirmando que desea escuchar una guía que lo apoyara para su propósito superior. Ahora invite a su Ángel de la Abundancia para reunirse con usted.

Pídale que lo guíe en un viaje que lo asistirá a escuchar claramente como manifestar los objetivos que ha definido en su mapa de la Abundancia. Recuerde que cualquier cosa que sea importante será fácilmente recordada cuando regrese de su viaje, de forma de permitirse estar plenamente presente en la experiencia.

Déjese ir y permítale a su Ángel que lo guíe. Note que esta siendo llevado a un bote que esta atado a un árbol en el borde de un río. Siga a su Ángel al bote y encuentre un lugar confortable para sentarse. El Ángel va a desamarrar el bote y usted se encontrara flotando suavemente a lo largo del río. Cierre sus ojos y sintonice el sonido del agua que se mueve suavemente alrededor suyo.

Tal vez pueda oír algunos pájaros cantando o algunos animales jugando en los bancos del río. Permita a su conciencia ser arrullada hacia un sentimiento de seguridad y relajación por estos sonidos. Cuando se sienta suave y expandido, dígale a su Ángel que ya esta listo para escuchar lo que tiene para contarle. Tal vez le cuente como ser más abierto a su guía en una forma más regular. Quizás le dé direcciones específicas acerca de alguna área en particular de su mapa de la Abundancia.

Escuche cuidadosamente. Cuando haya terminado, su Ángel lo llevara de vuelta al lugar desde el cual ha comenzado. Comience por estirar sus brazos y piernas. Tome tres respiraciones profundas y lentamente abra sus ojos. Luego registre los puntos sobresalientes del viaje en su diario de la Abundancia.

Día 16: AUTO APRECIACION

Usted ya ha completado dos semanas completas del Programa de la Abundancia. Antes de hacer el ejercicio para hoy tome unos 5 minutos para celebrar su compromiso consigo mismo y sumariar los cambios que han ocurrido en su vida en las últimas dos semanas.

Hoy se va a focalizar en celebrarse a usted mismo. Usted es una manifestación única del infinito. Dentro de usted hay un diminuto chispazo que lo conecta con "todo lo que es". Cuando se siente conectado con este chispazo, siente un sentido de auto valor tan poderoso que los milagros ocurren. Hoy va a conectarse con ese diminuto chispazo y lo ayudara a crecer hacia una pequeña llama, de modo que pueda sentir realmente su conexión con el flujo de la Abundancia todo el tiempo.

EJERCICIO:

Vaya a un lugar tranquilo y humedezca sus párpados y el centro de su frente con el Aceite de la Abundancia. Al hacer esto usted esta ligando su vista con la visión interior del sexto chacra.

Pídale a su Ángel de la Abundancia que se reúna con usted para ayudarlo con este ejercicio de AUTO apreciación. Diríjase a la próxima página en blanco de su jornal de la Abundancia y comience a hacer una lista de todas las cualidades que ya ha manifestado fácilmente.

Una cualidad es una expresión de energía positiva en su vida puede ser cualquier cosa, desde salud física a una actitud mental positiva. Cuando haya completado esta primera lista, haga otra lista de cualidades que le gustaría expresar más en su vida. Si se encuentra atorado, pídale a su Ángel que lo ayude.

Luego que haya escrito por unos diez minutos, tome unos cinco minutos más para revisar lo que ha escrito. Concluya el ejercicio afirmando: "Aprecio quien soy, y estoy agradecido por esta expresión del infinito a través de mí"

Día 17: REGANDO LAS SEMILLAS

El programa ha sido plantado en su subconsciente como pequeñas semillas plantadas en la tierra. Ahora precisa alentar el crecimiento nutriendo las semillas.

EJERCICIO:

Tome algún tiempo hoy para una caminata en la naturaleza, o una visita a algún lugar donde haya gemás y cristales.

Usted esta buscando un talismán de la abundancia, un pequeño objeto que pueda imbuir de energía de abundancia y guardar en su bolsillo. Si se encuentra en una tienda de gemás, antes de comprar una, observe como se sienten en su mano.

Si se encuentra afuera en la naturaleza, haga lo mismo. Toque una variedad de rocas y piedras antes de seleccionar la que simplemente se siente apropiada.

Cuando vuelva a casa tome la piedra y déjela bajo agua corriente por cinco minutos. Este es un proceso de limpieza. Luego vaya al lugar donde ha estado haciendo sus ejercicios de abundancia y siéntese tranquilamente por unos pocos minutos.

Invite a su Ángel a estar con usted. Tome el objeto que ha traído a casa y sosténgalo en ambas manos. Con la ayuda de su guía, imbúyalo con la energía que usted desea que lo ayude a atraer en su vida.

Si busca más amor y relaciones reconfortantes, cree una oración como: "Esta piedra servirá como un imán para ayudarme a atraer a la pareja perfecta en mi vida".

Si esta trabajando sobre abundancia financiera, diga algo como: "Esta piedra servirá como un imán para atraer abundancia de dinero ahora".

Haga una oración bien específica.

Diga algo como: "Esta piedra servirá como un imán para atraer mi objetivo de \$. enmeses."

Cuando haya terminado de imbuir la piedra, frótela con Aceite de la Abundancia, y escriba la afirmación y la experiencia con el ejercicio en su Cuaderno de la Abundancia.

¡Comience a llevar la piedra con usted todos los días!

Nota: Puede tener un diferente objeto de poder para cada objetivo de abundancia que quiera manifestar.

Día 18: EXPECTACIÓN POSITIVA

Sus objetivos han sido ahora más claramente definidos de lo que nunca antes habían sido. Ha puesto las ruedas en movimiento para manifestar exactamente lo que

desea en diferentes áreas de su vida. Ahora es tiempo de esperar con tranquila expectación.

EJERCICIO:

Siéntese tranquilamente y tome unos minutos para aquietar su mente haciendo algunas respiraciones profundas. Sienta cualquier zona de tensión en su cuerpo y respire dentro de ella hasta que la sienta suave y relajada.

Cuando se sienta muy calmado, imagine que está caminando por la orilla del mar. Sienta el fresco océano murmurando en su piel. Escuche el sonido de las olas lamiendo suavemente la orilla. Huela la sal y la arena en el aire. Vea el verde azulado del agua mientras fluye de ida y vuelta. Vuélvase uno con el ambiente.

Cuando todos sus sentidos estén vivos con el océano, encuentre un lugar de refugio confortable y siéntese. Mientras se establece en este lugar pacífico, tome conciencia de la presencia de su Ángel de la Abundancia.

Hoy va simplemente a sentarse y escuchar cualquier mensaje que tenga para usted. Recuerde que los mensajes pueden venir como símbolos, imágenes o palabras. Recuerde, además, que cualquier cosa que es importante será fácilmente recordada cuando usted vuelve del viaje.

Su Ángel de la Abundancia está presente para asistirlo en cualquier forma para sus planes y objetivos. Puede mostrarle un cuadro de su vida laboral perfecta o de su pareja ideal. Todo lo que se necesita es su apertura y voluntad de recibir el mensaje. Usted reconocerá cuando la reunión ha concluido.

Si tiene algunas preguntas acerca de su plan de abundancia, es un buen momento de formularlas. Cuando esté listo, agradézcale a su Ángel y comience su viaje de regreso. Tome 3 respiraciones profundas y lentamente abra los ojos. Registre cualquier mensaje en su Cuaderno de la Abundancia.

Día 19: GATILLOS SUBCONCIENTES

Hoy va a comprometerse con su potencial mental pleno para lograr sus objetivos. Usted va a emparentarse con su mente subconsciente en su proceso de manifestación.

EJERCICIO:

Regrese a las notas que ha tomado ayer y seleccione uno o dos de los mensajes más poderosos para usted. Elija algunos papeles de colores y escriba estos mensajes sobre ellos.

Por ejemplo, si usted está trabajando en relaciones, o manifestando más amor en su vida, podría elegir papel rosa y registrar el mensaje apropiado sobre él. Tal vez si usted se está enfocando en abundancia económica pudiera elegir papel verde. No elija más de dos áreas sobre las que trabajar.

Cuando haya completado esta parte del ejercicio, tome cinco piezas del mismo papel coloreado que representan cada uno de estos objetivos, y péguelos en áreas visibles alrededor de su casa y su oficina.

