

# Ley de ATRACCIÓN

**La ciencia de atraer más de lo que quieras y  
Menos de lo que No**

**Michael J. Losier**

Wellness  
Central  
New York Boston

## **Wellness Central Edition**

Copyright © 2003, 2006 por Michael J. Losier

Todos los derechos reservados. Con excepción de lo permitido por el Derecho de Autor de EE.UU.

Ley de 1976, ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida,

Distribuida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, o almacenado en un sistema de base de datos o de recuperación, sin el permiso previo y por escrito de la editorial.

Esta edición de wellness Central es una publicación de acuerdo con  
Michael J. Losier Enterprises, Inc. Victoria, British Columbia, Canada

Wellness Central

Hachette Book Group U.S.A.

237 Park Avenue

Nueva York, NY 10017

Visite nuestro sitio Web en [www.HachetteBookGroupUSA.com](http://www.HachetteBookGroupUSA.com)

Wellness Central es una imprenta de Grand Central Publishing, una

Division de Hachette Book Group EE.UU. Inc.

Impreso en los Estados Unidos de América

Primera Edición bienestar Central: Junio 2007

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Wellness Central y el logotipo son marcas registradas de Hachette Book Group  
EE.UU., Inc.

ISBN 978-0-446-19974-2 Series: 2007926456

## Tabla de contenidos

|  |    |
|--|----|
| <b>Lo que otros dicen acerca de este libro.....</b>                          | 6  |
| <b>Una breve historia de la Ley de la Atracción.....</b>                     | 8  |
| <b>Usted está experimentando ya la Ley de Atracción .....</b>                | 10 |
| <b>La ciencia de la Ley de Atracción.....</b>                                | 12 |
| <b>Haciendo referencia a la Ley de la Atracción .....</b>                    | 13 |
| <b>Las vibraciones positivas y negativas.....</b>                            | 15 |
| <b>Atracción no deliberada.....</b>  | 19 |
| La observación envía una vibración.....                                      | 21 |
| <b>Comprender el significado de sus palabras.....</b>                        | 23 |
| Palabras, palabras, palabras.....  | 23 |
| ¿Por que hay tanto énfasis en las palabras ?.....                            | 23 |
| Las palabras que le están causando atraer lo que NO quiere.....              | 24 |
| Restablecimiento de la vibración.....  | 29 |
| <b>Atracción deliberada.....</b>   | 31 |
| <b>La fórmula de 3 pasos para la atracción deliberada.....</b>               | 32 |
| Paso 1: Identifique su deseo.....  | 32 |
| Paso 2: Dé atención a su deseo.....  | 32 |
| Paso 3: Permitir.....  | 32 |
| <b>Paso 1 - Identifique su deseo.....</b>                                    | 33 |
| ¿Qué es el contraste ?.....  | 33 |
| El contraste ¿es útil ?.....   | 33 |
| ¿Por que es importante identificar el contraste ?.....                       | 35 |
| ¿Cuánto tiempo es brevemente? .....  | 37 |
| Su objetivo es limitar el contraste en todas las áreas de tu vida.....       | 39 |
| El proceso de la Claridad a través del contraste.....                        | 40 |
| <b>Paso 2 - Dé atención a su deseo.....</b>                                  | 51 |
| Dar atención aumenta la vibración.....                                       | 51 |
| ¿Qué estoy incluyendo en mi burbuja vibratoria? .....                        | 52 |
| ¿Lo estoy incluyendo o excluyendo en mi burbuja vibratoria? .....            | 53 |
| Dos herramientas para elevar su vibración para alimentar su deseo.....       | 57 |
| Herramienta N ° 1: Reformule sus afirmaciones para que se sientan mejor..... | 61 |
| Herramienta N ° 2: La herramienta de Declaración de deseo.....               | 62 |
| Cómo crear su declaración de Deseo.....                                      | 69 |
| <b>Paso 3 - Permitir.....</b>  | 73 |
| Todo es cuestión de permitir.....  | 73 |
| El juego Permitir .....  | 76 |
| ¿De dónde viene la duda ?.....   | 81 |
| ¿Qué es una creencia limitante? .....  | 81 |
| ¿Cómo se pueden identificar sus creencias limitantes? .....                  | 81 |
| Una herramienta para ayudarle a permitir .....                               | 83 |
| Fórmula para la creación de declaraciones de Permitir.....                   | 84 |
| Cómo crear su propia declaración de Permitir.....                            | 88 |
| <b>Más herramientas para ayudarle a permitir.....</b>                        | 91 |
| Herramienta N ° 1: Celebrar la prueba (evidencia).....                       | 93 |
| Herramienta N ° 2: Anote la Prueba de la Ley de la Atracción.....            | 95 |

|  |     |
|--|-----|
| Herramienta N ° 3: Reconocimiento y Gratitud .....   | 99  |
| Herramienta # 4: Usar la expresión, "Estoy en el proceso de " .....                            | 101 |
| Herramienta # 5: Usar la expresión, "he decidido" .....  | 102 |
| Herramienta N ° 6: Utilizar la expresión, “ mucho puede ocurrir” .....                         | 103 |
| Herramienta N ° 7: Solicitar Información .....   | 104 |
| Herramienta N ° 8: ¡Ponte una caja de atracción! .....   | 105 |
| Herramienta N ° 9: Crear un vacío .....  | 106 |
| Herramienta N ° 10: Dejar que la ley de la atracción lo averigue .....                         | 107 |
| <b>Poniendo todo junto .....</b>   | 110 |
| <b>Más allá de la Fórmula de 3 pasos .....</b>   | 111 |
| <b>Llegar a ser más abundante y atraer más dinero .....</b>                                    | 113 |
| Herramientas para la inclusión de la vibración de la abundancia en su Burbuja vibratoria ..... | 116 |
| Herramienta N ° 1: Registro de Pruebas de su abundancia.....                                   | 116 |
| Herramienta N ° 2: Siempre Decir sí al dinero.....   | 119 |
| Herramienta # 3: Retenga ese cheque.....   | 119 |
| <b>Relaciones y su vibración.....</b>  | 121 |
| Su Nelly-negativa .....  | 123 |
| Cómo retener su vibración Positiva.....  | 124 |
| Atraer su relación ideal .....   | 125 |
| Consejo # 1: ¡No le digas a nadie que tu cita fue un fracaso! .....                            | 127 |
| Consejo # 2: Construye tu lista de contraste .....   | 127 |
| Consejo # 3: Adelante, si no se siente bien .....  | 127 |
| Consejo # 4: Dile por qué coincide.....  | 127 |
| <b>Padres y maestros: aprendan cono enseñar la Ley de la Atracción a los niños .....</b>       | 129 |
| Herramientas para la Enseñanza de la Ley de Atracción para niños.....                          | 133 |
| Herramienta N ° 1: Juego del tablero magnético .....   | 133 |
| Herramienta N ° 2: Cartel de luz de encendido y apagado .....                                  | 133 |
| Herramienta N ° 3: El recordatorio de la Pregunta secreta.....                                 | 134 |
| Herramienta N ° 4: Reunión de la familia o grupo .....   | 134 |
| <b>Poniendo todo junto .....</b>   | 136 |
| <b>Mantenerse conectado con el mensaje de la Ley de la Atracción.....</b>                      | 137 |
| Apoyo y Recursos .....   | 137 |
| <b>Referencias y lecturas sugeridas .....</b>  | 138 |
| <b>Agradecimiento Especial .....</b>   | 139 |
| <b>Acerca del autor .....</b>  | 141 |

## **Lo que están diciendo los demás**

"El Mensaje de Michael Losier cambiará la forma en que te ves a ti mismo y ves a otros. Encontré en la Ley de la Atracción, inspiración y curación. "

Ethelle G. Señor, M.Ed., CCG  
El trabajo en equipo para el Desarrollo  
Associateswww.teamworkcoaching.com

"Michael Losier tiene el don de ser capaz de extraer los principios abstractos en los resultados de ese trabajo. ¡Ley de la Atracción es fácil de leer, fácil de aplicar, y lo mejor de todo, realmente funciona!"

Mary Marcdante, Presidente,  
Autor de Mi Madre, Mi amigo  
www.marymarcdante.com

"Si usted quiere entender realmente por qué su vida es como es y si realmente quiere saber cómo se puede cambiar a todo lo que quieras, aquí está el libro de instrucciones, y es en lenguaje claro. "

Mark Foster Reino Unido, el Wigan

"He leído otros libros de la ley de atracción, pero algo parecía estar perdido, Losier establece la pieza que falta a través de su hoja de claridad a través del proceso de Contraste y la Declaración del deseo. "

Janet Boyer,  
Editor de Nueva Era.  
www.NewAgeBellaOnline.com

"¡Libro excelente! fórmula breve y simple de Michael para atraer cualquier cosa que tu corazón desea, trabajará a lo grande para el que lo siga. ¡Yo recomiendo aplicar sus principios en su vida para lograr el éxito mega ! "

Zev Saftlas, Autor de la motivación que  
Trabaja y fundador de  
"http://www.EmpoweringMessages.com"

"Este libro apoya la tesis de que la simplicidad es el mejor diseño. Corto y simple, el autor ofrece un buen esquema de trabajo de los principios básicos de la Ley de la Atracción y, a continuación proporciona ejercicios prácticos para ayudar al lector en la utilización de ellos. "

Antígona W., lector de Amazon.com

"Usted puede haber oído acerca de la Ley de la Atracción y leer sobre ella antes. Michael lleva a la comprensión de la Ley de la Atracción y la presenta clara y simplemente, de una manera que cualquiera puede escuchar y entender, de alguien completamente nuevo al más experimentado en la ley de la atracción. ¡Una lectura fácil, agradable! "

Gregorio Eva, lector de Amazon.com  
Autor de el sentimiento una buena guía para  
La prosperidad

"Totalmente por casualidad, tuve la suerte de ver a Michael Losier presentar su seminario "Ley de la Atracción". Michael es un orador entretenido, dinámico y honesto, y sus enseñanzas han cambiado mi vida. Como una persona optimista y positiva, me sorprendió mucho aprender que gran parte de mi charla diaria conmigo mismo era en realidad, la que saboteaba mis esfuerzos para atraer el tipo de relaciones y cosas que quería en la vida (y he leído cientos de otros libros de desarrollo personal de los gurús más destacados del momento).

Los métodos de Michael son mucho más que afirmaciones positivas o mantras de la nueva era. Su material es práctico, fácil de aprender, y aunque aparentemente simple, es extremadamente poderoso. El libro La Ley de Atracción es de gran valor, y yo lo recomiendo a cualquiera que esté interesado en el aumento de su calidad de vida. "

John Goudie, Consejero de la Juventud en Riesgo

## **Una breve historia de la Ley de la Atracción**

Algunos de ustedes han escuchado referencias a la ley de la atracción de diversas fuentes, mientras que otros están comenzando a aprender sobre ella. En los tiempos modernos la Ley de Atracción se ha documentado desde principios de 1900. He aquí una breve historia:

### **1906 - Atkinson, William Walter**

La vibración del pensamiento o la ley de la atracción en el Mundo del Pensamiento.

### **1926 - Holmes, Ernest**

Ideas básicas de la Ciencia de la Mente

### **1949 - Holliwell, Dr. Raymond**

Trabajando con la Ley

En la década de 1990, la información y enseñanzas sobre la ley de Atracción fueron ampliamente disponibles a través de las publicaciones de Jerry y Esther Hicks. (Consulte su sitio web para todas las actuales enseñanzas / papeles -. [www.abraham-hicks.com](http://www.abraham-hicks.com)) Es a través de sus enseñanzas que realmente "la tenemos."

Desde el 2000, numerosos artículos y libros se han escrito sobre la Ley de la Atracción, y su atractivo se ha extendido a una más amplia audiencia. El futuro tiene muchos más autores y profesores que escribirán sobre este tema, el mensaje de la Ley de Atracción continuará creciendo en su atractivo para las masas.

## **¿Qué hace este libro diferente?**

En 1995 estudié PNL (Programación Neuro Lingüística) para entender cómo trabaja la mente y los pensamientos. Esto me llevó a muchas ideas sobre cómo la gente aprende. Se dará cuenta al leer este libro, que apela a su estilo de lectura y de los demás. Este libro está escrito de tal manera que cada sección se basa en las últimas y como en cualquier manual de formación, puede utilizar las herramientas y ejercicios para mantenerlo conectado a la Ley de la Atracción.

Muchos de los libros que he estudiado se amplían en su teórica aproximación al tema de la Ley de la Atracción. En ninguna parte podría encontrar una respuesta a mi pregunta, “¿Cómo puedo realmente hacer esto?” Con mi conocimiento de la PNL y cómo enseñar utilizando diferentes estilos de aprendizaje, he creado un camino fácil de seguir, a los estudiantes de la Ley de la Atracción. Con el uso de los ejercicios y herramientas en este libro, usted será capaz de aprender rápidamente para que pueda empezar a práctica de la Ley de Atracción en su propia vida.

El complemento más frecuente y satisfactorio que recibo es que mi libro es sencillo de leer y los ejercicios son fáciles de seguir. Este libro ha sido acogido por una multitud de diferentes grupos religiosos y espirituales. Además, se ha convertido en lectura obligada para muchos grupos de ventas, las compañías de mercadeo en red, los agentes inmobiliarios, asesores financieros y otras organizaciones empresariales. En resumen, este libro tiene un atractivo masivo.

## Estás experimentando ya La Ley de la Atracción

¿Ha notado que a veces lo que usted necesita apenas cae en su lugar o viene a ti de una llamada telefónica fuera de la nada? ¿O que ha golpeado a alguien en la calle sobre el que había estado pensando? Tal vez usted ha alcanzado el cliente perfecto o compañero de vida, sólo por suerte o estar en el lugar correcto en el momento adecuado. Todas estas experiencias son evidencia de la ley de la atracción en su vida.

¿Has oído hablar de personas que se encuentran con malas relaciones una y otra vez, y que siempre están quejándose de que siguen atrayendo el mismo tipo de relación? La ley de la atracción está trabajando para ellos también.

La ley de la atracción puede ser definida como: **Atraigo a mi vida lo que yo doy mi atención, mi energía y enfoque, ya sea positivo o negativo.** Al leer este libro llegará a entender por qué y cómo esto sucede.



Hay una serie de palabras o expresiones que describen la evidencia de la Ley de la Atracción. Si alguna vez has utilizado alguna de estas palabras o expresiones en realidad te estás refiriendo a la Ley de Atracción.