Incluso puede pegar uno en el parabrisas de su auto. Ahora, cada vez que vea este papel coloreado, usted disparará subconscientemente el recuerdo del objetivo que está relacionado a él.

Día 20: LENGUAJE Y COMUNICACION

Como piensa se refleja en como habla. Algunas veces es más fácil notar sus creencias limitantes prestando atención a lo que dice. El ejercicio de hoy lo ayudara a notar, y luego a eliminar, lenguaje inútil.

EJERCICIO:

Vaya al lugar en que esta haciendo el trabajo con su Diario de la Abundancia y luego de sentarse tranquilamente por unos pocos minutos, haga una lista de todo el lenguaje limitante que utiliza.

Regrese su pensamiento a conversaciones que ha tenido en la semana pasada y escriba cualquier palabra o frases limitantes que aparezcan ante usted. Por ejemplo, usted puede haber estado contando a alguien acerca de su intención o deseo de ir a la escuela y aprender alguna habilidad nueva.

Usted puede descubrir que la primera parte de la conversación, estaba llena de entusiasmo por el proyecto, y entonces usted continuó yendo más allá en el diálogo, y su lenguaje se vio lleno de "peros", "no puedo" y "puede ser".

Otra palabra que a menudo disminuye su poder personal es "porque". A menudo comienza una excusa o explicación de porque usted "no puede" algo.

Escriba todas las palabras limitantes que pueda recordar en su Diario de la Abundancia. Cuando haya listado todas las palabras que pueda recordar de conversaciones reales, haga otra lista de palabras limitantes que vengan a la mente y que use algunas veces.

Ahora, mire las listas que ha escrito y ponga una "X" a través de la palabra limitante al lado de cada palabra limitante ponga otra palabra que exprese una expectativa positiva. Por ejemplo, "No Puedo" podría volverse "Estoy dispuest@ a probar".

Algunas palabras y frases no tendrán reemplazo. Simplemente necesitan ser eliminadas. La palabra "pero" siempre necesita ser borrada de su vocabulario porque cancela todo lo que ha sido dicho antes de "pero".

Cuando usted ha reemplazado y borrado todas las palabras limitantes de su cuaderno, continué con sus actividades diarias y tenga en mente su intención de comunicarse con expectativas positivas. También podría querer escribir todas las palabras limitantes en una hoja separada y quemarla, para expresar su clara intención de eliminarlas de su vida.

Día 21: DANDO BENDICIONES

Hay un viejo adagio que dice:

- "Lo que va alrededor viene alrededor" o
- "Lo que envías vuelve a ti"

Hoy usted va a practicar dar bendiciones a sus compañeros, de forma que vuelvan multiplicadas por cien

EJERCICIO:

Tome algún tiempo en calma con su Ángel de la Abundancia. Escuche cualquier mensaje que tenga para darle y regístrelo en su Diario. Si se está concentrando en un área particular de abundancia y tiene alguna pregunta, es una buena oportunidad de afinarse con su guía.

Cuando haya finalizado esta parte del ejercicio, vuelva hacia la lista de ayer de frases con expectativas positivas y reléala. Ahora, tome su Aceite de la Abundancia y frote algunas gotas en ambas manos, limpie su aura con él. Esto se hace recorriendo con sus manos el área circundante a su cuerpo, a una distancia de entre 3 y 6 pulgadas. Comience en la parte superior de su cabeza y recorra con sus manos hacia abajo pasando por el frente de su cuerpo y luego por la parte de atrás.

Haga esto tres veces y entonces párese por unos momentos con sus manos enfrentadas enfrente de su corazón (chakra cardíaco) y afirme mentalmente: "Recibo alegremente y doy únicamente bendiciones de abundancia en este día"

El propósito de este ejercicio es doble.

Primero usted transforma su propio cuerpo en un imán que atraerá bendiciones hacia usted.

Segundo, fortalece su campo aurático de modo que le será más fácil comunicar solo bendiciones a los demás durante el día de hoy.

Cuando haya finalizado con esta ceremonia, continué con su día. La fragancia del Aceite de la Abundancia le servirá como un recordatorio para comunicar bendiciones de abundancia a los demás.

Día 22: SU HISTORIA DE ABUNDANCIA

Este es el último día de su programa de la Abundancia. Hasta ahora usted habrá identificado algunos cambios positivos en su vida y algunas llaves suaves que se abren en su actitud hacia la abundancia. Es importante reconocer y agradecer aun la más leve de esas llaves, pues construye un basamento para futuro crecimiento.

EJERCICIO:

Necesitará tomarse una hora completa para este ejercicio. Vaya a un lugar que no sea su cuaderno y invite a su Ángel de la Abundancia y revise todo lo que ha escrito hasta la fecha. Resuma todos los cambios positivos que ha experimentado en los pasados 21 días, en la próxima página en blanco de su cuaderno.

Preste especial atención a cualquier resultado que ya ha sido logrado. Cuando haya completado este repaso, vaya a la próxima página en blanco de su cuaderno y escriba una historia con usted como personaje principal.

Esta historia será acerca de como usted creó abundancia en su vida. Utilizar el formato de "cuento de hadas" es muy útil. Comience con "Había una vez...". Incluya los desafíos que ha experimentado en su viaje y como los superó con sus nuevas actitudes de abundancia.

Finalice su historia con una oración de como va llevando su conciencia de abundancia mientras se adentra en el futuro.

CURSO DE CONTROL MENTAL Y CREATIVIDAD

POR EL LIC. MIGUEL AMED



LECCION VIII

CADA DIA CREAMOS NUESTRO DIA

“La Energía no se crea ni se destruye, sino que se transforma”.
Así lo dice uno de los enunciados de la física.

Ahora bien, sus pensamientos, que son energía, una vez que han sido liberados, en qué cree que se transforman?

Pues justamente en aquello que esté en armonía con ellos. Se transforman en situaciones de vida, en sentimientos, en salud o enfermedad, en abundancia o escasez , en riqueza o en pobreza, y así podríamos seguir con una lista enorme de situaciones o manifestaciones que son el resultado de nuestros pensamientos.

Cada día, cada mañana, al despertar, estamos a punto de crear nuestra realidad en ese mismo instante.

Los primeros pensamientos que tenemos, ni bien salimos del sueño, van a determinar qué ocurrán sucesos durante el día. Van a “programarnos” a nosotros mismos para estar bien o mal , para encarar las tareas con una mejor o peor actitud.

Quizas Ud. se sorprenda al llegar la noche y regresar a su casa, al comprobar que muchas cosas que le sucedieron están relacionadas con la manera y la forma como Ud. despertó. Con sus primeras palabras al empezar el dia.

Ese estado especial, entre dormido y despierto que tenemos ni bien despertamos, es el momento oportuno para realizar nuestras afirmaciones en voz alta, acerca de que queremos que suceda ese dia.

Ud. podría decirse: "hoy será un dia estupendo" , "conocere al amor de mi vida", "trabajare y sere productivo/a" , "ganare mucho dinero", "resolveré todos los asuntos pendientes que tengo hoy" , "me sentiré estupendamente, feliz y alegre durante todo el dia" y asi, todas las expresiones que se le ocurran o que estén mas de acuerdo con sus necesidades.

Lo importante es que Ud. comprenda que según lo que diga, estará mas predisposto a que eso mismo le suceda.

Hay personas que al despertar se levantan de mal humor, y se dicen a si mismas cosas desagradables como por ejemplo : "otra vez a levantarse temprano, que mal ¡!", "otra vez la misma rutina", "vamos a ver como me va hoy con todos los problemas que tengo que resolver", "ya me imagino la cara que pondrá mi jefe hoy"...etc, etc.

Y la vida les devuelve un dia tal cual lo dijeron.

Aprenda esto: Cuando se despierte por la mañana, ni bien se despierte, dígase a Ud. mismo/a en voz alta, las cosas buenas que quiere que le sucedan.

Quizas, al decirlas la primera vez, no crea demasiado en lo que dice. Pero Ud. siga diciéndoselas. Siga conversando con su mente profunda.

Se sorprenderá gratamente al final del dia, al comrobar que muchas o todas las cosas que le ocurrieron estaba contenidas en sus afirmaciones matinales.

Recuerde que usted nació con la libertad creadora de Dios. Ud. le da poder a las cosas.

Si cree que una medallita o unas piedras son las responsables de su buena suerte, no se esta dando cuenta de que es Ud. quien "magnetizo" a esos objetos con su propia Fe y su creencia de que funcionarian trayéndole suerte. Y sin duda lo harán, porque Ud. "cargo"esos objeto con su propia energía.

Ud. es Dios en acción.

Si sigue pensando a Dios como un ser con apariencia humana, sentado en un trono en el Cielo, con barba blanca y túnica blanca y resplandeciente, es porque Ud. lo puso ahí, la humanidad lo puso ahí. Y ya es hora de sacarlo de ahí y de descubrirlo como una increíble Energia dentro suyo.

Dios será lo que Ud. piense que es.

Pero los últimos descubrimientos de quienes estudian la Teología y la actividad mental y espiritual del Ser humano han demostrado que en todas las religiones se esconde un secreto que esta relacionado con la posibilidad divina dentro de nuestro Ser. Dios como una poderosísima Energia dentro de cada uno de nosotros y que espera ser puesta en funcionamiento por cada individuo y direccionada hacia donde cada uno quiera. Ese es el principio del libre albedrio.

Y ese principio nos explica el porque de otro muy importante, como es el de Causa y Efecto.

Recordemos lo que dijimos hace un momento.

Así como declaramos que va a ser nuestro día, eso obtenemos de él.

Causa-Efecto. Lo que decimos es la causa de lo que obtenemos (efectos).

Y esto se verifica tanto para la palabra hablada, como así también para los pensamientos e imágenes que formamos y mantenemos en nuestra mente.



Nuestro cerebro tiene la capacidad de generar una energía millones de veces superior a la bomba atómica más potente.

Pero para muchos, nuestro cerebro sigue siendo aun un misterio. De hecho, con suerte solo usamos el 20% de su capacidad.



Imagine Ud. lo que podría llegar a hacer si a estos dos hemisferios cerebrales (el izquierdo, analítico ; el derecho ,creativo) los desarrollara tan solo un 10% mas con estas sencillas prácticas y ejercicios. Seguramente los resultados lo sorprenderán. Y ni hablar si continuara desarrollando su potencial mental. Se encontraría de repente ante una dimensión absolutamente desconocida que desafía toda lógica racional desde la perspectiva del hombre común.

Pero esa potencialidad esta en Ud.

Siempre ha estado allí. Y ahora le estoy enseñando como activarla.

1. Acuestese con las imágenes de lo que quiere conseguir como Super Objetivo en su vida.
2. Al despertar, planifique su día imaginando todo lo bueno que quiere que le ocurra. No solo lo piense con imágenes sino que además tradúzcalo a palabras. Trate de detenerse en cada palabra para aprehender su significado. Y de ser posible, dígalo en voz alta, aunque sea en un volumen bajo. Si no, pienselo intensamente.
3. Luego, recién entonces, se despereza, se levanta y continua con sus actividades laborales.
4. No se preocupe en pensar durante el resto del día sobre lo que se ha dicho a Ud. mismo/a al despertarse. Solo dejese llevar por esa "intuición"

Descubrira que el día ha sido transformado por sus pensamientos.

Hasta ahora las cosas le sucedieron a Ud. El día le sucedió a Ud.

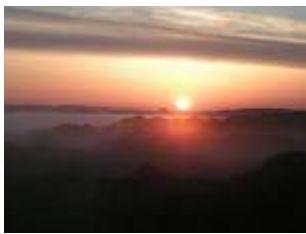
Es tiempo de que ahora las cosas no le sucedan sino que "ocurran" tal como lo que Ud. lo desea.

Hasta ahora el día le hizo cosas a Ud.

Ahora será Ud. quien le hara cosas al Día.

Cree su día.

Una experiencia maravillosa puede esperarle.



Un nuevo dia le espera.

Mañana, haga la prueba ni bien se despierta. Ese dia puede ser único e irrepetible. Y el comienzo de una nueva manera de ver la vida.

La posibilidad de un nuevo comienzo.

Cada dia, tenemos la posibilidad de hacer las viejas cosas un poco mejor.

O mucho mejor!

CURSO DE CONTROL MENTAL Y CREATIVIDAD
POR EL LIC. MIGUEL AMED



LECCION IX

Hemos visto en lecciones anteriores como nuestra mente tiene el poder infinito e ilimitado de crear.

Me pareció conveniente agregar aquí un comentario canalizado por Lee Carroll sobre las enseñanzas de Kryon que vienen a confirmar, desde otra perspectiva, si queremos, desde una perspectiva mística, los que la ciencia, especialmente la Física Cuántica ha comenzado a advertir.

TODO ACERCA DE DIOS

Moscú, Rusia - 20 de mayo deL 2007

*Canalizado en vivo por Lee Carroll para Kryon *

*Esta ha sido la primera visita de Kryon a Rusia y esta canalización se produjo en el segundo encuentro. El gran auditorio estaba repleto de personas que nunca habían presenciado una canalización... ¡algunos ni siquiera habían oido hablar de metafísica! Eso se convirtió en un acontecimiento memorable, con mucha energía y emoción. Los Trabajadores de la Luz rusos están rompiendo el paradigma de casi medio siglo de cultura en su inmensatierra. Toman esta nueva energía con seriedad, y nosotros les extendemos una invitación para que les envíen su propia luz y los tengan presentes en sus oraciones. ¡Su intención es firme y estaban felices de estar allí! *

* *

Lee volvió a canalizar a Kryon, quien efectuó adiciones para que los conceptos adquieran mayor claridad. Muchas veces, en los encuentros en el extranjero, Kryon brinda una información muy básica, gran parte de la cual se transmite emocionalmente, algo que la página impresa sencillamente no puede revelar.

*La canalización en vivo se caracteriza por un proceso de traducción de ida y vuelta entre el inglés y el ruso y es muy confusa cuando se lee directamente de la trascipción original. Crea muchas

oraciones cortas
en
inglés y aparece fragmentada (ya que uno no puede oír
al traductor). De
modo
que para facilitar la lectura y una comprensión mayor,
ha sido
corregida
para que presente mayor fluidez. Además, Kryon la
extendió para
incorporar
la claridad que sólo se encuentra presente durante un
encuentro en
vivo. De
modo que disfruten este mensaje enriquecido que se
presentó en Moscú,
Rusia,
el 20 de mayo de 2007. *

Saludos, queridos, yo soy Kryon del Servicio
Magnético. Algunos de los
que
se encontraban presentes ayer saben que la comitiva
que estaba aquí
ayer en
realidad no se fue. Se sintió bendecida cuando ustedes
entraron en el
salón.
Tal vez incluso hoy estén más conscientes que ayer de
lo que está
ocurriendo.

Tal vez se permitieron rodearse de entidades
angelicales que están
enamoradas de ustedes. Para algunos de ustedes, pensar
que pueden
caminar
con ángeles es algo tirado de los pelos. Algunos
dirán: *"Suena
demasiado
empalagoso." *Y probablemente se deba a que no
comprenden qué es un
ángel.
¿Qué les parece una criatura grande y poderosa que se

interpone entre ustedes y el miedo, que aniquila la imagen que tienen de su enemigo?

¿Qué les parece una poderosa entidad que despeja su sendero, dispone las sincronicidades en su vida y les da paz? ¿Es demasiado empalagoso para ustedes? ¿Lo pueden aceptar?

¡Ay, queridos, si sólo supiesen quién es Dios! Quizá éste sea el momento para que lo sepan, porque le pedí a mi socio que presente información esencial en esta primera visita a este gran país, y ahora voy a hacer lo mismo. Es información esencial que resonará de aquí en más en este idioma clásico (ruso), cuyo linaje abarca miles de años. Es un mensaje construido de manera tal que lo escucharán y no le temerán. Es un mensaje que afirma que Dios es más grande de lo que piensan.

* "Kryon, ¿quieres decir que realmente nos vas a decir quién es Dios?"