Estos son sólo algunos:

- .Fuera de la nada
- Cayó en su lugar
- Buena suerte
- Sincronicidad
- Coincidencia
- Suerte
- Destinado a ser

En este libro usted aprenderá por qué suceden estas experiencias. Más importante, descubrirás cómo puedes usar la Ley de Atracción más deliberadamente. Usted será capaz de atraer todo lo que usted necesita hacer, saber y tener, para que pueda obtener más de lo que quieres y menos de lo que no deseas. Como resultado, usted tendrá a su cliente ideal, tu trabajo ideal, tu relación ideal, sus vacaciones ideales, su salud ideal, más dinero en su vida, y todos lo que usted desea. ¡De verdad!

## **La ciencia de la Ley de la Atracción**

Existe una base fisiológica para el pensamiento positivo y su efecto en la creación de la Ley de la Atracción.

Hay muchas formas de energía: nuclear, térmica, electromotriz, cinética y potencial. La energía nunca puede ser destruida.

También se puede recordar que toda la materia está formada por átomos, y que cada átomo tiene un núcleo (que contiene protones y neutrones), alrededor de la cual los electrones orbitan.

Los electrones de los átomos siempre giran alrededor del núcleo en "Orbitales" prescritos o niveles de energía que aseguran la estabilidad del átomo. Los electrones pueden ser obligados a asumir órbitas "más altas" por la suma de la energía, o pueden emitir energía cuando caen a una órbita "Inferior". Cuando se trata de "vibraciones", si los átomos están "Alineados", crean una fuerza motriz, todos tirando juntos en la misma dirección en la mayor parte, de la misma manera que los metales pueden ser magnetizados para alinear sus moléculas en la misma dirección. Esta creación de los polos positivo (+) y negativo (-) es un hecho de la naturaleza y la ciencia. Basta con decir que la ciencia ha demostrado que si hay leyes físicas que pueden ser observadas y cuantificadas en un campo, hay muy probablemente leyes similares en otros ámbitos, incluso si no se puede cuantificar en este momento.

Así que ya vez, la Ley de Atracción no es un término de fantasía o un término mágico de la Nueva Era. Es una ley de la naturaleza que cada átomo de tu ser está en respuesta constante, ya sea que lo sepan o no.

\* Para los lectores que quieran saber más acerca de la conexión entre la energía, nuestros pensamientos y el mundo de la materia que nos rodea, yo recomiendo ver la película ¿Y tú qué sabes?

## **Haciendo referencia a la la Ley de la Atracción**

Muchos autores han escrito sobre la Ley de la Atracción. Aquí están sólo algunas de las muchas maneras en que la Ley de la Atracción ha sido referida en varios libros.

Lo que es semejante a sí mismo es atraído.

Jerry y Esther Hicks, (Las Enseñanzas de Abraham)  
Pide y se te dará.

Lo que irradian hacia fuera en sus pensamientos, sentimientos, imágenes mentales y palabras, lo atraen a su vida.

Catherine Ponder,  
Ley Dinámica de la Prosperidad

Nunca esperes una cosa que no quieras, y nunca deseas una cosa que no esperas. Cuando se espera algo que no quieres, atraes lo indeseable, y cuando usted desea una cosa que no espera, sólo disipa la valiosa fuerza mental. Por otro lado, cuando usted constantemente esperar su deseo, su capacidad para atraer se vuelve irresistible. La mente es un imán y atrae lo correspondiente a su estado.

Dr. Raymond Holliwell,  
Trabajar con la Ley  
11 Principios de la Verdad para vivir con éxito

Todo pensamiento debe manifestarse de acuerdo a su intensidad. El menor pensamiento de la inteligencia pone en marcha una potencia en la Ley para producir una cosa correspondiente.

Ernest Holmes,  
Ideas básicas de la Ciencia de la Mente

Usted es un imán vivo; que atrae a su vida la gente, las situaciones y circunstancias que están en armonía con sus pensamientos dominantes. Cualquier cosa en la que medite en la conciencia crece en su la experiencia.

Brian Tracy

# **Definición de la Ley de la Atracción**

Atraigo a mi vida  
todo lo que le doy  
mi atención, mi energía y  
enfoque tanto, si es positivo  
o negativo.

## Las vibraciones positivas y negativas

La palabra **vibra** se utiliza a menudo para describir un estado de ánimo o la sensación que recojo de alguien o algo. Por ejemplo, puede decir que recoges buena **vibra** cuando estás cerca de cierta persona. O puede decir que se obtiene una **vibra** negativa cuando se camina en una cierta parte de una ciudad o barrio. En todos estos casos, la palabra **vibra** se usa para describir el estado de ánimo o sentimiento que está experimentando. En resumen, una **vibra** equivale a un estado de ánimo o un sentimiento.

La palabra vibra proviene de la palabra más larga "vibración" (que no se utiliza a menudo por la mayoría de la gente). En el mundo "vibracional" sólo hay dos tipos de vibraciones, positivo (+) y negativo (-). Cada estado de ánimo o sentimiento hace que usted emita, envíe u ofrezca una vibración, ya sea positiva o negativa. Si usted va a través del diccionario y selecciona cada palabra que describe un sentimiento, sería capaz de ponerlos en cualquiera de estas dos categorías. Cada palabra describe la sensación que generará una vibración positiva o describirá un sentimiento que genera una vibración negativa

Cada uno de nosotros envía una vibración ya sea positiva o negativa. De hecho, siempre estamos enviando una vibración. Piense en la expresión "Él emite buenas vibraciones", o "Este barrio me da vibraciones negativas. "

En la siguiente página puedes encontrar ejemplos de los sentimientos que generan vibraciones positivas o negativas.

## Vibraciones (sentimientos)



Cada momento usted tiene un estado de ánimo o un sentimiento. En este momento, el estado de ánimo o el sentimiento que está experimentando esta haciendo que emita o envíe una vibración negativa o positiva.

Aquí es donde la ley de la atracción entra en juego. La ley de la Atracción (energía universal a tu alrededor que obedece a la ciencia de la física) está respondiendo a la vibración que usted está ofreciendo. Correcto ahora, en este mismo momento, esta igualando su vibración para darle más de lo mismo, ya sea positivo o negativo.

Por ejemplo, cuando una persona se despierta el Lunes por la mañana sintiéndose un poco de mal humor e irritado, está enviando una vibración negativa. Y mientras ellos están enviando esta vibración negativa, la Ley de la Atracción responde, igualando la vibración que están enviando y dando a esta persona más de lo mismo. (La Ley de Atracción siempre coincide con su vibración ya sea positiva o negativa.)

Por lo tanto, esta persona se levanta de la cama, aplasta los dedos de sus pies, se queman sus tostadas, el tráfico es gruñón, se cancela un cliente y luego se capture a si mismo diciendo: "¡Debería haberme quedado en la cama!"

O, ¿qué tal el vendedor que está entusiasmado con una venta enorme que acaba de hacer?, enviando con ello una vibración positiva. Poco después, obtiene otra venta ideal. Ellos se capturan a si mismos diciendo: "¡Estoy en buena racha!"

En ambos ejemplos la ley de la atracción está trabajando, desarrollando y organizando todo lo que tiene que ocurrir para que ellos reciban más de lo mismo, ya sea positivo o negativo.

En este libro usted aprenderá cómo identificar la vibración que esta enviando y ser capaz de hacer una elección consciente si quiere mantenerla o cambiarla. En la sección de atracción deliberada de este libro usted aprenderá qué hacer para enviar deliberadamente una vibración diferente. Usted aprenderá a convertirse en un "Emisor" deliberado de su vibración, para que pueda cambiar los resultados que usted ha estado recibiendo y tener más de lo que deseas y menos de lo que no.

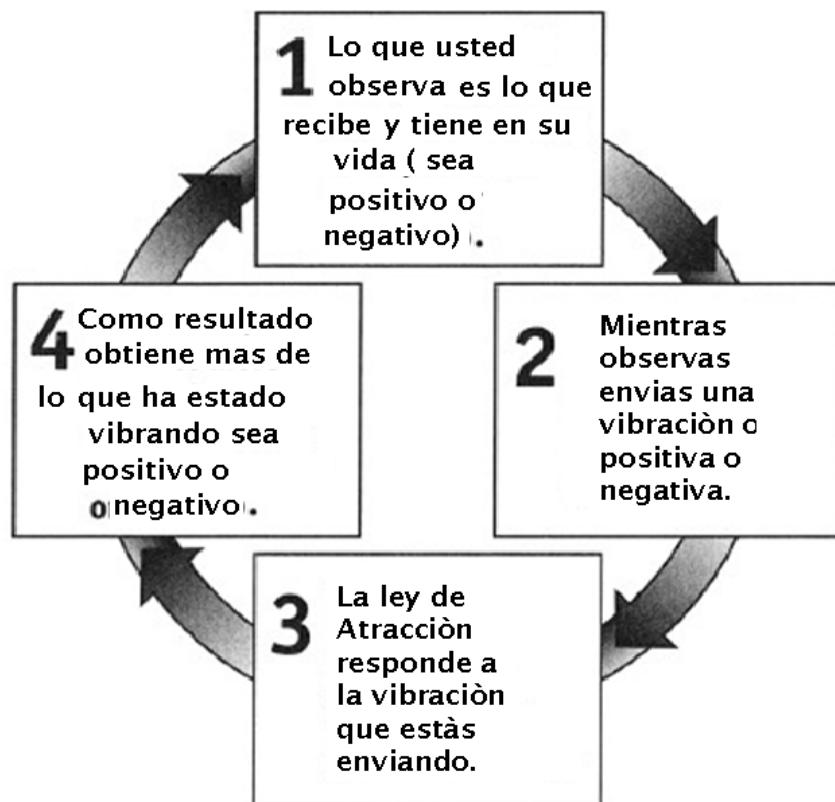
La Ley de la Atracción  
responde a la  
vibración que usted está  
enviando dándole  
más de lo mismo, ya sea  
positivo o negativo.  
Simplemente responde a  
su vibración.

## **Atracción no deliberada**

Muchas personas a menudo tienen curiosidad acerca de por qué siguen atrayendo la misma cosa una y otra vez. Están absolutamente seguras de que no están enviando algo negativo, sin embargo, en una determinada área de su vida, las experiencias negativas se mantienen apareciendo. Esto se debe a que está enviando una vibra negativa no deliberadamente, simplemente a través de su observación de lo que están actualmente recibiendo.

Por ejemplo, si abre su billetera y no ve nada de dinero, mediante la observación de que no ve ningún dinero allí, usted esta ahora ofreciendo una vibración de escasez, el miedo o alguna otra vibración negativa similar. Aunque no se esté haciendo a propósito, la Ley de la Atracción esta simplemente respondiendo a tu vibración y te da más de lo mismo. No sabe que acción estás tomando que te está causando generar esta vibración negativa. Usted podría estar recordando, o pretendiendo, o soñando despierto, o en este caso simplemente observando.

## El ciclo de la atracción no deliberada.



Cuando usted observa lo que está recibiendo en diferentes áreas de su vida (dinero, trabajo, salud, relaciones, etc.), sus observaciones generan un sentimiento (vibración) que pueden ser positivo o negativo.

## **La Observación envía una vibración**

Aunque puede que no sea consciente de ello, se perpetúa el ciclo de observación. La Ley de Atracción responde a su vibración, ya sea positiva o negativa, dándole más de lo que usted está vibrando.

Es importante entender que la ley de la atracción ya está existiendo en su vida sea que usted lo entienda o no, si le gusta o no, o si usted lo cree o no. Si te gusta lo que estas observando, a continuación, celebre, y en su celebración obtendrá más de ello. Si no te gusta lo que estás recibiendo, entonces es hora de aprovechar la ley de la atracción más deliberadamente así que usted puede dejar de atraer lo que no quieras y empezar a atraer lo que si quiere. En otras palabras - la atracción deliberada.

Ya sea una vibración positiva o negativa, la Ley de la Atracción le dará más de lo mismo.

## **Comprender el significado de sus palabras**

### **Palabras, palabras, palabras**

La mayoría de las herramientas y hojas en este libro están relacionadas con el lenguaje, el uso de las palabras, y lo más importante, los sentimientos generados por las palabras.

Al leer en este libro usted aprenderá cómo las palabras son el denominador común para todos los ejercicios en el proceso de la atracción deliberada.

### **¿Por qué hay tanto énfasis en las palabras?**

Las palabras están en todas partes. Las hablamos, las leemos, las escribimos, las pensamos, las vemos, y escuchamos en nuestra cabeza. La razón de los ejercicios en este libro se basa en la elección de palabras precisas porque las palabras que pensamos y usamos generan las vibraciones que enviamos. La palabra, "Tarea" por ejemplo, puede causar que algunas personas tengan una vibración negativa y los demás tengan una vibración positiva. La palabra "Dinero", puede tener una vibración positiva para algunas personas y una vibración negativa para los demás. En las siguientes páginas aprenderá cuales palabras le están causando atraer las cosas que no deseas.

Sus pensamientos están hechos de palabras. He aquí una ilustración que muestra la conexión entre las vibraciones positivas y negativas, tus pensamientos y tus palabras.

**PALABRAS ----- PENSAMIENTOS ----- SENTIMIENTOS**  
**(Compuesto de las palabras) (Vibraciones Negativas o positivas)**

## **Las palabras que le están causando atraer lo que usted no quiere**

### **No y No.**

No pienses en la Estatua de la Libertad en Nueva York. ¡Sé lo que acabas de hacer! Su mente inconsciente y consciente filtra automáticamente las palabras no, no y no. Cuando se utilizan estas palabras que son en realidad la internalización en su mente, de las cosas que usted dijo no. Por ejemplo, si le digo "¿no piense en una tormenta de nieve?", le garantizo que empezaría a pensar en una tormenta de nieve casi de inmediato. A pesar de la instrucción "no hacer algo", tu mente inconsciente y consciente edita esa parte de la instrucción.

Hay otras expresiones comunes que prestan más atención y energía a lo que NO quieras. ¿Te has escuchado utilizando cualquiera de estas declaraciones?

- No te enojes
- No estoy culpando
- No dude en llamarme
- No se deje engañar
- No se preocupe
- No quiero hacer daño a este
- No tire basura
- No fume
- No estoy juzgando
- No entre en pánico
- No hay prisa, no te preocupes
- No mires ahora
- No corras con tijeras
- No se olvide
- No quiero que mis clientes cancelen
- No llegues tarde
- No cierre la puerta

La Ley de Atracción responde de la misma manera que tu mente lo hace: oye lo que usted NO quiere. Cuando te escuchas a ti mismo hacer una declaración que contenga las palabras no, no o no, estas realmente prestando atención y energía a lo que usted NO quiere.

Aquí esta una herramienta eficaz y fácil que le ayudará a reducir y finalmente eliminar el uso de las palabras, no, no y no de su vocabulario. Cada vez que se escucha a sí mismo utilizando no, o no, pregúntate a ti mismo "Entonces, ¿qué es lo que quiero?". Cada vez que hablas de lo que NO quieras, en ese momento le estás dando tu atención y energía. Cuando usted se pregunta lo que SI quiere, la respuesta habrá creado una nueva frase con nuevas palabras. Cuando sus palabras cambian, la vibración cambia, y la mejor noticia de todas es que sólo se puede enviar una vibración a la vez.