* Sí, lo haré, lo voy a organizar, porque a mi socio le encanta la linealidad. Así que esto es para él: Voy a presentar 11 puntos en honor a los que están aquí. Presentaré tres acerca de quién es Dios; tres acerca de las modalidades de Dios y cuatro acerca de los malentendidos acerca de Dios.

Luego presentaré uno que es lo que Dios quiere de ustedes. Ahora bien,

esto
lo pone realmente nervioso a mi socio, porque ahora
piensa que tiene
que
estar al tanto de los 11. No te preocupes, lo haré por
ti, socio mío.

* *

¿QUIÉN ES DIOS?

* *

Número uno: ¿Existe siquiera la posibilidad de definir
a Dios? Es la
energía
que representa el amor. Es una palabra inmensa que
significa muchísimo
para
numerosas personas. ¿Pueden soportar su esplendor?
¿Pueden oír su
música o
ver sus colores? ¿Pueden ver el dorado? ¡Es magnífico!
Queridos, cuando
están del otro lado del velo todas las frecuencias
están a su
disposición.
Allí hay un almacén infinito de frecuencias, donde el
sonido se
convierte en
luz y existen juntos, sus sentidos humanos no los
separan. Ustedes no
han
visto ni oído nada como eso en la Tierra. ¿Cómo podría
definirlo?
Cuando la
luz y el sonido vibran tan alto, realmente crean
armonías juntos. No
hay
nada más hermoso que cuando el Humano nos escucha y
nos ve cantar su
nombre
en luz, porque ése es el momento en que el Humano
vuelve al hogar.
¿Cómo
describirlo?

Dios es infinito. Dios es la inteligencia creativa, cósmica, del Universo.

Dios es el amor esencial de todas las cosas. Dios es infinito en sus partes, y sin embargo, específico en su identidad. Si falta una parte de Dios, entonces Dios no existe... y muchas de las partes están aquí.

¿Sería demasiado imponente si te dijese que si dejases de existir, a

Dios le ocurriría lo mismo? Conozco tu nombre, lo canté en luz y lo volveré a

hacer

cuando regreses de este viaje. Dios es la fuente inteligente,

creativa,

del Universo, y tú estabas aquí cuando se colocó la Tierra (se la

creó),

porque eres una parte de Dios, tal como yo. Eres igual a Kryon y

también

cantas mi nombre, porque yo soy tu hermana, tu hermano. Ciertamente

estuvimos juntos mientras se formaba la Tierra. ¿Es demasiado

impresionante

para ti? ¿Lo pones en duda? Retrocede e intuitivamente arráncatelo de

la

conciencia y sentirás que es cierto, alma vieja. El número uno es que

eres

una parte de la fuerza creativa del Universo y una parte de todo lo

que

es. Tal vez no lo sientas así, pero eso es lo que en verdad se le

oculta al

Humano.

Número dos: Dios es una sociedad, no una entidad única. Le pueden rezar

a

Dios o pueden tener un cuadro de Dios. Como todo

Humano, creen que Dios

es

único; sin embargo, no lo es. Dios es

espectacularmente numeroso, como

una

legión de luz, y sin embargo es su socio. Algunos

quieren preguntar:

* "Bueno,

si Dios es mi socio, entonces ¿qué estoy haciendo en
la Tierra?"

* ;Querido,

la respuesta es tan obvia!* *Ustedes están aquí un
momento nada más y

están

trabajando en un acertijo que aceptaron resolver. La
esencia del

acertijo es

ésta: ¿Pueden descubrir quiénes son mientras están
aquí? Porque si

pueden,

eso cambia la realidad del planeta.

Verán, lo que le pasa a la Tierra es parte de la
solución que se

necesita

para el Universo. Es una solución que sólo se puede
obtener con el

libre

albedrío de los Humanos que no saben que son divinos.

Eso es lo que

son. Son

un socio con el cosmos, en la dualidad, en la
oscuridad.

Algunos han dicho: * "Bueno, Kryon, yo no comparto la
sensación de ser

un

socio del cosmos." * Ahora bien, ése es el dilema. ;El

escepticismo!

Muchos de los que se hallan en este salón les dirán otra cosa, porque sienten el baño de amor aún mientras hablo. Ellos ven los colores alrededor de mí, aún mientras hablo. Y sienten la sociedad con el creador del Universo.

Saben con certeza que fluye en sus venas. Es parte de su ADN... es una sociedad espectacular.

Número tres: Dios es una enorme compilación de entidades universales cuya energía se ve tal como ustedes. Hay maestría en su ADN. Tienen las mismas herramientas que los más grandes maestros que haya tenido el planeta.

¿Lo sabían? Vayan y obsérvenlos. ¿Cuál es su maestro histórico favorito?
¡Recuerden que eran Humanos!

Algunos podrán decir: *"No. Eran más que Humanos. Uno incluso era el hijo de Dios." * Por supuesto, ¿y acaso no les dijo que ustedes también lo eran? ¿No intentó decirles cuán poderosos eran? Todos ellos fueron sólo Humanos que activaron todas las herramientas de su cajón de herramientas espiritual... la misma que tienen ustedes ahora. Eso fueron ellos. ¿Y qué hay de ustedes?
Quizá digan: *"No lo puedo hacer. Nunca podría ser un

maestro, porque
está
más allá de mis posibilidades."* Bueno, ése es su
libre albedrío, ¿no?

De
eso hablamos tan seguido. El Humano decide por sí
mismo quién es y cuán
grandioso desea ser. Este es el enigma que tienen ante
ustedes, tienen
la
capacidad de descubrir su parte en el cosmos... o no.

He tomado tres puntos breves para describir a Dios.
Cada uno de ellos
los
incluye a ustedes. Si eso es todo lo que comprenden
esta noche,
entonces
entiendan esto: Ustedes son parte de Dios. En este
hecho hay más de lo
que
creen. En este salón está ocurriendo más de lo que
creen, y los
videntes y
los sanadores en este salón lo saben. Están comenzando
a sentir una
movilización y un cambio justamente aquí en el
público. ¿Y si ocurre
esta
noche? ¿Y si las cosas cambian en su interior esta
noche? ¿Lo
permitirán?
Eso es libre albedrío, ¿no es así? Algunos se irán de
aquí cambiados, y
otros, tal vez no. Tal vez algunos se acerquen mucho,
al haberse
sentado
aquí y sentido la energía, pero en vez de eso
endurecieron sus
corazones -es
cuando los ángeles lloran, pero ese es el libre
albedrío humano. Nos
referiremos a eso en un instante.

COMO OBRA DIOS

Aquí hay tres puntos que les van a parecer familiares,
como si los
hubiesen
oído antes. Pero necesitan volver a escucharlos.

Número cuatro: Todos los Milagros de este planeta que
conocen y que
afectan
a la humanidad han sido creados por Seres Humanos.
¡Todos! Pero quizá
digan:
*"Sí, pero cuando leo acerca de los milagros en mi
cultura, no los
realizó
un Ser Humano. Fue el Mesías." *Se olvidan, ¿no es
verdad? Los mayores
maestros que puedan recordar, los que hicieron los
milagros más
extraordinarios en la Tierra, fueron todos Humanos
-Humanos que
trabajaron
para los Humanos, cambiando la vibración del planeta.
Dios nunca envió
a un
ángel para que incidiese en el milagro. Sin importar
lo que diga su
mitología, los Humanos hicieron todo el trabajo
divino.

¿Alguna vez pensaron que ustedes eran el milagro de
otro? ¿Alguna vez
pensaron en eso? Les hemos dicho antes que en realidad
no pueden
decidir por
algún otro, ¿saben? No pueden convencerlos de nada.
Tampoco los pueden
curar
realmente con su poder. Todo lo que pueden hacer es

hacerles ver la curación por sí mismos. Pero ¿y si ustedes llevasen tanta luz que ellos pudiesen ver realmente a Dios en ustedes? Entonces quizá podrían ver a través de la puerta que ustedes abrieron cuando comenzaron su viaje espiritual. Podrían sentir que la luz que utilizaron para iniciar su propio proceso es la de ustedes. ¿Y si luego les ocurriese un milagro en sus vidas?

Entonces ustedes retrocederían y alabarían a Dios, ¿no es cierto?

Dirían: *"Esto es maravilloso. Gracias, Dios." *Pero no tendrían ni la menor idea de haber sido los que permitieron que ocurriese, los que abrieron la puerta para ellos.