Cuando se hace una declaración que contiene las palabras no, o no, está en realidad dando atención y energía a lo que no deseas. Simplemente pregúntese: "Entonces, ¿qué es lo que quiero?"

## **Pregúntese, "Entonces, ¿qué es lo que quiero?"**

Cuando usamos no, no y no, así es como las nuevas oraciones sonarán después de haber preguntado "¿Qué es lo que quiero?"

**Declaraciones ----- "Entonces, ¿qué es ----- Declaraciones  
Negativas lo que quiero? Positivas**

|                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| No dude en llamar                   | Llámame pronto                       |
| No entre en pánico                  | Mantenga la calma                    |
| No se olvide                        | Recuerde...                          |
| No llegues tarde                    | Nos vemos a tiempo                   |
| No cierre la puerta                 | Ciérrela en silencio                 |
| No quiero hacer daño a este...      | Voy a estar bien                     |
| No quiero que mis clientes cancelen | Quiero que mis clientes se mantengan |

**¿Cuando usted utiliza no, no y no? Añadir frases tuyas aquí.**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Crear nuevas frases positivas aquí**

.. "Las emociones positivas y negativas no pueden ocupar la mente al mismo tiempo. Unas u otras deben dominar. Es su responsabilidad asegurarse de que las emociones positivas constituyan la influencia dominante de tu mente. "

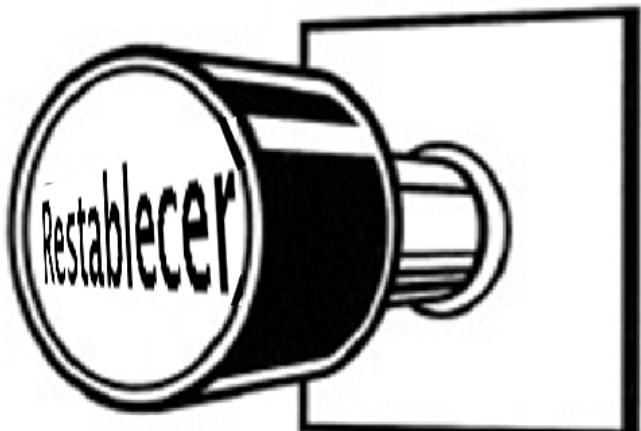
Napoleón Hill

Cuando se pasa de lo que no quiere a lo que usted quiere, las palabras cambian. Cuando las palabras cambian, la vibración cambia, y se puede sólo enviar una vibración a la vez.

## **Restablecimiento de la vibración**

En todo momento se puede saber si la vibración que están enviando es, ya sea positiva o negativa mediante la identificación de la sensación que se esta experimentando. Estos sentimientos están causando que usted envíe una vibración, y en el mundo "vibracional" sólo hay dos tipos de vibraciones: positivas y negativas.

Usted puede restablecer su vibración de negativa a positiva, simplemente eligiendo palabras y pensamientos diferentes. Es tan fácil como preguntarse "¿Qué quiero?" Una vez más, cuando usted habla acerca de lo que no deseas y luego habla de lo que SI desea, las palabras cambian. Sólo puedes enviar una vibración a la vez, así cuando sus palabras cambian, las vibraciones cambian también. En pocas palabras, para restablecer la vibración, sólo cambie las palabras que está utilizando y los pensamientos que usted está pensando.



La ley de la atracción no se acuerda de la vibración enviada hace cinco minutos, hace cinco días, hace cinco meses o hace 50 años. No hace más que responder a la vibración que se esta enviando ahora mismo en este mismo momento y le da más de la mismo.

Para saber si usted está enviando un vibración positiva o negativa, simplemente eche un vistazo a los resultados que está obteniendo en esa área de su vida. Ellos son un reflejo perfecto de como está vibrando.

## **Atracción deliberada**

En la siguiente sección va a descubrir cómo utilizar la Ley de la atracción más deliberadamente. Para hacer esto, usted aprenderá una fórmula fácil de 3 pasos. Además de aprender los pasos y siguiendo dos casos de estudio, usted puede participar llenando las hojas en blanco que he proporcionado. Más hojas de trabajo están disponibles en [www.LawofAttractionBook.com / worksheets.html](http://www.LawofAttractionBook.com / worksheets.html)

Si no está seguro de en qué área específica de su vida le gustaría aplicar la atracción deliberada, sólo tiene que elegir el área en que se siente menos satisfecho. Podría ser su relación, carrera, salud, negocios o su situación financiera.

Le recomiendo que termine de leer el resto de este libro y a continuación, vuelva atrás y haga los ejercicios, aplicándolos a la zona específica que ha elegido.

## **La fórmula de 3 pasos para la atracción deliberada**

### **Paso 1: Identifique su deseo**

Suena fácil, ¿verdad? La mayoría de la gente no es muy buena para saberlo que desea, sin embargo, son muy buenos en la identificación de lo que no desean. En este paso usted aprenderá porqué saber lo que no le gusta es útil.

### **Pasó 2: Dé a su atención deseo**

La Ley de Atracción le dará más de lo que usted le da su atención, energía y enfoque. Este paso le enseñará cómo hacer eso, simplemente aprenda a elegir sus palabras.

### **Pasó 3: Permitir**

Se pregunta ¿por qué no estás manifestando sus deseos? La velocidad a la que sus deseos vienen a usted depende de cuanto lo esta permitiendo. Este es el paso más importante.

## **Los 3 pasos:**

### **Identifique su deseo**

### **Dé atención a su deseo**

### **Permítalo**

#### **Paso 1 - Identifique su deseo**

El primer paso en hacer que la Ley de Atracción trabaje para usted es tener claro lo que quieres. El reto, sin embargo, es que la mayoría de las personas no son buenas en saber lo que quieren, pero son buenos en la identificación de lo que NO quieren. Saber lo que no queremos es realmente una buena noticia. Como podrá descubrir en esta sección, saber lo que no deseas se convertirá en una útil herramienta para usted.

#### **¿Qué es el contraste?**

\* Contraste, como se aplica a la ley de la atracción, es algo que no le gusta, no se siente bien, o lo hace estar en estado de ánimo negativo. En el momento de identificar algo en su vida que se siente como el contraste y te pasas el tiempo quejándote de que, hablando al respecto, o declarando lo que no deseas, usted está ofreciendo una vibración negativa. La Ley de Atracción a continuación, responde a su vibración negativa al darle más de lo mismo.

#### **¿El contraste es útil?**

Sí. Al observar el contraste e identificar algo que no quieres, te vuelves más claro acerca de lo que deseas. Simplemente pregúntate a ti mismo "Entonces, ¿qué es lo que quiero?" En otras palabras, puedes utilizar el contraste para obtener claridad acerca de lo que SI deseas, respondiendo esa pregunta.

Tome a su primer novio o novia, por ejemplo. Lo más probable es que ya no está con esa persona y de que la relación tenía una lista de cosas que no le gustaban. Esta es la lista de contraste. Esta es la lista que le ayudará a ser claro sobre lo que deseas en una pareja.

\* El concepto de "contraste" es una distinción que aprendí de Jerry y Esther Hicks, Publicaciones Abraham-Hicks.

Observar el contraste  
es esencial porque  
le ayuda a llegar a ser  
más claro acerca de lo que  
que desea.

## **¿Por qué es Importante identificar el contraste?**

Usted ya está experimentando la claridad cuando observa el contraste en su vida.

Imagínese que usted está viajando en su coche con su mejor amigo que insiste en jugar con el dial de la radio. Su amigo elige una estación de heavy metal que odias. Usted comienza a sentirse estresado.

Después de cinco segundos de música te dices a ti mismo "Este es mi coche y no voy a escuchar esto por un segundo más. "Usted alcanza el dial y lo cambia a su emisora favorita, que reproduce música adulta contemporánea. Al instante, se siente más feliz y más relajado.

¿Observe cómo usted llega a estar más claro acerca de lo que le gusta, mediante poner atención a lo que no le gusta? En otras palabras, el contraste le ha proporcionado mayor claridad.

Para ayudarle a observar brevemente el contraste, diga, "entonces, ¿qué es lo que quiero?"

## **¿Cuánto tiempo es brevemente?**

La clave para conseguir lo que quieras sin atascarse centrándose en lo que no deseas es observar brevemente el contraste.

Sólo usted puede decidir cuánto tiempo es brevemente. Para algunos, experimentar el contraste en una relación puede durar años, para otros, el contraste es observado por un corto tiempo. Usted puede decidir poner fin a una relación en la primera cita.

Observe que cuando usted experimenta el contraste acerca de olores, sonidos, o gustos, su tolerancia es mínima. Piense en estas declaraciones:

- ¿Cuánto tiempo usted olaría algo que no huele bien?
- ¿Cuánto tiempo escucharía la música que no suena bien?
- ¿Cuánto tiempo comería algo que no tiene buen sabor?

En estos casos, usted está observando brevemente el contraste y lo cambia a la claridad, RAPIDO. Hay, sin embargo, algunas áreas de su vida en la que puede observar el contraste demasiado tiempo:  
:

- Relaciones
- Salud
- Dinero
- Formación
- Otros

En general, entre menor cantidad de tiempo que pasa de poner su atención, energía y enfoque hacia lo contrario, mejor. El proceso del contraste a través de la claridad, que usted aprenderá de este libro, le ayudará con esto.

Identificar lo que le  
hace sentirse bien y  
hacer más de ello.

## **Su objetivo es limitar el contraste en todas las áreas de tu vida**

Está bien sentirse bien en todos los ámbitos de su vida. ¿Suena esto egoísta? Está bien ser egoísta cuando se comprende que el ser egoísta, es simplemente un acto de auto cuidado.

### **Egoísta = Auto-Cuidado**

- ¿Eres egoísta con lo que comes?
- ¿Eres egoísta en lo que hueles?
- ¿eres egoísta de lo que te pones?
- ¿eres egoísta en lo que escuchas?

Los animo a ser egoístas en todos los ámbitos de su vida, especialmente en su:

- Carrera
- Finanzas
- Salud
- Relaciones

En estas cuatro áreas las personas tienden a tener un montón de emociones negativas y observarlas por mucho tiempo, en muchos casos, años.

## **El proceso de la claridad a través del contraste**

El proceso de la claridad a través del contraste le ayudará a llegar a ser más claro acerca de sus deseos.

Estas son algunas de las áreas importantes de tu vida donde la claridad es beneficiosa:

- Carrera
- Dinero
- La vida de las relaciones de pareja
- Amistades
- Las relaciones laborales
- Negocios de los clientes
- Referencias de Negocios
- Educación
- Salud
- Otros

A continuación vamos a examinar dos casos que ilustran cómo el proceso de la claridad a través del contraste contribuyó a generar la claridad.

## **Casos de estudios**

Después de enseñar la ley de la atracción a miles de estudiantes, he recogido historias maravillosas acerca de personas cuyas vidas han cambiado al trabajar con este proceso. Hay algo acerca de ver la historia de alguien más imprimida lo que realmente hace que esta herramienta cobre vida, así que he incluido dos casos de estudio que representan dos áreas comunes donde la gente utiliza la Ley de la Atracción para obtener más de lo que quieren.

La historia de Janice le mostrará cómo los 3 pasos, Identificación de su deseo, darle la atención, y permitirlo, puedan trabajar en la atracción de una relación ideal. La historia de Greg se centra en otro difícil problema para muchas personas – dinero.

## **Janice - Relaciones**

Janice, de 34 años, está cansada y frustrada porque tiene la clase equivocada de chico mostrando interés en ella. Se queja de que atrae a los hombres que no están disponibles, insensibles, y que rara vez la convierten en una prioridad.

Janice decidió utilizar la Ley de la Atracción para atraer a su relación ideal

Comenzó el proceso de la atracción deliberada con el paso uno, Identifique su deseo, usando la Hoja de trabajo de la claridad a través del contraste. Eche un vistazo a hoja de trabajo de Janice en la página siguiente.

En el caso de Janice, ella fue capaz de construir una larga lista de contraste recordando una serie de relaciones pasadas, y lo que no le gustaba (Contraste) sobre esas relaciones.

**Hoja de trabajo de la claridad a través del contraste**  
**Janice**  
**Mi relación ideal**

¿Que es lo que quiero?

| Contraste-cosas que no me gustan<br>(Lado A)  | Claridad-cosas que me gustan<br>(Lado B) |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Controlador</li><li>2. Escuchador pobre</li><li>3. No cariñoso</li><li>4. No le importa lo que pienso o<br/>lo que siento</li><li>5. No sale</li><li>6. No le gusta viajar</li><li>7. Siempre me corre</li><li>8. Toma decisiones sin mí</li><li>9. No le gusta las películas o<br/>bailar</li></ol> |  |

Janice hizo su lista de contraste en el lado A. Recordó tres relaciones anteriores durante este ejercicio y se llevó un par de días para construir su lista.

**Hoja de trabajo de la claridad a través del contraste**  
**Janice**  
**Mi relación ideal**

¿Que es lo que quiero?

| Contraste-cosas que no me gustan<br>(Lado A)  | Claridad-cosas que me gustan<br>(Lado B)  |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. <u>Controlador</u></li><li>2. <u>Escuchador pobre</u></li><li>3. <u>No cariñoso</u></li><li>4. No importa lo que pienso o <u>lo que siento</u></li><li>5. <u>No sale</u></li><li>6. <u>No le gusta viajar</u></li><li>7. <u>Siempre me corre</u></li><li>8. <u>Toma decisiones sin mí</u></li><li>9. <u>No le gusta las películas o bailar</u></li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Flexible y equilibrado</li><li>2. Gran capacidad de escuchar</li><li>3. Cariñoso, sensible</li><li>4. Me pregunta lo que pienso y cómo me siento acerca de las cosas</li><li>5. A él le gusta encontrarse con mis amigos y lo disfruta</li><li>6. Disfruta de las situaciones sociales. Le gusta viajar a corto plazo y largo plazo, le gusta la aventura y explorar nuevos lugares juntos</li><li>7. Tiene paciencia, permite que las cosas se desarrollan a su debido tiempo</li><li>8. Pregunta por mis ideas en la toma de decisiones</li><li>9. Le gusta el teatro, el cine, le encanta las bandas en vivo y entretenimiento,</li></ol> |

Janice después de leer cada línea en su lista se preguntaba “¿Qué es lo que quiero?”, después de que escribió la respuesta en el lado B, ella tachó con una línea cada nota del lado A.

Nota: En nuestro ejemplo hemos hecho una lista de nueve elementos en la lista de Janice. Este ejercicio es más eficaz cuando se agregan tantos elementos como sea posible a su lista de contraste (50 ó 100 notas). Entre más contraste identifica, más claridad generará..

## **Greg - Dinero**

Greg, de 27 años, a duras penas llega a fin de mes. Constantemente se queja de no tener suficiente dinero. De hecho, él dice que se siente estresado acerca de su situación financiera. Greg es un auto-empleado, consultor y asesor de negocios, y está teniendo una época muy difícil al conseguir y mantener clientes.

El ha decidido usar la Ley de la Atracción para atraer su situación financiera ideal.

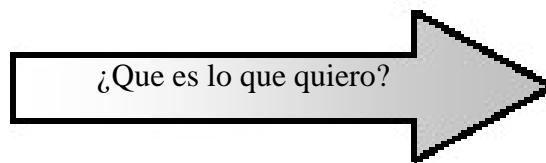
El proceso se inicia con la atracción deliberada del paso uno, Identificar su deseo, mediante la hoja de trabajo de la claridad a través del contraste. Eche un vistazo a hoja de trabajo de Greg en la página siguiente.

Recuerde, en el ejemplo de Greg hemos enumerado un total de 10 notas en su lista de contraste. Este ejercicio es más eficaz cuando se agrega tantos elementos como sea posible a su lista de contraste (50 a 100 notas). Entre más contraste identifique, mayor claridad generará.

## **Hoja de trabajo de la claridad a través del contraste**

### **Greg**

### **Mi situación financiera ideal**



| Contraste-cosas que no me gustan<br>(Lado A)   | Claridad-cosas que me gustan<br>(Lado B) |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. No hay suficiente dinero</li><li>2. Siempre cuentas `por pagar</li><li>3. A duras penas a fin de mes</li><li>4. No puedo pagar lo que quiero</li><li>5. Flujo de dinero es esporádico</li><li>6. Yo nunca gano nada</li><li>7. Yo siempre hago la misma cantidad de dinero</li><li>8. El dinero no es fácil en mi familia</li><li>9. Siempre el pago del alquiler es una lucha</li><li>10. El dinero me estresa</li></ol> |  |

Greg hizo su lista de contraste en el lado A. Recordó su descripción total financiera en el último año y le tomó dos horas para crear esta lista. Le podría haber tomado días para completar la lista si hubiera querido.

Nota: En nuestro ejemplo hemos hecho una lista de 10 elementos en la lista de Greg. Este ejercicio es más eficaz cuando se agrega tantos elementos como sea posible a su lista de contraste (50-100 notas). Entre más contraste identifique, mayor claridad generará.

# Hoja de trabajo de la claridad a través del contraste

## Greg

### Mi situación financiera ideal

¿Que es lo que quiero?

| Contraste-cosas que no me gustan<br>(Lado A)  | Claridad-cosas que me gustan<br>(Lado B)  |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. No <u>hay suficiente dinero</u></li><li>2. Siempre <u>cuentas por pagar</u></li><li>3. A <u>duras penas a fin de mes</u></li><li>4. No <u>puedo pagar lo que quiero</u></li><li>5. Flujo <u>de dinero es esporádico</u></li><li>6. Yo <u>nunca gano nada</u></li><li>7. Yo <u>siempre hago la misma cantidad de dinero</u></li><li>8. El <u>dinero no es fácil en mi familia</u></li><li>9. Siempre <u>el pago del alquiler es una lucha</u></li><li>10. El <u>dinero me estresa</u></li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Una abundancia de dinero</li><li>2. Las facturas se pagan con facilidad y rápidamente</li><li>3. Siempre tengo exceso de dinero</li><li>4. Siempre tengo suficiente dinero para pagar lo que quiero</li><li>5. Flujo constante de dinero que viene de múltiples fuentes</li><li>6. Gano premios a menudo, y recibo cosas gratis</li><li>7. Estoy constantemente incrementando mis ingresos desde fuentes conocidas y desconocidas</li><li>8. El dinero viene fácilmente a mí</li><li>9. El alquiler se paga fácilmente</li><li>10. El dinero y mi relación con él se siente bien</li></ol> |

Greg después de leer cada línea en su lista se preguntaba “¿Qué es lo que quiero?”, después de que escribió la respuesta en el lado B, el tachó con una línea cada nota del lado A.

## **Completa tu propia Hoja de trabajo de la claridad a través del contraste**

Elija un área de tu vida que te gustaría cambiar.

En el lado A, enlista todas las cosas que te preocupan acerca de tu situación. Por ejemplo, si usted está construyendo una lista de contraste sobre su profesión ideal, su lista puede incluir "el horario es demasiado largo" o "la paga es muy baja." Siéntase libre para referirse a una serie de trabajos anteriores para ayudarle a construir su lista.

Tome mucho tiempo para completar esta lista de contraste. Recuerde, al añadir más elementos a su lista de contraste le dará más claridad. Le sugiero agregar 50 a 100 artículos. Constrúyala en unos días para asegurarse de que usted ha pensado en todos los episodios relevantes del contraste.

Después de haber completado la construcción de la lista de contraste en el lado A, lea cada artículo y pregúntese "Entonces, ¿qué es lo que quiero?" y en el lado B complete la hoja de trabajo.

Al utilizar esta hoja de trabajo de claridad a través del contraste tendrá una mejor comprensión de lo que deseas (claridad del deseo), por la lista de lo que no quieras (contraste). Después de haber alcanzado claridad, simplemente tacha el elemento coincidente de contraste.

## Hoja de trabajo de la claridad a través del contraste



Mi ideal-----

¿Que es lo que quiero?

|  |  |
|--|--|
| Contraste-cosas que no me gustan<br>(Lado A) | Claridad-cosas que me gustan<br>(Lado B) |
|  |  |

# Conclusión Paso 1: Identifique su deseo

Ha completado el primer paso de la atracción deliberada -**Identifique su deseo.**

## Esto es lo que hemos cubierto en esta sección

- Sus palabras generan una vibración que puede ser positiva o negativa.
- 
- Cuando utiliza las palabras no, no y no, continua prestando más atención, energía y concentración a lo que se está refiriendo.
- Cuando se escucha a sí mismo diciendo que no, no y no pregúntese a si mismo "Entonces, ¿qué es lo que quiero?"
- Cuando se pasa de lo que no quieras a lo que SI deseas, cambian las palabras, y cuando cambian las palabras, cambia la vibración.
- Sólo puedes enviar una vibración a la vez.
- Usted puede configurar su vibración, simplemente modificando las palabras, recordando que los pensamientos se componen de palabras.
- El contraste es algo que no se siente bien.
- Observe brevemente lo contrario a sabiendas de que la Ley de Atracción está siempre respondiendo a tu vibración.
- Use el contraste para ayudarle a generar la claridad.
- Cuando construya su lista de contraste encuentre tantos elementos como sea posible. Entre mas contraste, más claridad tendrá.
- Recuerde, usted sólo ha señalado su deseo en este momento.
- Usted puede haberse sentido mejor de identificar y anotar lo que desea o usted puede haber experimentado un sentimiento de duda. En los capítulos siguientes, usted aprenderá cómo continuar con la fórmula de la Ley de atracción con el paso 2 y paso 3.

## **Paso 2 - Dé Atención a su deseo**

### **Dar atención aumenta la vibración**

Elevar (aumentar) su vibración, simplemente significa darle a su deseo una mayor atención positiva, energía, y enfoque.

No es suficiente identificar únicamente su deseo, también debe darle atención positiva. Dándole atención positiva se asegura de que está incluyendo la vibración de su deseo en su actual vibración.

La Ley de la Atracción le trae más de lo que da su atención, energía y enfoque. Sin embargo, si identifica su deseo y no le da la atención, energía y enfoque, a continuación, no hay manifestación. La clave aquí es la identificación de tu deseo y continuar dándole atención. Como le estás prestando atención, ahora incluyes la vibración de tu deseo en tu vibración actual. Tu vibración actual es a la que la Ley de Atracción responde.

Algunas personas son buenas en la identificación de sus deseos y luego tiran su lista de deseos lejos y nunca le dan la atención de nuevo. La ley de la atracción sólo puede responder a lo que usted le está dando su atención.

En la siguiente sección de este libro se explica este concepto con la idea que tenemos una burbuja vibratoria que nos rodea, donde todas nuestras vibraciones actuales se almacena. Usted debe estar seguro de incluir la vibración de su deseo en su actual burbuja vibratoria.

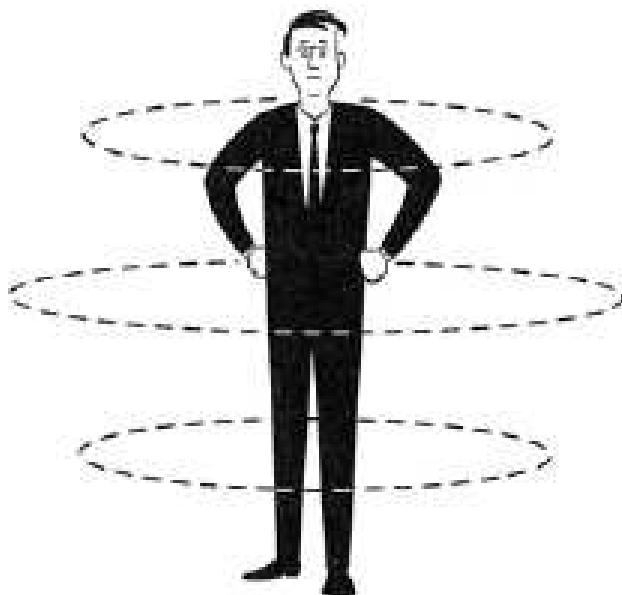
## **¿Qué estoy Incluyendo en mi burbuja vibratoria?**

Imagine que tiene una burbuja que le rodea y capturadas dentro de esta burbuja están todas las vibraciones que está enviando. La Ley de Atracción está respondiendo a lo que está dentro de la burbuja vibratoria.

### **¿Están sus deseos dentro o fuera de su Burbuja vibratoria?**

Es importante entender que todas sus metas, sueños y deseos están fuera de su burbuja vibratoria. Si ellos estuvieran en el interior de la burbuja vibratoria usted ya los tendría y disfrutaría de ellos. Tomemos, por ejemplo, el ejercicio que terminó en Paso 1 para identificar su nuevo deseo. Ahora que usted tiene una nueva claridad acerca de su deseo, es necesario incluir esa vibración en su vibración actual porque a eso es lo que la Ley de Atracción responde. Si usted construye su lista de deseos y la puso lejos en su cajón de los calcetines, su deseo no se manifestará porque la Ley de la Atracción no responde a las cosas en un cajón de los calcetines. Sólo responde a lo que se encuentra actualmente en su burbuja vibratoria.

En el paso 2 del proceso de atracción deliberada aprenderá a usar las palabras para dar atención, energía y enfoque a sus nuevos deseos mediante la creación de la Declaración de un deseo. mientras que usted sostenga la atención, energía y se centra en su deseo, va a incluirlo en su actual burbuja vibratoria donde la Ley de Atracción responde e iguala la vibración.



¿Qué quieres incluir en tu burbuja vibratoria?

## **¿Lo estoy incluyendo o excluyendo desde mi burbuja vibratoria?**

Usando la hoja de trabajo en la página siguiente, determinará en qué columna de cada una de las siguientes frases entrará

- Cuando estoy hablando de lo que yo deseo
- Cuando estoy notando algo que me gusta
- Cuando estoy soñando con mi deseo
- Cuando visualizo mi deseo
- Cuando estoy fingiendo que ya tengo mi deseo
- Cuando digo que sí a algo
- Cuando digo que no a algo
- Cuando me preocupo por algo
- Cuando me quejo de algo
- Cuando me acuerdo de algo positivo
- Cuando me acuerdo de algo negativo
- Cuando estoy observando algo positivo
- Cuando estoy observando algo negativo
- Cuando estoy jugando con la idea de tener mi deseo
- Cuando estoy haciendo un collage sobre mi deseo
- Cuando estoy orando por mi deseo
- Cuando estoy celebrando algo que me gusta

¿Qué estoy  
incluyendo en mi  
Burbuja vibratoria?

## **Hoja de trabajo - mi burbuja vibracional**

| <b>Acciones que incluyo en<br/>Mi burbuja vibracional</b> | <b>Acciones que excluyo de<br/>mi burbuja vibracional</b> |
|---|---|
|   |   |

- Usted encontrará una hoja de trabajo completada en la siguiente página.

## Hoja de trabajo - mi burbuja vibracional

| Acciones que incluyo en mi burbuja vibracional  | Acciones que excluyo de mi burbuja vibracional |
|---|--|
| <p>Hablando de mí deseo</p> <p>Darme cuenta de algo que me gusta</p> <p>Soñar con mi deseo</p> <p>Visualización de mi deseo</p> <p>Fingiendo que tengo mí deseo</p> <p>Cuando digo que sí a algo</p> <p>Cuando digo que no a algo</p> <p>Cuando me preocupo por</p> <p>Cuando me quejo de</p> <p>Cuando me acuerdo de algo positivo</p> <p>Cuando me acuerdo de algo negativo</p> <p>Cuando estoy observando algo positivo</p> <p>Cuando estoy observando algo negativo</p> <p>Cuando estoy jugando con la idea de tener mi deseo</p> <p>Cuando estoy haciendo un collage acerca de mi deseo</p> <p>Cuando estoy orando por mí deseo</p> <p>Cuando estoy celebrando algo que me gusta</p> | <p>¿Puedes ver cómo todo se incluye?</p>       |

Observe que cuando usted dice "no" a algo, sólo le dio la atención, energía y concentración. En ese momento, también se incluyen en su burbuja vibratoria. Prestar atención a cualquier cosa de cualquier clase se incluye en su vibración actual.

## **Dos herramientas que elevan su vibración para alimentar su deseo**

Una de las claves para hacer que la Ley de Atracción trabaje para usted se encuentra en mantener sus deseos dentro de su vibración actual, es decir, su Burbuja vibratoria.

En las páginas siguientes voy a explicar cómo las afirmaciones pueden o no estar ayudando a incluir su deseo en su Burbuja vibracional y le voy a dar una gran herramienta que le puede ayudar a reformular sus afirmaciones para que ellas SI trabajen. Además, voy a presentarle otra herramienta que yo llamo la "Declaración de deseo." Esta herramienta efectiva asegura que va a incluir y mantener su nuevo deseo en la burbuja vibratoria. Es especialmente útil cuando se trata de nuevos deseos que pueden olvidarse si no se les da la atención deliberada.

En primer lugar permítanme explicarle por qué utilizando afirmaciones no se puede elevar su vibración.

## **Por que usar afirmaciones no puede elevar su vibración**

Una afirmación es una declaración que se habla en tiempo presente y se utiliza para declarar un deseo. Decir "tengo un feliz cuerpo, delgado," es un ejemplo de una afirmación positiva.