En este salón hay padres que lo hicieron por sus hijos, e hicieron que sus hijos tomaran conciencia. ¡Entre este público hay hijos que hicieron que sus padres tomasen conciencia! No hay mayor amor que abrir la puerta de la curación para otro y luego retroceder y observarlo en su magnificencia.

Así obra Dios... a través de ustedes.

Sepan esto. Dios obra a través de la divinidad de los Seres Humanos en la Tierra. No hay otra forma. Ustedes son partes de Dios que entonces elevan la

vibración del planeta mediante su trabajo en "el enigma". Dios no
desciende
y toca a los Seres Humanos. Los Humanos, mediante el
libre albedrío,
abren
sus portales internos y permiten que penetre la luz de
Dios. Así obra
Dios...
por medio de los Seres Humanos del planeta que se
llaman a sí mismos
Trabajadores de la Luz.

La número cinco les resulta muy difícil de creer:
Muchas veces, cuanto
presentamos esto, muchos gritan que no puede ser... ¡no
puede ser!

Escuchen
esto: Dios no juzga sus acciones mientras están en la
Tierra. No se los
juzga porque el Ser Humano es totalmente responsable
por lo que hace.

Se los
trajo aquí para que decidiesen si van a ir a la luz o
a la oscuridad, y
si
deciden entrar en la oscuridad, es su decisión. Para
eso vinieron, y es
parte del libre albedrío. Dios no los va a juzgar
entonces por su libre
albedrío. Es parte de la prueba, del enigma. Crea las
respuestas que
necesita el cosmos.

Pero hay quienes dicen: *"Seguramente los que
eligieron semejantes
cosas
malas tienen que pagar un precio." *Una vez más, les
recuerdo la
parábola
del Hijo Pródigo, perteneciente a las escrituras de
su propia cultura.
Se
dio hace mucho tiempo, así que léanla y entiéndanla de

otra manera. Es
una
parábola, una metáfora. En la parábola, el padre envió
a dos hijos
lejos de
la familia para que desarrollasen sus propias vidas.
Ahora bien, ésta
es una
metáfora de que Dios envió a dos Humanos a la Tierra.
En la parábola,
uno
hace todo bien y el otro hace todo mal. Ahora vayan y
lean qué ocurrió
luego; porque cuando regresaron a la casa del padre,
ambos fueron
recibidos
con una fiesta... ¡La misma fiesta! La celebración fue
idéntica para
ambos.
Verán, no se los juzgó.

Dios no juzga a Dios. Porque Humanos la dirección que
deseen tomar
depende
del libre albedrío de los Seres Humanos la dirección
que deseen tomar.
Dios
no se halla encima de ustedes con un martillo, Dios
los ama por el
simple
hecho de sentarse en la silla... ¡solamente por estar en
el viaje en el
que
están! Escuchen, la historia misma del ángel que se
convirtió en
Lucifer es
la metáfora para el poder que tiene el Humano para
desarrollar la
maldad. En
tu poder está convertirte en luz o en oscuridad,
ángel. ¿Entiendes? Es
parte
del acertijo. Representas la luz más brillante y la
oscuridad más
tenebrosa
del planeta... no se necesita ninguna fuerza externa.

Aquí hay personas apesadumbradas. Hay quienes leen esto con pesadumbre.

Se
están diciendo: *"Dios nunca me perdonará lo que hice." *Te diré,
querido
Ser Humano, el Universo sabe lo que hiciste y lo único que hay es el
amor
que se vierte para ti. Borra esos pensamientos que creaste por ti
mismo. Los
que quiebren las leyes de la humanidad serán juzgados por humanos. Los Humanos han creado este sistema de castigo y recompensa. No es un
sistema
divino. El Cielo y el Infierno son una manifestación tridimensional de
lo
que piensa el Humano, no una creación divina. Es una extensión de la mitología de la forma en que los hombres que debe ser Dios.

Cuando ven la presentación de un asesinato en una obra de teatro y baja

el
telón, ¿creen que la policía viene y se lleva al actor que disparó el
arma?
¡No! En lugar de eso, todos hacen una fiesta para el elenco hasta que
se los
vuelva a necesitar para representar otro papel. Así funciona "la obra teatral de la Tierra".

Número seis: La comunicación con Dios es directa -de Ser Humano a Dios.

No

necesitan estar en un grupo para comunicarse. No necesitan escribirlo y pasárselo a alguien más para que entonces lo lea y hable con Dios. No

se

hace cola para Dios. No hay momento oportuno o inoportuno para Dios,

porque

la comunicación es siempre "ahora". ¿Qué van a hacer con esa

información?

¿Hacer algo con ella? ¿Hacerlo luego? ¿Pensar en ello?

Algunos dirán: *"Fui a esa reunión donde escuché a un hombre canalizar

a una

entidad llamada Kryon. Voy a tener que pensar en lo que dijo, porque

algunas

cosas eran muy interesantes, pero no creo que lo haga ahora." *Y la

verdad

es que probablemente no lo harán nunca.

Lo hemos dicho antes. ¿Por qué creen que están sentados aquí? ¿Creen

que

vinieron para pasar un buen momento, o vinieron para tomara una

decisión

vital? Nadie en este salón se va a avergonzar de lo que hagan, porque

es

entre ustedes y su Yo Superior. Este es un espacio sagrado. Es un lugar

seguro. Este es el mejor momento para comenzar el proceso divino. Será

tan

lento o tan rápido como quieran... revelando gradualmente la verdad que

les

transmito. ¿Recuerdan la promesa que les hice anoche? Bendito el Humano

que
pide, porque si de veras desea encontrar realmente lo
que hay en su
interior, el proceso comenzará. Y esas hermosas
entidades que los guían
comenzarán a empujar esa puerta. Entonces empezarán a
sentirlo y sabrán
que
lo que digo es de veras real.

MALENTENDIDOS RESPECTO A DIOS

Hay grandes malentendidos respecto a Dios, creados por
experiencias
culturales y por los hombres. Algunos de ellos lo han
sido en
integridad y
otros, no. Algunos han sido simples malentendidos
tridimensionales de
un
Dios de múltiples dimensiones, y otras han sido
maliciosas e inventadas
por
lo que tienen el control para generar miedo y adquirir
más poder.

Número siete: Quiero ser muy claro respecto a este
primer punto: No hay
nadie en la Tierra que deba sufrir por Dios. Dios no
obra así. ¿No les
parece que ya tienen suficiente sufrimiento sin que
Dios cree reglas
para
más de lo mismo? Les hablo a los que han estado en la
oscuridad durante
mucho tiempo, a los que quizá estén deprimidos y sean
desdichados. Su
salud
puede estar sufriendo o pueden tener una relación sin
solución.
¡Queridos
Seres Humanos, deben comprender que el sufrimiento es

algo que hacen
bien
sin ayuda externa! No es lo que Dios quiere para
ustedes. Dios nunca,
jamás,
le pediría a un Ser Humano que sufra.

¿Qué les dije del número dos? Dije que aquí hay una
sociedad, ¿no es
así?

Así que se los repetiré: No tienen que sufrir para ser
parte de esta
familia. Desháganse de la noción de que hay algunos
problemas más
adelante o
que hay algo de sufrimiento que deben consumar para
avanzar
espiritualmente.

No. ¿Querrían eso para su familia? ¿Lo querrían? ¿Le
dirían a su
hermana: *"Me
gustaría que vinieses a mi casa, pero en el camino me
gustaría que
sufrieses
un poco... camina sobre clavos, sube algunas escaleras
empinadas... etc.?"

* No,
no lo harían porque la quieren. Rezarían para que no
le pase nada en el
camino, ¿no es cierto? ¡Hasta irían a buscarla para
que esté a salvo!

¿Ven?
No es lo que la familia hace con la familia. No hay
sufrimiento,
excepto el
que crea el Ser Humano en sus relaciones con otros o
su entorno con él
mismo.

* *

* "Espera un minuto, Kryon. ¿Y qué hay de los que
nacen con dolor y
discapacidades?" **Los Humanos no lo programaron."*
Sí, lo hicieron,
queridos. Es todo parte del juego y el acertijo que se

escribieron para ustedes mismos. Créanme, esas cosas fueron acordadas por adelantado.

Bendito el Ser Humano que llega a este planeta para pasar por esas dificultades, porque generalmente el motivo es facilitar las vidas de otros, o crear compasión, que es el aceite del motor del cambio vibratorio. Esto les resulta muy difícil de entender.

Número ocho: Dios no necesita ni desea que lo adoren de alguna forma.

Voy a pintarles un cuadro y pedirles que representen un papel por un momento. Digamos que hacen su transición y van al otro lado del velo. Imaginemos también por un momento que se les permite regresar a la Tierra y estar con los hijos que aún viven, pero de manera invisible. Digamos que pueden cernirse sobre ellos, quizá incluso tocarlos con energía y amor. Digamos que en la clase de situación energética correcta, ellos incluso pueden sentir que ustedes los tocan. ¿No sería fabuloso?

Así que están aquí y los ayudan de manera invisible con su amor y los tocan con su energía... y ellos dicen: *";Ay, tengo miedo! Me acaba de tocar algo mucho más grande que yo... ¡quizá algo que puede lastimarme! Creo que lo voy a venerar porque es imponente y enorme. Ciertamente no quiero que me

lastime. Quizá si me arrodillo y lo adoro, me dejará en paz. ¡Quizá si
le
ruego lo suficiente, hasta me dé cosas! *¿Qué les parece eso? Acaban de
cambiar las vidas de sus hijos, simplemente porque estaban del otro
lado del
velo, pero querían tocarlos y tomarles la mano. Así es como ven a Dios
muchas personas. Sienten la grandeza, y sienten el toque, así que caen
de
rodillas y erigen grandes edificios y forjan estatuas.
Pero, en
realidad,
están de rodillas venerando a su hermana o hermano.
¿Qué les parece?
¿Es eso
lo que quieren?

* *

¡Tampoco es lo que queremos nosotros! Escuchen, no pedimos eso.
¡Bendito el Humano que busca a Dios y encuentra amor! ¡Bendito el Humano que toma
la
mano de Dios y se yergue como un socio igualitario! Es el que va a
tener una
larga vida y camina centrado. Es que tiene maestría interior y todos
quieren
estar con él.

Ahora al siguiente: ¿Cuántas lecciones necesitan para hacer esto?
¿Cuánto
entrenamiento necesitan para abrir la puerta de la interdimensionalidad
de
su ADN? Hay quienes dicen: *"Mejor que comiences con las
lecciones." *Quieren estudiar cosas y memorizarlas y

comparar listados
para encontrar la
iluminación. Fabrican su propia clase de reglas de lo
que ustedes
tienen que

hacer y muchas veces ellos están a cargo mientras
ustedes lo hacen.

Ellos
desean que ustedes se gradúen y tengan licencia para
descubrir su
propia
maestría y dicen: *"Conseguirás conocer muchísimo
mejor a Dios si
sigues
estos pasos que he creado."*

* *

Así que les pregunto, ¿cuánto entrenamiento tuvieron
los maestros de la
Tierra? ¿En qué escuela se graduaron? Queridos,
ustedes tienen la
escuela en
su interior. No necesitan ir a la escuela para
reconocer su propio
rostro o
tocar la mano de Dios. No se equivoquen, en esta nueva
energía ahora
habrá
quienes tengan procedimientos para ustedes que los
ayudarán a
desarrollar su
habilidad para reconocer mejor su maestría interna. Lo
que están
haciendo
ellos es ayudarlos a ejercitarse las nuevas herramientas
de su ADN;
ayudarlos
a ver las nuevas herramientas de su propia conciencia.
No les piden que
memoricen textos de historia inútiles para que puedan
subir las
escaleras y
llegar a cierta meseta. No les están diciendo que los
necesitan para
encontrar a Dios. No. A Dios no le importa si pueden
leer siquiera o
no.

Dios sólo quiere tocarlos y desarrollar la sociedad con la maestría interna de ustedes. Pero cuando ustedes abren esa puerta y desean saber más acerca de lo que hay allí para ustedes, quienes representan las herramientas de la nueva energía están listos para ayudarlos a ver de forma interdimensional.

Número 10; A su cultura le resulta difícil entenderlo.

¡Dios no es político!

Pero habrá quienes digan: *"Esta bien, Kryon, ahora te pasaste de la raya.

Todo es político*." No, no lo es. No malinterpreten lo que digo.

Algunos preguntaron: "¿Cómo puedo ser el mejor ciudadano de mi país?" Y la

respuesta es la misma en cada país. El mejor ciudadano ruso es el que halla compasión

en su vida. El mejor ciudadano estonio o letón es el que encuentra

compasión en su vida. Es el que encuentra compasión. Porque en su propia sociedad

y su propia cultura, el ciudadano compasivo es el que va a cambiar el resultado

para sus dirigentes y para su país. Ellos serán los mejores ciudadanos

que tengan. ¿Se pueden imaginar una Tierra donde todos los dirigentes sean compasivos? ¿Se pueden imaginar una Tierra donde todos los Humanos se

ocupen de los demás, sin importar donde vivan?

Y es posible que digan: "No creo que viva lo suficiente para verlo."

¡Bueno,
querido Ser Humano, ése es el plan! Y no es el plan de Dios, ¡es el suyo! Es lo que decidieron en la Convergencia Armónica, que eventualmente en esta Tierra tendrán compasión los unos por los otros -compasión y entendimiento de país a país. Compasión para Gaia (la Madre Tierra) y compasión por el medio ambiente.

Ah, éste no es el comienzo de un gobierno mundial único, porque eso nunca ocurrirá. No es el comienzo de una única religión mundial, porque eso tampoco sucederá... jamás. Es el principio de Seres Humanos que viven sus vidas cada día en sus propias culturas y tienen compasión los unos de los otros. ¡Esperen hasta que lo vean! Ciertamente, no será en su vida actual, pero ustedes son parte de eso, porque están poniendo en marcha el motor que se convertirá en eso. Ustedes están ubicados en un lugar que no tiene paralelo igual en la historia. Representan un movimiento mundial de almas viejas que están despertando y creando un cambio vibratorio en la Tierra... que resultará en un cambio muy grande.

Es el comienzo de una era iluminada donde la Tierra se mueve lentamente hacia la paz. No sólo es posible sino que está en marcha. ¡Los Mayas nos mostraron esto y lo mismo hicieron los antiguos chinos! ¿Realmente creen que el 2012 es el fin del mundo? ¿O es el fin de la vieja modalidad?

"Ay, Kryon, miro las noticias y es tremendo. Nos insultamos, nos matamos el uno al otro. No es文明; es espantoso." Y les digo nuevamente que así se ve cuando hacen brillar una luz gigantesca en la oscuridad. No pueden derrotar al enemigo a menos que le vean la cara, y es lo que está ocurriendo. Y su rostro es temor, maldad, ego, odio y apatía.

Créanme, están ocurriendo muchas cosas hermosas en el planeta. No las dan a conocer porque no se transmiten las buenas noticias. Ellas representan la compasión de la humanidad, pero eso no es muy interesante para los que desean ardientemente el dramatismo. Tengan paciencia y soporten esta batalla entre la luz y la oscuridad. Hace dieciocho años, les hablamos de la batalla y ahora se hallan en ella, y a algunos de ustedes los desgarra. ¿Qué clase

de guerreros son, temerosos de la batalla? ¿Por qué no se relajan con ella,
sabiendo que tienen la armadura y la luz? Comiencen ese viaje del que hablamos y vuélvanse parte del ejército de Trabajadores de la Luz,
quienes son almas viejas y tienen la sabiduría para cambiar las cosas.

Prácticamente hemos terminado, casi estamos listos para despedirnos,
casi listos para poner de lado los cuencos de lágrimas que tenemos mientras lavamos sus pies con ellas. Vamos a mantener el velo descorado sólo un poquito más, esperando sólo esos últimos momentos para estar con ustedes.