Cada vez que lea su afirmación usted tendrá una reacción basada en cómo las palabras se sienten, recuerde, la Ley de Atracción responde a las vibraciones que envías basada en cómo te sientes, no se basa en palabras específicas que usted utiliza. Si, por ejemplo, te dices a ti mismo que tienes un feliz, cuerpo delgado cuando no es cierto, cuando no tienes un cuerpo delgado, eso se siente inalcanzable, va a crear vibraciones negativas. Enviamos una vibración de duda (una vibración negativa), a la que la Ley de Atracción responde, dándonos más de lo mismo, aunque eso no lo deseamos.



Una afirmación positiva puede tener una vibración negativa. La mayoría de afirmaciones no funcionan porque la Ley de Atracción no responde a las palabras - responde a cómo te siente acerca de las palabras que utilizas.

En la siguiente página puedes encontrar una lista de afirmaciones positivas.

Después de leer cada frase, pregúntese a si mismo que vibraciones está enviando, negativas o positivas.

## Vibraciones

- Todas mis relaciones familiares son armoniosas
- Me encanta mi cuerpo
- Yo soy un millonario
- Mi negocio está en auge
- Tengo salud ideal
- Tengo un compañero de vida perfecta

Pregunta: ¿Cuándo estas afirmaciones ofrecen una vibración positiva?

Respuesta: ¡Cuando se aplican a usted!

Al afirmar algo que no es verdad para ti, estás ofreciendo una vibración negativa porque la afirmación activa la duda dentro de ti. A medida que la afirmas, una parte de ti dice:

- Eso no es cierto, mis relaciones familiares no son armoniosas
- Eso no es cierto, yo no amo a mi cuerpo
- Eso no es cierto, yo no soy millonario
- Eso no es cierto, mi negocio no está en auge
- Eso no es cierto, no tengo salud ideal
- Eso no es cierto, no tengo un compañero de vida perfecta

La clave para usar afirmaciones es que necesitan ser verdad para usted, con el fin de hacerle sentir bien. En la página siguiente voy a darle una herramienta para ayudarle a redactar una afirmación por lo que SIEMPRE será verdadera para usted, lo que le permitirá enviar una vibración positiva.

La Ley de la Atracción  
responde a cómo te  
sientes acerca de lo que dices  
y cómo te sientes acerca de  
lo que piensas.

## **Herramienta N º 1: Reformulando sus afirmaciones para que se sientan mejor**

Algunos de ustedes se les ha enseñado a formular siempre sus afirmaciones en tiempo presente.

Aquí, estoy sugiriendo que usted está en el proceso. "El proceso" (el proceso de la manifestación), en realidad comienza cuando usted piensa acerca de su deseo, a hablar, escribir al respecto, o cuando le da cualquier tipo de atención, energía y enfoque. Así que la verdad es que están en el proceso. Cuando usted dice "Estoy en el proceso de...," esa frase se hace realidad y si es verdad para usted, se siente bien, es una vibración positiva. Vamos a revisar las declaraciones de la página anterior, a partir de cada frase con el texto siguiente:

Estoy en el proceso de...

- Estoy en el proceso de crear relaciones de familia ideales
- Estoy en el proceso de disfrutar de mi cuerpo cada vez más
- Estoy en el proceso de llegar a ser más abundante
- Estoy en el proceso de crecimiento de mi negocio
- Estoy en el proceso de tener una salud ideal
- Estoy en el proceso de atraer una pareja ideal

¡Ahora, cada declaración es verdad para usted! Cuando un enunciado es verdadero para usted, se siente bien. Cuando se siente bien, va a enviar una vibración positiva a la que la Ley de la Atracción responde atrayendo más de lo mismo.

## **Herramienta N º 2: La herramienta de Declaración de deseo**

Una declaración de deseo es una herramienta eficaz para elevar su vibración y es el segundo paso en el proceso de 3 pasos de la Atracción deliberada. Una vez que esté claro de lo que quieras, escribir una Declaración de Deseo le ayuda a prestar atención a ese deseo. Recuerde, la Ley de la Atracción le dará más de lo que usted enfoca su atención, y energía, y la Declaración de deseo le permite hacer justamente eso.

Por ejemplo, usted podría decir: "Quiero tener mi propia casa." En ese momento, la ley de la atracción está orquestando circunstancias y eventos para atraerla a usted. Sin embargo, si usted es como la mayoría de la gente, es probable que se sabotee a sí mismo diciendo que no puede pagar su casa propia. Ahora usted está ofreciendo una vibración de escasez y a eso es lo que la Ley de Atracción está respondiendo.

Una vez que usted haya escrito su Declaración de deseo, usted experimentará sentimientos de emoción, posibilidad y esperanza, todo lo cual es una señal de que su vibración se ha elevado – usted lo sabe por cómo se siente.

Hay tres elementos en la Declaración de deseo:

- ♦ La frase inicial
- ♦ El cuerpo (su lista de claridad desde el paso 1)
- ♦ La frase de cierre

En la siguiente sección usted aprenderá cómo usar estos tres elementos para crear su Declaración de deseo.

## **Declaración de Deseo - frase de apertura**

Estoy en el proceso de atraer todo lo que necesito hacer, saber, o tener, para atraer mi deseo ideal.

### **Declaración de deseo - Cuerpo**

Las declaraciones de su lista de claridad, se combinan con estas frases:

Me encanta saber que mi ideal \_\_\_\_\_  
Me encanta cómo se siente cuando \_\_\_\_\_  
He decidido \_\_\_\_\_  
Más y más \_\_\_\_\_  
Me excita \_\_\_\_\_  
Me encanta la idea de \_\_\_\_\_  
Estoy muy entusiasmado ante la idea de \_\_\_\_\_  
Me encanta verme \_\_\_\_\_

Ejemplos:

- ♦ Me encanta saber que mi pareja ideal vive en mi ciudad.
- ♦ Me encanta cómo se siente cuando estoy haciendo un depósito bancario para mi negocio.
- ♦ Estoy entusiasmado ante la idea de viajar con mi pareja ideal.
- ♦ Me encanta la idea de tener una base de clientes completa.
- ♦ Me encanta verme elegir alimentos sanos.

Las frases anteriores le permiten hablar de su deseo y al mismo tiempo, saber si es verdad para usted. Usted SI le encanta saber, o le encanta la idea de, o le gusta verse a si mismo, etc. Ahora está incluyendo una vibración positiva acerca de su deseo y incluyéndolo en su burbuja vibratoria. El uso de la palabra ideal es importante aquí. Refiriéndose a una pareja ideal, o la salud ideal, o una carrera ideal, le permite hablar de eso ahora, así usted lo incluye en su vibración actual. Recuerde, el propósito de la Declaración de deseo es ayudarle a que incluya su nuevo deseo en su Burbuja vibratoria.

Puedes sentir la diferencia en vibración entre:

Me encanta saber que mi relación ideal es nutritiva y edificante.

Y

Mis relaciones son nutritivas y edificantes.

En la primera declaración usted está diciendo que su relación ideal es nutrida y edificante y esto se aplica si usted está en una o no. Su vibración es positiva. Una vez más, no está indicando que usted tiene su relación ideal en este momento, pero usted está diciendo que está claro acerca de los atributos deseados que conforman su relación ideal.

La segunda declaración es una afirmación de que usted ya tiene relaciones nutritivas y edificantes. Si eso no es verdad para usted, tendrá lugar a dudas, lo que genera una vibración negativa.

### **Declaración de deseo - frase de cierre.**

La Ley de Atracción está desarrollando y organizando todo lo que tiene que suceder para traerme mi deseo.

### **Ejemplos de declaraciones de deseo completadas.**

Antes de escribir su propia declaración de deseo, echemos un vistazo a los ejemplos de Janice y Greg. Recuerde, el primer paso de Janice y Greg fue construir una lista de contraste (lo que no le gusta), para ayudarles a alcanzar claridad acerca de sus deseos. He incluido su hoja de trabajo de claridad a través del Contraste aquí para ayudar a mostrar cómo los ayudó a crear su declaración de Deseo.

## Hoja de trabajo de la claridad a través del contraste

Janice

**Mi relación ideal**

¿Que es lo que quiero?

| Contraste-cosas que no me gustan<br>(Lado A)          | Claridad-cosas que me gustan<br>(Lado B)   |
|---|--|
| 1. <u>-Controlador</u>                                | 1. Flexible y equilibrado  |
| 2. <u>Escuchador pobre</u>                            | 2. Gran capacidad de escucha   |
| 3. No <u>cariñoso</u>                                 | 3. Cariñoso, sensible  |
| 4. No importa lo que pienso o<br><u>lo que siento</u> | 4. Me pregunta lo que pienso y cómo<br>me siento acerca de las cosas   |
| 5. No <u>sale</u>                                     | 5. A él le gusta encontrarme con mis amigos<br>y lo disfruta   |
| 6. No <u>le gusta viajar</u>                          | 6. Disfruta de las situaciones sociales. Le<br>gustan los viajes a corto y largo plazo,<br>le gusta la aventura y<br>explorar nuevos lugares, juntos |
| 7. <u>Siempre me corre</u>                            | 7. Tiene paciencia, permite que las cosas<br>se desarrollan a su debido tiempo   |
| 8. <u>Toma decisiones sin mí</u>                      | 8. Pregunta por mis ideas en la toma<br>de decisiones.   |
| 9. <u>No le gusta las películas o<br/>bailar</u>      | 9. Le gusta el teatro, el cine, le encanta<br>bandas en vivo y el entretenimiento  |

Para construir su Declaración de deseo, Janice tomó su lista de claridad y la coloco en el modelo de declaración de deseo.

# **Declaración de deseo de Janice Mi pareja ideal**

## **La frase de apertura.**

Estoy en el proceso de atraer todo lo que necesito hacer, saber o tener para atraer a mi relación ideal.

## **Cuerpo**

Me encanta cómo se siente, saber que mi relación ideal es con un hombre que es flexible y equilibrado. Él tiene una gran habilidad para escuchar y disfruta las conversaciones.

Me encanta cómo se siente al saber que mi pareja ideal es cariñoso y sensible, y me pregunta sobre mis sentimientos. Me encanta que pregunte por mis ideas en la toma de decisiones.

Me encanta saber que mi pareja ideal disfruta y espera con ansia reuniones con mis amigos en situaciones sociales. Mi pareja y yo disfrutamos de los viajes a corto y largo plazo juntos, experimentando viajes y vacaciones que nos acercan.

He decidido que mi pareja ideal es paciente, atenta, simpática y permite que las cosas se desarrolleen a su debido tiempo. Se siente muy bien que mi pareja ideal me pregunte de lo que pienso y siento acerca de las cosas, y tener conversaciones equilibradas en las que cada uno de nosotros está incluido.

Estoy muy entusiasmada ante la idea de disfrutar del teatro, el cine, el entretenimiento en vivo y bailar con mi pareja ideal. Me encanta ser adorada por mi pareja ideal y me encanta que mi pareja ideal le guste ser adorado. Él es optimista y le encanta ser elevado. Es solidario y soportable.

## **Frase de cierre**

La Ley de Atracción está desarrollando y organizando todo lo que tiene que suceder para traerme mi deseo.

**Hoja de trabajo de la claridad a través del contraste**  
**Greg**  
**Mi situación financiera ideal**

¿Qué es lo que quiero?

| Contraste-cosas que no me gustan<br>(Lado A)  | Claridad-cosas que me gustan<br>(Lado B)  |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. No <u>hay suficiente dinero</u></li><li>2. Siempre <u>cuentas por pagar</u></li><li>3. A <u>duras penas a fin de mes</u></li><li>4. No <u>puedo pagar lo que quiero</u></li><li>5. <u>Flujo de dinero es esporádico</u></li><li>6. Yo <u>nunca gano nada</u></li><li>7. Yo <u>siempre hago la misma cantidad de dinero</u></li><li>8. El <u>dinero no es fácil en mi familia</u></li><li>9. Siempre <u>el pago del alquiler es una lucha</u></li><li>10. El <u>dinero me estresa</u></li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Una abundancia de dinero</li><li>2. Las facturas se pagan con facilidad y rápidamente</li><li>3. Siempre tengo exceso de dinero</li><li>4. Siempre tengo suficiente dinero para pagar lo que quiero</li><li>5. Flujo constante de dinero que viene de múltiples fuentes</li><li>6. Gano premios a menudo, y recibo cosas gratis</li><li>7. Estoy constantemente incrementando mis ingresos desde fuentes conocidas y desconocidas</li><li>8. El dinero viene fácilmente a mí</li><li>9. El alquiler se paga fácilmente</li><li>10. El dinero y mi relación con él se siente bien</li></ol> |

# **Declaración de deseo de Greg Mi situación financiera Ideal**

## **La frase inicial.**

Estoy en el proceso de atraer todo lo que necesito hacer, saber o tener para atraer a mi situación financiera ideal.

## **Cuerpo**

Me encanta saber que mi situación económica ideal me permite tener y disfrutar de todo lo que necesito y deseo para traer más la alegría y libertad a mi vida.

La abundancia es un sentimiento y me encanta la sensación de abundancia de todos a mí alrededor. Me encanta saber que todas mis facturas se pagan con alegría, sabiendo que la factura es un intercambio, doy el dinero en honor a ese intercambio.

Estoy tan emocionado ante la idea de un flujo constante de dinero que viene a mí de fuentes conocidas y desconocidas.

Me encanta saber que mi situación financiera ideal me trae la comodidad y el conocimiento que puedo viajar a donde quiero, comprar donde quiero, y tener lo que me hará sentir muy bien.

Cada vez más, recibo regalos, gano premios y recibo lo que necesito proveniente de fuentes conocidas como desconocidas.

Me encanta la idea de invertir dinero en excelentes inversiones.

## **Frase de cierre**

La Ley de Atracción está desarrollando y organizando todo lo que tiene que suceder para traerme mi deseo.

## Cómo crear su Declaración de deseo

Ahora es tu turno para crear su propia Declaración de deseo.

Utilice los elementos de su Hoja de trabajo de la claridad a través del contraste completada, para construir el cuerpo de su declaración de deseo en la siguiente hoja de trabajo.

Le he proporcionado las oraciones de apertura y cierre. Todo lo que tiene que hacer es llenar el cuerpo.

Usar algunas o todas de las siguientes frases para ayudar a describir su deseo ideal:

Me encanta saber que mi ideal \_\_\_\_\_

Me encanta cómo se siente cuando \_\_\_\_\_

He decidido \_\_\_\_\_

Más y más \_\_\_\_\_

Me excita \_\_\_\_\_

Me encanta la idea de \_\_\_\_\_

Estoy muy entusiasmado ante la idea de \_\_\_\_\_

Me encanta verme \_\_\_\_\_

Hay dos hojas en blanco en las páginas siguientes. Por más copias, vaya a  
[www.LawofAttractionBook.com / worksheets.html](http://www.LawofAttractionBook.com / worksheets.html)

# **Hoja de trabajo de Declaración de Deseo.**

## **Declaración de Deseo**

### **Mi Ideal \_\_\_\_\_**

Estoy en el proceso de atraer todo lo que necesito hacer, saber o tener para atraer a mi ideal

La Ley de Atracción está desarrollando y organizando todo lo que tiene que suceder para traerme mi deseo.