Aquí todavía pueden pasar cosas raras. ¿Se irán diciendo: "Hoy me visitó Dios?" ¿Cuál será su evaluación de lo que está ocurriendo aquí? ¿Es una tontería, algo que les trajo alguien de otro país? ¿O les habló un hermano espiritual desde el otro lado del velo? ¿Cuál es su evaluación? ¿Es posible que esta hermana/hermano les esté hablando a través de este hombre -alguien con quien se tomaron de la mano durante años o eones del otro lado del velo? ¿Es posible que puedan sentir que han brincado a través del Universo con este amigo que se sienta aquí?

* *

LO QUE QUIERE DIOS

* *

Verán, si pueden hacer eso, ése es el Número 11,
porque eso es lo que
quiere
Dios. Lo que Dios quiere realmente es que vean por sí
mismos quiénes
son en
realidad. Se necesita valor y coraje, porque esta
creencia en
particular los
cambiará para siempre. Ciertamente, habrá quienes
observarán su cambio.
Ciertamente, a algunos no les gustará. Son aquellos a
los que no les
gusta
ningún cambio, porque dependen de que ustedes
permanezcan sin su poder.
¿Y
acaso no son esos los que no necesitan en su vida? Ese
es el libre
albedrio.
Todo gira alrededor de eso. Todo.

Bendito el Humano que llegó hoy buscando información y
sintió el toque
de
Kryon en su corazón. Porque realmente soy su socio
suyo en esta gran
tierra,
listo para iniciar una intuición el amor... listo para
comenzar una
revelación
en la compasión y para agitar el ADN mismo en cada uno
de ustedes.
Quiero
decir: "Recuérdense, recuérdense." Soy el Guardián y
los volveré a ver.
Cuando vienen y se van de este planeta, soy la primera
energía que ven,
y la
última. Así de bien los conozco. Soy el servidor de la

humanidad -sin
que se
me debe venerar nunca, siempre estoy listo para ser su
igual. ¿Se
preguntaron hoy quién vino a ver a quién? Oh, se
sorprenderían.

Les doy las gracias por eso.

Y así es.

*Kryon** *

CURSO DE CONTROL MENTAL Y CREATIVIDAD POR EL LIC. MIGUEL AMED



LECCION X

TECNICAS:

Vamos a comenzar ahora a practicar algunas técnicas mediante el uso adecuado de nuestro Poder Mental.

En realidad no hay nada que no podamos hacer o lograr. El límite lo ponemos nosotros mismos. Claro, el tema es que no somos conscientes de que nos ponemos límites, y tendemos a buscar los límites "afuera", en lugar de buscarlos en nosotros mismos.

Alguien dijo "el límite es el cielo". Y es así, y esto no quiere decir que el cielo esté a 5000 km de altura y hasta allí llegamos. No, el cielo es "infinito".

Así que, habida cuenta de que podemos programarnos para lograr cualquiera de nuestros objetivos, vamos a comenzar con técnicas sencillas pero muy prácticas.

TECNICA PARA DESPERTARSE A UNA HORA DETERMINADA:

- 1-Inmediatamente antes de dormir, entramos a nivel Alfa.
- 2- Visualizamos un gran reloj despertador y mentalmente colocamos las agujas del reloj a la hora a la que queremos despertar.
- 3-Nos repetimos mentalmente: "Yo quiero despertarme y levantarme a esta hora.....me despertare y me levantare a lassintiéndome en perfecto estado de salud y manteniéndome así durante todo el día.
- 4-Luego nos dejamos llevar por el sueño con la tranquilidad de que nos vamos a despertar.

Como ocurre ,frecuentemente, hay personas que dudan de la eficacia de esta técnica y temen quedarse dormidas, por eso es aconsejable que, al principio, coloquen un verdadero reloj despertador que suene 10 minutos mas o menos despues de la hora que usted programo.

Comprobaran que los resultados son asombrosos.

TECNICA PARA RESOLVER PROBLEMAS CON LOS SUEÑOS

Muchas veces puede suceder que tengamos un problema determinado y no sepamos como actuar ante el. O puede ocurrir que necesitemos conocer la respuesta a alguna situación, alguna pregunta, cualquier cosa que sea importante para concretar la realización de algo.

Usted sabe que en nuestro inconsciente se encuentra almacenada la mayoria de la información que poseemos, y, si además tomamos en cuenta las opiniones del psicólogo Jung, podemos acceder a través de nuestro inconsciente al Inconsciente Colectivo, es decir, el lugar en el que se encuentra toda la información que ha producido la Humanidad hasta el presente.

Esa información no suele ser accesible en estados de vigilia, y generalmente aparece a través de los sueños en forma codificada o explicita, dependiendo de cada caso.

Veremos como utilizar , entonces, los sueños, para solucionar problemas.

1-Antes de dormir, entre a nivel Alfa.

2-Visualice el problema que quiere resolver y repítase mentalmente: "Yo quiero resolver esta situación" "Quiero obtener la respuesta a como debo actuar para solucionar esta situación"

3-"Yo tendré un sueño que me dará la información que necesito conocer para resolver esta situación. Yo tendré ese sueño, lo recordare y lo comprenderé perfectamente."

4- Luego siga en ese estado hasta quedarse profundamente dormido/a.

5- A la mañana siguiente recordara un sueño. Es importante que tenga lapicera y papel a mano para escribirlo inmediatamente. Escriba todo lo que recuerde, aun situaciones aisladas. Escríbalo todo. Mas tarde al leer lo que escribió comprenderá la respuesta.

TECNICA PARA DORMIR:

- 1- Una vez que haya finalizado todas sus actividades, acuéstese y relajese.
- 2- Entre a nivel Alfa.
- 3- Visualice un lago pasillo o corredor bordeado por columnas, todas iguales, y que no tiene din.
- 4- Imagine sobre el piso de ese pasillo leyendas como “estoy entrando en un nivel mas profundo de sueño”
- 5- “Cada vez que avanza me siento mas y mas profundamente dormido/a”
- 6- “Estoy entrando en un sueño profundo y reparador”
- 7- Siga avanzando por ese pasillo, solamente repitiéndose esas frases y visualizando que avanza y avanza sin pausa y tranquilamente, hasta quedarse profundamente dormido/a.

TECNICA PARA CURARSE DE UNA ENFERMEDAD

Todos sabemos ahora, que la raíz de cualquier enfermedad reside en el cerebro, en la mente de una persona. Primero se enferma el espíritu, la mente, y al tiempo esa desarmonía se transfiere al cuerpo. Nuestro trabajo consiste en armonizar nuestra mente y dirigir energía curativa a nuestro cuerpo. Especialmente a esas partes que han sufrido alteraciones y hoy padecen alguna afección.

Las técnicas deberán aplicarse según el caso, y siempre utilizando la visualización de la Luz verde, que es la energía Curativa.

- 1- Entrar a nivel alfa antes de dormir.
- 2- Visualizar la parte enferma, y reconciliarse con ella. Es decir, no sentir que nos está haciendo mal, sino por el contrario, amar más que nunca esa parte de nuestro cuerpo y hablarle, decirle que entendemos que está así por algo que nos ha pasado y que no supimos interpretar, pero que ahora queremos que se normalice la actividad de cada célula, de los tejido y los órganos que conforman esa zona del cuerpo.
- 3- Emitir hacia esa zona una brillante luz verde clara, y repetir mentalmente “cada día que pasa mejoró física, mental y espiritualmente”
- 4- “Cada día que pasa me siento mucho mejor”
- 5- “cada día y a cada instante, mi cuerpo vuelve a ser sano y fuerte, en todos sus aspectos y sentidos, en todas sus formas y manifestaciones”
- 6- Visualizar la zona afectada completamente curada. Visualizar como se comportaría una vez que la afección desaparezca.
- 7- Imagínese a usted mismo/a haciendo las cosas que haría una persona totalmente sana.
- 8- Sientase sano. De gracias por la salud de su cuerpo físico.

CURSO DE CONTROL MENTAL Y CREATIVIDAD
POR EL LIC. MIGUEL AMED



LECCION XI – TECNICAS (PARTE 2)

En esta lección aprenderemos otras técnicas que nos resultaran de mucha utilidad.

TECNICA PARA ESTUDIAR

- 1- Antes de ponerse a estudiar un tema, articulo o lección, piense durante unos minutos que es lo que usted ya sabe sobre ese tema. Y aun, ignorando quizás completamente de que se trata, piense de que podría tratarse y juegue con su imaginación creando suposiciones acerca de lo que va a leer o escuchar.
- 2- Luego entre a nivel “Alfa” y repitase mentalmente: -“ voy a leer y estudiar el tema....del capitulo.....del libro.....del autor..... Lo entenderé y comprenderé perfectamente , lo guardare en mi memoria y podre recordarlo en cualquier momento en que yo lo quiera.”
- 3- Despues, abra sus ojos y comience a leer tranquilamente el texto. Va a sorprenderse cuando, durante la lectura, descubra que muchas de las cosas que usted había pensado anteriormente eran correctas y otras no. Ese es un momento importante en el que esos conocimientos se fijaran en su mente, ya que, ya sea

por contraste o por reafirmación, eso quedara grabado ideablemente en su mente.

- 4- Luego vuelva a entrar a nivel Alfa y repitase "he leído y comprendido el tema.....del capítulo.....del libro.....del autor....." Comprendí perfectamente, lo grabo en mi memoria en este mismo momento y lo recordare tan pronto como quiera"

Esta técnica, como podrá observar, consiste en varios pasos que tienen su secreto cada uno: Al intentar recordar, sin saber demasiado o nada sobre ese tema, usted esta armando ya la red neuronal que tiene que ver con las celdillas de su cerebro en las cuales se encuentra almacenada información relacionada con ese tipo de conocimiento.

Por otra parte, cuando Ud. dice "voy a leer y estudiar el tema....capítulo....del libro....autor....." lo que esta haciendo realmente es construir una "ficha técnica" mental de ese tema, lo cual le permitirá recuperar la información, en el momento en que usted ordene a su cerebro tal cosa.

Finalmente, leer o escuchar algo en nivel Alfa, permite que la información se introduzca mas fuertemente y sin resistencias en su mente.

Pongala en practica. Podra estudiar cualquier cosa, y terminar sus estudios en un lapso tan breve que todos le preguntaran como hace para estudiar tanto en tan poco tiempo. Se lo digo por mi propia experiencia en dos carreras universitarias.

TECNICA PARA ELIMINAR HABITOS NOCIVOS

Esta técnica se aplica para liberarse de habitos como fumar, comer en exceso, drogarse, beber, etc.

Es muy efectiva y requiere que Ud siga los siguientes pasos:

- 1- Entre a Nivel Alfa
- 2- Visualice dos pantallas. Una a su izquierda y otra a su derecha.



**ESTO NO LO QUIERO
PARA MI VIDA**

**ESTO ES LO QUE QUIERO
PARA MI VIDA**

- 3- En la pantalla de la izquierda Ud. debe visualizarse tal como es ahora, como se comporta ahora, e inmediatamente TACHARLA con una cruz colorada mientras se repite mentalmente :"Esto es lo que no quiero para mi vida"
- 4- En la pantalla derecha se visualiza a usted siendo o estando o comportandose como quiere que sea , digamos, con la figura ideal, sin fumar, aunque le inviten, sin beber, sin drogarse, aunque le inviten, comiendo sano y natural, etc. etc.
- 5- Entonces se repite mentalmente: "Esto es lo que quiero para mi vida. Y esto es lo que ya soy" "ESTO ES LO QUE YO YA SOY"

TECNICA PARA ELIMINAR DOLORES

Esta técnica le permitirá deshacerse con facilidad de algún dolor o afección. No obstante, recuerde que todo dolor es una manifestación, un síntoma, de que algo está andando mal en su organismo, y calmar el dolor, calmar el síntoma, no es lo mismo que curar esa enfermedad. Lo mismo que al tomar un calmante, una aspirina, o lo que fuera, esta técnica le permitirá librarse de un dolor, pero debe acudir a un médico para establecer las causas que lo motivan.

- 1- Visualice la zona en la que siente dolor.

- 2- Visualice el dolor con alguna forma y color, por ejemplo un triangulo, un cuadrado, etc.
- 3- Cambie la forma y el color de ese dolor, por otra forma y otro color mas agradable. Lo ideal es cambiarlo por el color verde.
- 4- Repítase mentalmente " Ya no siento tanto dolor"
- 5- Visualice como esa forma se va haciendo cada vez mas pequeña, casi hasta convertirse en un punto. Una vez logrado esto, imagine que ese punto sale de su cuerpo y se desintegra en el aire.
- 6- Visualice en su lugar un area brillante de color verde, mientras se repite mentalmente: "ya no siento tanto dolor"
- 7- Repítase mentalmente. "Ordeno a mi sistema nervioso eliminar toda sensación de dolor"
- 8- Repita esta frase tres o cuatro veces, terminado con "A medida que transcurran los segundos el dolor desaparecerá por completo."

Comprobara que muy pronto sentirá alivio en la zona afectada.

Esta técnica es muy útil para cuando estamos viajando, o conduciendo nuestro auto, o en medio de una clase o conferencia y no tenemos acceso rápidamente a tomar una aspirina o un calmante. Y aun así, si pudiéramos tomar un calmante, siempre es mejor intentar primero con esta técnica, ya que la idea es ingerir la menor cantidad de elementos extraños a nuestro organismo como nos sea posible.

CURSO DE CONTROL MENTAL Y CREATIVIDAD



POR EL LIC. MIGUEL AMED

CAPITO XII

EPILOGO

Durante estas lecciones Ud. ha aprendido muchas técnicas.

Pero, lo que es mas importante, Ud, ha aprendido una nueva manera de pensar.

Una nueva manera de ver el mundo.

Se ha dado cuenta de que el mundo que le rodea no es otra cosa que la construcción, la creación de su propia mente.

Ha aprendido también de que no somos "victimas" de las circunstancias, sino que por el contrario, todo lo que nos sucede, ocurre por alguna razón.

El Control Mental, como siempre hemos dicho,no es REPRESION, es por el contrario LIBERTAD.Como el ave que ilustra este capítulo. Es dejarse fluir con el ritmo de la Vida.

Si Ud. siente que lo que esta haciendo esta bien, que no le perjudica ni a usted ni a otros, dejese fluir, siga los dictados de su corazón, y hagalo!

Hagalo!

Su Dios interior esta hablando por Ud. y le esta diciendo que fluya, que siga la corriente de la vida.

No hay ningún error en dar amor,en brindar amor, en sentir amor.

Y cuanto mas amor sienta Ud. por las demás personas, por Usted y por la Vida,mas recibirá.

Mejor se sentirá.

Y no habrá de que preocuparse. Porque todas sus necesidades estarán siempre cubiertas.

Piense en el Amor como su mejor amigo.

No deje espacio en su mente para el odio, el rencor, el resentimiento, la envidia, la carencia, la pobreza, la autocompasión ni ningún otro sentimiento negativo.

Aunque otras personas le digan que eso es parte de la "realidad" nolo crea. Es parte de la "realidad" de ellos. Es lo que ellos están obteniendo en sus vidas con su manera de ser.

Pero Ud. quiere otra cosa.

Trabaje por ello.

Practique las técnicas a diario.

Esto es muy importante.

Cuando nos alimentamos todos los días, lo hacemos sabiendo que al dia siguiente debemos volver a hacerlo.

Cuando nos ejercitamos periódicamente, sabemos que para obtener resultados, debemos acudir al gimnasio o al clu, o a correr, confrecuencia.

Cuando nos higienizamos, sabemos que debemos hacerlo todos los días.

Y si Ud. higieniza su cuerpo todos los días, para lucir y oler agradable, porque no higienizar también su mente y sus pensamientos?

Cada dia, cada mañana, ni bien se despierta. O mientras se esta duchando.

Repítase afirmaciones positivas.

Decrete como quiere que sea su dia HOY.

No piense en como fue ayer, ni como será mañana.

Piense en como quiere que sea hoy. Visualicelo de la manera mas positiva y exitosa que pueda. Sienta que ya ha obtenido lo que desea. Y cuando digo "sienta" me refiero a que todo su Ser debe estar impregnado por ese sentimiento: Sus pensamientos, sus imágenes, sus sensaciones, sus sentimientos, sus emociones, sus deseos.

Ojala, que este libro , estas lecciones, hayan sido recibidas en terreno fértil, para que fructifiquen y se multipliquen.

Sinceramente, saludos en la LUZ.

Lic. Miguel Angel Amed