# **Hoja de trabajo de Declaración de Deseo.**

## **Declaración de Deseo**

### **Mi Ideal \_\_\_\_\_**

Estoy en el proceso de atraer todo lo que necesito hacer, saber o tener para atraer a mi ideal

La Ley de Atracción está desarrollando y organizando todo lo que tiene que suceder para traerme mi deseo.

## **¿Cómo puedo saber si lo estoy haciendo bien?**

Después de haber escrito su Declaración de deseo, vuelva y léala. Luego, pregúntese cómo se siente. ¿Escucha una vocecita negativa o una sensación incómoda? ¿Su Declaración de deseo se siente bien? Si no es así, revise su declaración hasta que te sientas mejor (elevar su vibración) cuando lo lee. Recuerde, el objetivo de la Declaración de deseo es aumentar su vibración que le ayudará a incluir su nuevo deseo en su burbuja vibracional.

## **Conclusión del Paso 2: Dé atención a su deseo.**

Ha finalizado la segunda fase de la atracción deliberada -**Dar atención a su deseo**.

Esto es lo que hemos cubierto en esta sección

- ♦ Su burbuja vibratoria contiene todas sus actuales vibraciones.
- ♦ Debe incluir la vibración de su nuevo deseo en su actual burbuja vibratoria.
- ♦ Una Declaración de deseo le ayuda a que se incluya la vibración de su deseo en su burbuja vibratoria.
- ♦ El objetivo de la Fase 2 es dar su atención a su deseo.
- ♦ Usted eleva su vibración cuando le da a su deseo atención, energía y concentración.
- ♦ Sus afirmaciones no se sienten bien cuando las mismas no son verdad para usted.
- ♦ La Ley de la Atracción responde a cómo se siente acerca de sus afirmaciones.

Ahora que ha completado los pasos 1 y 2 de la fórmula de la Ley de atracción, es el momento de aplicar el tercer paso - Permitir

## **Paso 3 - Permitir**

### **Todo es cuestión de permitir**

Ahora algunos de ustedes pueden estar diciendo "He tenido deseos en el pasado que me entusiasmaban y que nunca resultaron en nada." Recuerde, la atracción deliberada es un proceso de 3 pasos.

Usted ha identificado su deseo y le ha dado su atención. El tercer paso en el proceso de atracción deliberada es "Permitir". Vamos a empezar.

Permitir es simplemente la ausencia de vibración negativa y la duda es una vibración negativa. Permitir es el paso más importante en el proceso de atracción Deliberada. Uno de mis clientes, Danny, me preguntó por qué él no atraía sus deseos. Había construido una gran lista de claridad de sus clientes ideales y realizó una impresionante Declaración de deseo que se sentía muy bien. Así que ¿por qué no atraía sus deseos?

El proceso no había funcionado para él porque no era suficiente identificar sólo su deseo y realmente quererlo. También tenía que eliminar cualquier duda en torno a su creencia de que él loatraería. Este proceso de eliminación de dudas, se llama Permitir.

Usted puede haber oído la expresión "Sólo lo permite." Decir usted esto no le ayuda a permitir. Si usted duda de que pueda tener algo, usted está enviando una vibración negativa. Esta vibración negativa está diluyendo o cancelando la vibración positiva de su deseo. En otras palabras, tener un deseo fuerte (vibración positiva), y tener una duda fuerte (vibración negativa), se anulan entre sí. Por lo tanto, permitir se produce en ausencia de la duda.

Permitir es la ausencia de vibraciones negativas (duda).

Usted sabe que estás permitiendo algo cuando te escuchas a ti mismo diciendo declaraciones tales como:

- ◆ "¡Ah, qué alivio!"
- ◆ "Usted sabe, tal vez pueda tener esto."
- ◆ "Ahora se siente posible."

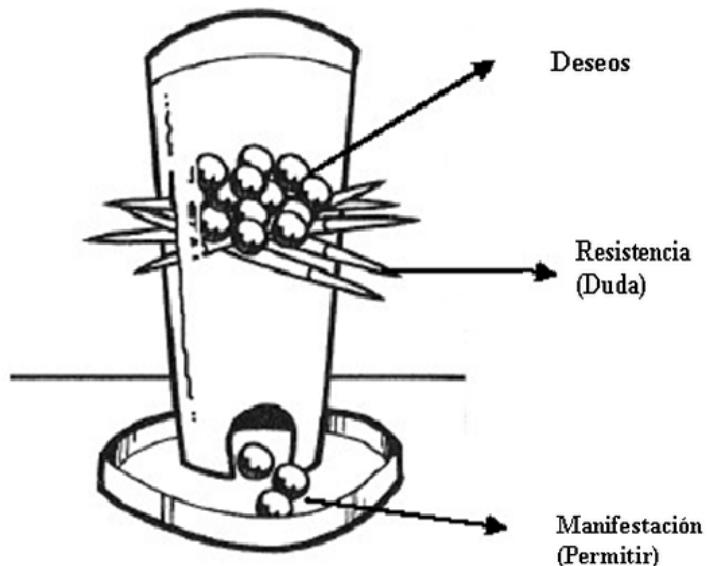
En las tres expresiones anteriores, lo que en realidad usted está describiendo es la sensación de la vibración negativa siendo removida.

La mayoría de la gente dice que permitir es el paso más difícil en la fórmula de la Ley de la atracción. No es el paso más difícil, es sólo el menos comprendido. La mayoría de la gente no entiende cómo permitir, así que se sienten frustrados cuando la gente dice "Sólo lo permite".

En esta sección, voy a darle las herramientas que le ayudarán a permitir.

## El juego de permitir

Aquí está un modelo para ayudarle a entender la importancia de Permitir, como se ilustra en un juego de niños es simple.



Así es como funciona el juego. Un número de canicas descansan sobre los palos que cruzan a través de un cilindro transparente. Los palos representan resistencia / dudas, las canicas representan el deseo y la caída de la canicas representan la manifestación (Permitir).

En el transcurso del juego, los palos se quitan permitiendo que algunas canicas caigan hasta el fondo del cilindro.

Como se puede ver en el diagrama, la única manera de que las canicas caigan, es si los palos se quitan. De la misma manera, como un fuerte deseo no es suficiente - es sólo cuando la resistencia se retira que su deseo se manifiesta. Cuanto más rápido su resistencia / duda es eliminada, más rápido su deseo puede hacerse realidad.

En otras palabras, la velocidad a la que la Ley de la Atracción manifiesta su deseo es en proporción directa a cuanto usted lo permita.

Aquí hay un par de preguntas para reflexionar:

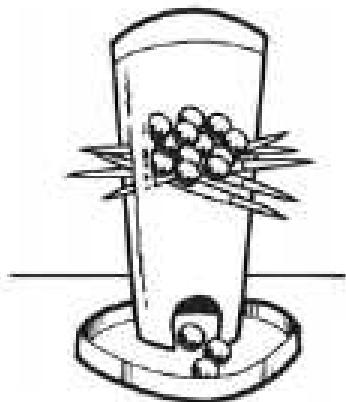
- ¿Tener un fuerte deseo hace que su deseo se manifieste más rápido?**
- ¿Hay que eliminar todas sus dudas para manifestar su deseo?**

Las ilustraciones siguientes responden a estas preguntas.

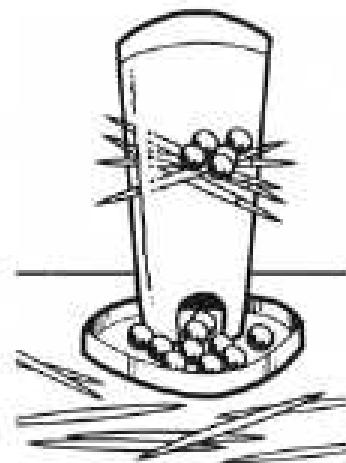
En otras palabras, la velocidad a la que la Ley de la Atracción responde a su deseo está en proporción directa a cuanto usted lo permita.

## El poder de Permitir

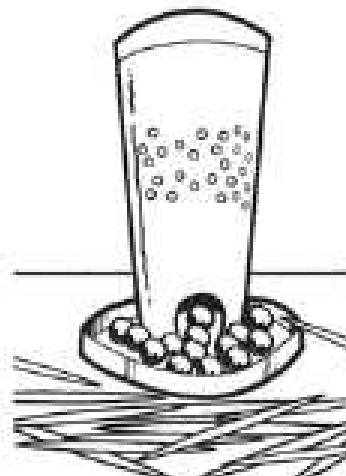
Tener un deseo fuerte y fuertes dudas significa que su deseo no se manifestará.



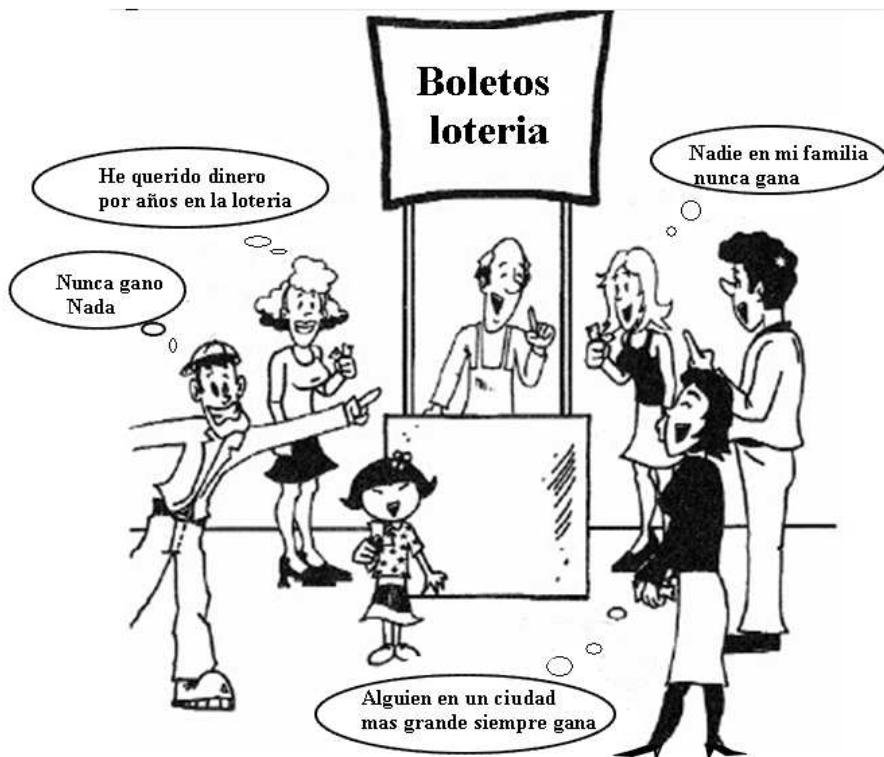
Tener un deseo fuerte con un poco de duda, significa que su deseo vendrá, aunque lentamente.



Tener un deseo fuerte, sin duda significa que su deseo se manifiesta rápidamente.



Aunque sonrientes, estos compradores de lotería tienen pensamientos de duda acerca de ganar.



Si usted tiene un deseo fuerte y una fuerte duda, su deseo llegará lentamente a usted, en todo caso. La velocidad a la que va a ganar la lotería (el deseo) se determina por la cantidad de duda que tenga.

¿Tienes dudas?

La velocidad a la que  
la Ley de la Atracción  
manifiesta su deseo es  
en proporción directa a  
cuánto lo Permite.

## **¿De dónde viene la duda?**

La fuente más común de la duda (vibración negativa) es de sus propias creencias limitantes.

### **¿Qué es una creencia limitante?**

Una creencia limitante es un pensamiento repetitivo que usted piensa, una y otra vez. Cuando tus pensamientos consisten de una creencia limitante usted está ofreciendo, o enviando una vibración negativa. Que vibración negativa le impide atraer su deseo. La frase "tengo que trabajar duro para hacer dinero" vibra en escasez, que le impide conseguir lo que quieres.

### **¿Cómo se puede identificar sus creencias limitantes?**

Aquí está una manera fácil de identificar sus creencias limitantes. Ellas por lo general se encuentran después de decir la palabra porque, como en la frase,  
"No puedo porque..."

He aquí algunos ejemplos:

- Me gustaría escribir un libro, pero no puedo porque no tengo un título universitario.
- Me gustaría comenzar mi propio negocio, pero no puedo porque soy demasiado mayor.
- Me gustaría tener un cuerpo más delgado, pero es tan difícil, porque todos en mi familia tienen sobrepeso.
- Me gustaría tener un compañero ideal, pero no puedo porque estoy muy gordo, demasiado viejo o demasiado tímido, etc.

Volvamos a nuestros dos estudios de caso con Janice y Greg. El deseo de Janice era atraer a su relación ideal. Se captó a sí misma diciendo que no podía atraer una pareja ideal, ya que ella era demasiado vieja. Y Greg se sorprendió diciendo que no podía ser económicamente rico, porque él viene de una familia pobre.

¿Cuáles son tus creencias limitantes? Cuando usted se capture diciendo la palabra porque, acaba de descubrir una de sus creencias limitantes.

En esta sección, usted aprenderá cómo utilizar las herramientas que le ayudarán a cambiar sus creencias limitantes.

Permitir es la ausencia  
de las vibraciones negativas.  
La duda es una vibración  
negativa y la duda  
a menudo es creada a partir de  
creencias limitantes.

## **Una herramienta para ayudarle a permitir.**

Hay una serie de herramientas para permitir., la primera que vamos a explorar es las declaraciones de permitir. El propósito de las declaraciones de Permitir es disminuir o eliminar cualquier duda que le impide recibir lo que quieras. Después de hacer sus declaraciones de Permitir usted experimentará una sensación de alivio. Es decir, usted va a creer que realmente va a atraer lo que desea. Creer es también la ausencia de duda, como es la fe.

Dos formas de saber si usted ha permitido

Recordando que permitir es la ausencia de vibraciones negativas, hay dos maneras de saber si usted está permitiendo:

- ◆ En primer lugar, puede saber cómo se siente. Cuando se quita un sentimiento negativo de la resistencia, la mayoría de las personas se sienten una sensación de alivio o se escuchan a sí mismos decir "¡Ah, esto se siente mucho mejor!"
- ◆ La segunda forma en que usted puede saber es cuando la manifestación aparece en su vida. Cuando la evidencia se muestra en su vida, usted sabe que está permitiendo.

En las páginas siguientes usted aprenderá cómo cambiar sus pensamientos a positivos. Ofreciendo estos nuevos pensamientos positivos una y otra vez a continuación, se crearán sus nuevas creencias. Recuerde, una creencia limitante es simplemente un pensamiento repetitivo en el que usted piensa una y otra vez, por lo tanto, cualquier creencia puede ser cambiada.

## Fórmula para la creación de declaraciones de Permitir

Cada vez que usted se oye afirmar una creencia limitante (o tener duda), puede utilizar esta fórmula para ayudar a crear una Declaración de Permitir que le ayudará a reducir o eliminar sus dudas.

Escribir sus propias declaraciones de Permitir es simple.

- ♦ Comience por preguntarse ¿si hay alguien haciendo actualmente lo que quieras ser, hacer o tener lo que quieras?
- ♦ Si es así, ¿cuántas personas han estado haciendo esto hoy? ¿Ayer? ¿La semana pasada? ¿El mes pasado? ¿El año pasado?
- ♦ Escriba sus afirmaciones en términos generales (3<sup>a</sup> persona), porque haciendo referencia a usted mismo puede crear más dudas.
- ♦ Asegurarse de que las afirmaciones son admisibles.

Aquí está un ejemplo de cómo crear declaraciones de Permitir para las siguientes creencias limitantes.

### Creencia limitante # 1:

Me gustaría tener un cuerpo más delgado, pero no puedo porque todos los miembros de la familia son gordos.

**Pregunta:** ¿Hay alguien en el planeta que tiene un tamaño corporal diferente al de los demás miembros de su familia?

Respuesta:

Sí

**Pregunta:** Si es así, ¿cuántas personas tienen esto hoy? ¿Ayer? ¿La semana pasada? ¿El mes pasado? ¿El año pasado?

### Declaración de Permitir:

Miles de personas, incluso en mi barrio, tienen diferentes tamaños de cuerpo de los miembros de su familia. Hay millones de hombres en el planeta que tienen un cuerpo más delgado que su padre o hermano. (Nota: Esta frase está escrita en términos generales, en la tercera persona, para excluir de hacer cualquier referencia a sí mismo.)

**Creencia limitante # 2:**

¡Me gustaría comenzar mi propio negocio, pero no puedo porque tengo 50 años!

**Pregunta:** ¿Hay alguien de mi edad en el planeta que ha comenzado su propio negocio?

**Respuesta:**

Sí

**Pregunta:** Si es así, ¿cuántas personas han estado haciendo esto hoy en día? ¿Ayer? ¿La semana pasada? ¿El mes pasado? ¿El año pasado?

**Declaración de Permitir:**

En este momento hay cientos de personas en sus cincuenta años que están iniciando y administrando empresas exitosas. Hay millones de personas de 50 años de edad (o más) dueños de negocios exitosos.

Escriba sus declaraciones de Permitir en términos generales (3<sup>a</sup> persona), porque, al hacer referencia a usted mismo puede crear más dudas.

Ahora, volvamos a Janice y Greg para ver cómo crearon sus declaraciones de Permitir.

Como usted recordará, Janice está cansada y frustrada porque ella continuamente tiene el tipo equivocado de hombre que muestra interés en ella. Se queja de que atrae a los hombres que no están disponibles, insensibles y que nunca hacen de ella una prioridad.

Janice está utilizando la atracción deliberada para ayudarle a atraer a su relación ideal. Ella tiene claros sus deseos y está utilizando ya una Declaración de deseo. Debido a que este es un nuevo deseo para ella, ella tiene que disminuir la duda con el fin de recibirla. Ella hace esto redactando sus afirmaciones de permitir.

## **Las declaraciones de Permitir de Janice**

### **Mi pareja ideal**

- ♦ Cientos de personas se reunieron con su pareja ideal el mes pasado.
- ♦ Miles de personas están hoy en la primera cita con una persona que se convertirá en su pareja ideal para toda la vida.
- ♦ Cientos de miles de parejas están disfrutando uno del otro hoy .
- ♦ Millones de parejas se encuentran en su relación ideal.
- ♦ Cada día más y más personas están atrayendo a su pareja ideal .
- ♦ Millones de parejas están haciendo actividades sociales en conjunto que incluye viajes y vacaciones.
- ♦ Cientos de miles de parejas van a bailar esta semana.

Cuando Janice lee sus declaraciones de Permitir, ella comienza a sentir la esperanza y la reducción de la duda. Ahora, la ley de la atracción puede traer a Janice su pareja ideal.

¿Recuerdas a Greg? Él es consultor por cuenta propia y asesor de negocios que está teniendo un momento muy duro para llegar a fin de mes. Él constantemente se queja de no tener suficiente dinero. De hecho, él dice que se siente muy estresado acerca de su situación financiera.

Greg está usando la atracción deliberada para ayudarle a atraer su situación financiera ideal. Él tiene claro sus deseos y él está ya usando una declaración de Deseo. Debido a que este es un nuevo deseo para él, tiene que disminuir y eliminar la duda con el fin de manifestarlo. El hace esto componiendo una declaración de Permitir.

### **Declaraciones de Permitir de Greg Mi situación financiera Ideal**

- ♦ Millones de personas están recibiendo cheques hoy.
- ♦ Todos los días, miles de millones de dólares se mueven de una cuenta bancaria a otra cuenta bancaria.
- ♦ Alguien acaba de recibir un cheque en este mismo instante.
- ♦ Cientos de miles de personas ganan premios y dinero todos los días.
- ♦ Alguien se convirtió en un millonario ayer.
- ♦ Millones de dólares se heredan todos los días.
- ♦ Alguien encuentra dinero hoy en día.
- ♦ Más y más personas están trayendo formas creativas para ganar ingresos adicionales.

Cuando Greg lee sus declaraciones de Permitir comienza a sentir la esperanza y la disminución de la duda. Ahora, la ley de la atracción puede responder al deseo de Greg por su situación económica ideal.

# **Cómo crear su propia declaración de Permitir**

Es hora de crear su propia declaración de Permitir. La Declaración de Permitir se utiliza cuando se escucha a sí mismo que hace declaraciones de duda. Cree una lista de estas dudas. Es posible que se escuche a si mismo diciendo "¡no puedo tener porque ...!" o " ¡Eso no me va a pasar a mí, porque ...!" Usted puede utilizar la hoja de trabajo de declaración de Permitir en la página siguiente para ayudar a construir su Declaraciòn de Permitir.

## **1er paso: Destape la Duda**

Vuelva a leer su declaración de deseo y utilicela para descubrir cualquier duda que sienta como resultado de su lectura. Por ejemplo, si su declaración de deseo dice que su trabajo ideal le permite trabajar 4 días a la semana y se oye una vocecita dentro de usted diciendo: "Que nunca sucederá, porque entonces ..." anotar sus dudas.

## **2º paso: Cómo obtener ayuda**

Comience por preguntarse si hay alguien haciendo actualmente lo que quieras hacer o ser o lo que quieras tener. Si es así, entonces, ¿cuanta gente ha estado haciendo esto hoy? ¿Ayer? ¿La semana pasada? ¿El mes pasado? ¿El año pasado?

## **3º Paso: Escribir en términos generales (en la 3ª persona)**

Escriba sus declaraciones en términos generales, porque haciendo referencia a sí mismo a menudo crea más dudas. Asegúrese de que las declaraciones son admisibles.

## **Declaraciones de Permitir Mi Ideal \_\_\_\_\_**

Para obtener más copias de esta hoja de trabajo, vaya a [www.LawofAttractionBook.com / worksheets.html](http://www.LawofAttractionBook.com / worksheets.html)

Hay dos maneras de saber  
cuando usted está permitiendo.  
En primer lugar, se siente una  
sensación de alivio y,  
a menudo se oye  
a si mismo diciendo: "¡Ah! Esto  
se siente mucho mejor."  
En segundo lugar, ver la  
evidencia  
de su manifestación  
que aparece en su vida.

## **Más herramientas para ayudarle a permitir.**

Además de la herramienta de la declaración de permitir, aquí están unas herramientas adicionales.

1. Celebra la Prueba (Evidencia)
2. El registro de su prueba de la Ley de la Atracción
3. Aprecio y gratitud
4. Usar la expresión, "Estoy en el proceso de ... "
5. Usar la expresión, "he decidido ..."
6. Usar la expresión, "Mucho puede ocurrir ..."
7. Solicitar Información
8. Haga usted mismo una caja de Atracción
9. Crear un vacío
10. Deje que la Ley de Atracción lo resuelva.

Recuerde, es la  
ausencia de la duda  
lo que le traerá  
su deseo más rápido.

## **Herramienta N º 1: Celebrar la prueba (Evidencia)**

Recuerde que para manifestar su deseo usted necesita eliminar las dudas. La duda es lo que detiene su deseo de ir a ustedes. La mejor manera de quitar la duda es encontrar la prueba. Los científicos, por ejemplo, sólo creen en algo después de que se ha demostrado. Como la mayoría de nosotros, cuando alguien demuestra algo a nosotros, decimos a menudo "Bueno, yo lo creo ahora. Puedo ver la prueba. " Así es como se utiliza la prueba (evidencia) para su ventaja.

¿Ha notado que cuando algo deseado empieza a aparecer en su vida, aunque sea un poco, te excita? Por ejemplo, atraer un poco de información que usted ha estado buscando, o conocer a alguien que es muy cercano a su pareja ideal o a su cliente ideal. Todo esto es una prueba (evidencia) de que la Ley de Atracción trabaja en su vida.

Cómo se observa la prueba (evidencia) de la Ley de la Atracción es importantes. En algunos casos, la gente podría decir: "Oh, esto no es exactamente lo que quiero ", o " Él o ella no es exactamente la persona adecuada que estoy buscando ", o " Es en cierta manera cercano, pero en realidad no. " Decir o pensar en este tipo de frases crea una vibración negativa.

Cuando usted encuentra y experimenta la prueba ( evidencia ) de la Ley de Atracción, lo celebra por reconocer lo cerca que llegó a conseguir lo deseado. Es en esta celebración que usted ofrece más vibración de lo que desea, y en ese momento, la Ley de Atracción está respondiendo a su vibración. Recuerde, la Ley de Atracción no le importa si usted está recordando, fingiendo, jugando, creando, quejándose o preocupándose. Simplemente responde a su vibración y le envía más de lo mismo. Así que encuentre pruebas y regocíjese.

Janice, quien está utilizando la Ley de la Atracción para atraer a su relación ideal, es un gran ejemplo de cómo esta herramienta puede ser utilizada para disminuir la duda.

Poco después de que Janice completó su Declaración de deseo y empezó a utilizar las herramientas de permitir, conoció a un hombre que era un visitante de la ciudad. Ellos se cayeron bien enseguida. Tenían mucho en común incluyendo el amor por la música, el teatro y películas. Ella estaba realmente impresionada por su buena capacidad de comunicación y lo optimista que era. Tres días después, Janice me llamó y pude escuchar alguna decepción en su voz. Pasó mucho tiempo y atención describiendo su decepción de que él era de otro país ( por lo tanto, incluyendo lo que no quería en su burbuja vibratoria). Sin embargo, yo sabía que era una pareja cercana a su deseo y que ella no había reconocido este hecho. Mi trabajo era ayudarle a incluir todas esas cosas que estaban emparejando en su burbuja vibratoria.

He aquí cómo utilize esta herramienta con Janice. Yo simplemente le pedí que me dijera todas las cosas acerca de su nueva relación que la excitaba. Dicho de otro modo, las cosas que estaban en su Declaración de deseo que la hacían sentir muy bien. Rápidamente se construyó una lista que incluía sus grandes habilidades de comunicación, su amor por la música, el teatro y películas, sus valores, y lo feliz que se sentía a su lado. Janice podía sentir su vibración elevarse en el momento en que comenzó la creación de esta lista. El descubrimiento y celebración de la cercanía de la pareja cambió su vibración inmediatamente. Cuando Janice comenzó a recordar y darse cuenta de la cercanía de la pareja, estaba una vez más, incluyendo esta vibración en su burbuja vibratoria.

¿Y sabes cómo la Ley de la Atracción responde a eso ?

## **Herramienta N º 2: Anotar la Prueba de la Ley de la Atracción**

Mantener un diario o un libro de la prueba de la Ley de la Atracción en su vida le ayudará a creer más, se entusiasmará más, permitiendo más y más confianza. Sin importar el tamaño de la manifestación (Por ejemplo, se encontró un cuarto de dollar o se ganó un premio), si es algo que usted desea -¡registrelo! El registro de la prueba aumentará su vibración.

Descubrir la prueba ayuda a disminuir la duda . Recuerde cualquier momento en que usted a tenido algo, se ha demostrado así mismo, en ese mismo momento, que toda duda se elimina. Es posible que se haya escuchado a sí mismo diciendo: "¡Ahora creo en eso!"

Después de un par de páginas de pruebas se dará cuenta de cuánto la Ley de Atracción está realmente trabajando en su vida. A medida que usa la Ley de la Atracción más intencionadamente tendrá confirmación que le ayudará a confiar en el proceso de Permitir con más facilidad, disminuyendo así la duda (la resistencia). Recuerde, es la ausencia de duda, la que traerá su deseo más rápido.

Así que cada vez que siente dudas sobre la Ley de Atracción, sólo tiene que leer el libro de la prueba. La lectura de su libro de la prueba le recordará de la evidencia que ha recibido y reducirá o eliminará sus dudas

### **Ejemplo de un libro de la prueba**

Fecha: \_\_\_\_\_

Hoy he observado esta prueba (evidencia)

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Dinero en parquímetros              | Aparcamiento gratuito                         |
| Me invitaron a almorzar hoy         | Muestra gratuita en la tienda de café         |
| Tuve 30% de descuento en una compra | Se dio asesoramiento gratuito durante la cena |
|                                     |   |

## **Diario de prueba.**

Fecha: \_\_\_\_\_

Hoy he observado esta prueba (evidencia)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Fecha: \_\_\_\_\_

Hoy he observado esta prueba (evidencia)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Fecha: \_\_\_\_\_

Hoy he observado esta prueba (evidencia)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Para obtener más copias de esta hoja de trabajo, vaya a  
[www.LawofAttractionBook.com / worksheets.html](http://www.LawofAttractionBook.com / worksheets.html)

## **El Libro de la prueba Trabajó para Ivor**

Siendo de mente analítica (trabajé en el negocio financiero), imaginé que era la persona más poco probable que se involucrara con la Ley de la atracción. Pero a través de las enseñanzas de Michael, aprendí a cambiar mis pensamientos y ser abierto y receptivo a nuevas ideas. A continuación, cosas maravillosas comenzaron a suceder. Comencé a tomar un acercamiento optimista a situaciones de negocios que generalmente me preocuparían. Cuando eleve deliberadamente mi vibración de la preocupación a un positivo y feliz estado de ánimo, me di cuenta de que obtuve los resultados y vinieron rápido. Si yo decidía que quería conocer a tres nuevos clientes en un día, eso es lo que sucedía. Una de las formas de cómo la Ley de la Atracción está trabajando para mí es que uso mi Libro de la prueba para anotar todos mis éxitos, grandes y pequeños. Puedo anotar cuando tengo éxito en obtener una referencia, un nuevo cliente, el pago de una factura o recibir un gran cheque, etc. Me remito a mi libro a menudo - cada vez que quiero elevar mi vibración y recordarme a mí mismo cuán poderosa la ley de la atracción es.

Ivor Juan  
Asesor Financiero  
Victoria, BC

Recuerde, a la Ley  
de la atracción no le  
importa si estás  
recordando, pretendiendo,  
celebrando, jugando, creando,  
quejándose o preocupándose.  
Simplemente responde a lo que  
está en su burbuja vibratoria.  
Por lo tanto, encontrar pruebas,  
regocija y envía una vibración  
positiva.

## **Herramienta N ° 3: Reconocimiento y Gratitud**

El reconocimiento y la gratitud le ayudará a enviar positivas y fuertes vibraciones. Cuando usted está apreciando algo, usted está ofreciendo un sentimiento y una vibración de puro gozo. Piense en un momento en que expresó su agradecimiento por algo o alguien en su vida. Los sentimientos que experimentó fueron positivos.

Mantener un diario de reconocimiento y gratitud es un eficaz herramienta diaria para mantener una vibración positiva. Cuando usted a propósito toma tiempo para apreciar cada día usted está intencionalmente ofreciendo vibraciones fuertes y positivas, e incluyendo las vibraciones en su burbuja vibratoria.

Puede tomar tiempo para apreciar cualquier cosa. Es la sensación que se une a su reconocimiento lo que es importante.

Janice, cuyo deseo es una relación ideal, mantiene un diario de reconocimiento cotidianamente. Esto le permite reflexionar sobre las relaciones que ella ama en su vida. Aquí están algunas muestras de las declaraciones de reconocimiento de Janice :

- Estoy agradecida de que me fui de excursión con nuevos amigos este semana.
- Me encantó compartir un almuerzo hoy con amigos cercanos.
- Agradezco a mis amigos cercanos de darme su atención
- Me encanta tener muchos amigos

Mientras Janice está pensando y escribiendo sus declaraciones de agradecimiento diariamente, se está ofreciendo una vibración positiva. En ese mismo momento la ley de la atracción se está desarrollando para llevarle más de lo que está ofreciendo “vibratoriamente”.

Tómese el tiempo para apreciar cualquier cosa. Es la sensación que se une a su reconocimiento lo que es importante. Apreciación y gratitud le ayuda a ofrecer fuertes vibraciones, positivas.

## **Herramienta # 4: Usar la expresión, "Estoy en el proceso de .."**

A veces es difícil creer que va a conseguir lo que desea. Esto es especialmente cierto si usted está centrado en el hecho de que usted no ha alcanzado su meta. Cuando te concentras en lo que no tienes, usted está ofreciendo una vibración negativa. Así que, sienta el alivio diciendo: "Estoy en el proceso de ..." "

Decir que no tenemos algo es otra manera de centrarse en su falta y genera una vibración negativa. Cuando se captura a si mismo diciendo que no tiene algo, deténgase, y en su lugar diga "estoy en el proceso de atraer ..." "

Algunas personas pueden preguntar: "Entonces, ¿usted no está siempre en el proceso de? " La respuesta es sí, usted está siempre en proceso de... La Ley de la atracción está siempre desarrollando y organizando eventos y circunstancias, para responder a su vibración y ofrecerte más de lo mismo. Cuando atrae lo que ha deseado, una vez que manifiesta, se generará un nuevo deseo y una vez más está en el proceso de... "

En el momento en que usted piensa en un nuevo deseo, habla de ello, escribe sobre ello, lo pone en su calendario, o en una nota de aviso en su refrigerador, usted acaba de comenzar el proceso de, porque en cada uno de estos casos, usted está dando a su nuevo deseo, atención, energía y enfoque. Así que es cierto ...; usted está en el proceso de...! "

Éstos son algunos ejemplos de cómo aplicar la herramienta "Estoy en el proceso de ... "

**Antes:** Todavía no he atraído a mi pareja ideal.

♦ estoy en el proceso de atraer a mi pareja ideal.

**Antes:** Sigo esperando mi trabajo ideal.

♦ estoy en el proceso de obtener mi trabajo ideal.

**Antes:** no he alcanzado mi meta de peso todavía.

♦ estoy en el proceso de tener un más feliz, cuerpo delgado.

Recuerde que debe utilizar esta expresión siempre que esté centrado en la duda de no alcanzar sus metas o manifestar sus deseos.

## **Herramienta # 5: Usar la expresión, "he decidido ..."**

Otra manera de reformular sus expresiones así ofrecerán una vibración positiva es utilizar la frase "he decidido". ¿Ha notado que en la mayoría de los casos en que se dice "he decidido ..." se crea una emoción positiva fuerte. "He decidido que voy a tener esto", o "he decidido que voy a hacer eso." La mayoría de la gente rara vez usan la palabra decidir, sin embargo, es una excelente manera de llevar su foco, de la carencia y ponerla en su nuevo deseo.

- He decidido que voy a tener más dinero en mi vida.
- He decidido que voy a trabajar tres días a la semana.
- He decidido que voy a estar en una relación feliz y saludable.
- He decidido comenzar mis propios negocios.
- He decidido atraer mi trabajo ideal.

Usted puede haber notado que cuando algunas personas experimentan el contraste pueden declarar en voz alta "¡Es suficiente! He decidido a partir de ahora en hacerlo de esta manera! "Así decidiendo en realidad tomas una decisión y esa decisión envía las vibraciones de lo que quieras atraer.

Decida con más frecuencia. Usted sentirá un alivio instantáneo de las emociones positivas que vienen con cada acto de decidir.

## **Herramienta N º 6: Utilizar la expresión, "Mucho puede ocurrir ..."**

Tuve un cliente, Jason, que estaba usando la Ley de Atracción para atraer a su cliente ideal. Yo podía oír en sus palabras que estaba tratando de determinar de donde vendría su principal comprador. Él decía cosas como "Parece que he estado esperando por siempre. ¿ Me pregunto si esto va a pasar? " A pesar de que Jason había completado todo el proceso de 3 pasos, todavía quedaba una parte de él que dudaba. Las declaraciones que Jason estaba haciendo acerca de su próximo cliente tenían una vibración negativa de la escasez (duda).

Jason estaba gastando mucha energía tratando de averiguar por qué él no estaba consiguiendo lo que quería y notaba que no estaba alcanzando sus metas. Al igual que Jason, usted ha pasado algún tiempo dándose cuenta de que no ha alcanzado sus metas.

Aquí hay algunas preguntas que le hice a Jason para ayudarle a pasar de su lugar de no alcanzar sus objetivos a un lugar de la posibilidad.

- ¿Puede ocurrir en los próximos días?
- ¿Puede ocurrir la próxima semana?
- ¿Puede ocurrir en los próximos 30 días?

Jason emocionado respondió "Sí" a todas estas preguntas. En el momento en que le recordé a Jason la frase "Mucho puede ocurrir," pude ver su alivio. Esta experiencia también le recordaba los tiempos cuando mucho sucedía, aun cuando dudaba mucho podría suceder. Utilizar esta frase le permitió ayudar a Jason a cambiar su vibración de la escasez a la abundancia, o de una vibración negativa a una positiva.

A partir de ahora, en el momento que observe una falta de resultados, céntrese en la posibilidad de que "mucho puede ocurrir."

## Herramienta N º 7: Solicitar Información

A menudo, cuando definimos nuestros deseos y nos emocionamos en atraerlos, la duda que podemos tener detiene que la Ley de Atracción nos los traiga. Si su deseo es tener una base de clientes completa, por ejemplo, se puede dudar de que es posible. Sin embargo, usted podría desear atraer la información que le ayudará con ese objetivo. Pruébelo. Si usted se siente más optimista después de haber pedido la información, a continuación, reducirá sus dudas, lo que le permitirá a la Ley de Atracción traer sus deseos más rápidamente.

Ejemplo: Me gustaría atraer algo más de información sobre dónde empezar a trabajar con mi nuevo deseo.

- Me gustaría empezar a atraer la información sobre mi deseo de ayuda para empezar.
- Me gustaría que la ley de la atracción me traiga alguna información creativa sobre cómo puedo manifestar mi deseo.
- Me gustaría atraer cierta información e ideas sobre más formas de generar negocios.
- Me gustaría algo de información acerca de dónde conectar en red mi nuevo negocio.

Tenemos menos resistencia a aceptar la información y como resultado la información llega rápidamente porque no hay ninguna vibración negativa para que deje de venir.

Una de las mejores técnicas para analizar las cosas es la que usé con la situación financiera de Greg. Incluso después de completar el proceso de los 3 pasos, todavía dudaba de que podía tener lo que él deseaba.

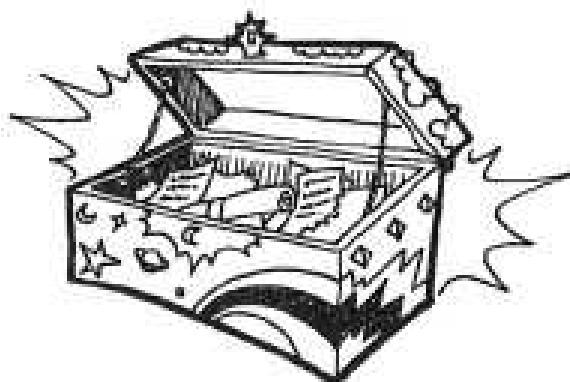
Le pedí a Greg sólamente dar el primer paso. Es decir, de pedir y aceptar cualquier información que se ajustara a su deseo de recibir más dinero. Greg inmediatamente se entusiasmó y dijo: "¡Oh, qué gran comienzo! ¡Puedo atraer información acerca de lo que tengo que hacer para atraer más dinero! ¡Eso es lo que necesito! ¡Ahora eso lo puedo hacer!"

## Herramienta N ° 8: Ponte una caja de Atracción

Una caja de atracción se utiliza para recoger las cosas que representan su deseo: cosas que usted ha recortado de revistas y periódicos, folletos de viajes que desee tomar, o incluso tarjetas comerciales de la gente con las que usted quiere trabajar.

Su caja de atracción puede ser cualquier tipo de envase, tan simple como un caja de zapatos, o tan elaborado como un cofre del tesoro.

Cada vez que ponga algo en su caja de atracción, lo que en realidad está ofreciendo "vibratoriamente" es la esperanza, y una esperanza es una vibración positiva. En lugar de tirar los catálogos y la volantes y decir cosas como "no puedo pagar esto", o "nunca seré capaz de tener uno de estos, " ahora lo permite. Esto se hace porque no es su trabajo averiguar donde y cuando su deseo está por venir. Sólo tienes que ponerlo en tu caja de atracción y dejar el resto a la Ley de la Atracción.



## **Herramienta N º 9: Crear un vacío**

Un vacío está siempre a la espera de ser llenado.

A modo de ejemplo digamos que usted está buscando más clientes. Puede hacer espacio en sus archivos para los nuevos clientes, incluso puede etiquetar algunas carpetas de archivos vacíos con las palabras "próximos nuevos clientes ", lo que hace dos cosas - establece la intención de que desea atraer a nuevos clientes y también crea un vacío que llena. Diciendo: "Estoy esperando a nuevos clientes", o "Tengo sólo unos pocos clientes," puede volver a redactarlo como "tengo sitio y espacio para nuevos clientes." ¿escuche lo optimista que suena? ¿Se siente mejor?

Algunos vacíos se pueden crear intencionalmente. Por ejemplo, escriba esto en su agenda, "Cliente nuevo aquí", o "Nueva cita va aquí", o "Ventas ocurren aquí." Ahora ha creado el vacío y la intención de atraer esas cosas. Cuando usted mira en el calendario recordará su intención de lo que quiere atraer en esos intervalos de tiempo, por lo tanto le dá más atención, energía y concentración.

El otro tipo de vacío no es intencional. Es cuando un cliente cancela. Cuando un cliente cancela, la mayoría de la gente se queja o se preocupa por la cancelación, pasan demasiado tiempo centrándose sobre la cancelación y dándole la atención negativa. Usted puede cambiar la vibración diciendo "He creado un vacío para atraer un nuevo cliente ", o “ acabo de crear algo de espacio para otro proyecto en mi negocio.”

Ahora, ¡eso es permitir!

## **Herramienta N º 10: Dejar que la Ley de la Atracción lo averigue**

A veces puedes estar un poco abrumado pensando acerca de tu deseo y todo lo que necesitas hacer para obtenerlo. Usted no necesita estar abrumado porque la Ley de la Atracción traerá los resultados a usted.

En el mismo momento en que te encuentres diciendo:

- No sé cómo resolver esto.
- No sé dónde buscar.
- No sé cómo encontrar esta información.
- No sé qué hacer a continuación.
- Estoy teniendo problemas para encontrar esto.
- No puedo entenderlo.

¡Alto! Dígase a sí mismo "Ese no es mi trabajo. Voy a permitir que la Ley de Atracción resuelva esto".

Esta lección fue muy valiosa para mi cliente y amiga Andria. Cuando ella estaba la primera vez en un negocio propio, utilizó la Ley de la Atracción para atraer su negocio ideal. Con el proceso de los 3 pasos, Andria descubrió un negocio que realmente la tenía excitada, que le permitía ir de compras todos los días. Ella también utilizó la Ley de Atracción para encontrar financiamiento y la perfecta ubicación para su tienda de ropa de envío. De vez en cuando siempre que le llegaban preguntas difíciles, Andria se preocupaba por los detalles, y yo le decía; "Eso no es tu trabajo. Permite a la Ley de Atracción averiguarlo."

Aunque la ley de la atracción se hizo cargo de las grandes preguntas, Andria todavía tenía que hacer el seguimiento de las acciones. Por ejemplo, después se encontró el nombre del banquero perfecto, ella todavía tenía que hacer una cita para verlo y organizar el financiamiento de su tienda.

Llega un momento en que usted necesita tomar acción. Cuando usted permite que la Ley de la Atracción lo averigue, empieza a recibir las cosas que están en alineación con su deseo, a continuación, puede decidir cuándo tomar medidas.

Su trabajo no es tratar de  
de entender las cosas  
intelectualmente pero  
permite a  
la Ley de la Atracción  
que lo averigue.

## Conclusión Paso 3: Permitir

Ha completado la tercera etapa de la atracción deliberada - **Permitir**.

### Esto es lo que hemos cubierto en esta sección

- ♦ Permitir - el 3<sup>a</sup> paso del proceso de la atracción deliberada es el paso más importante
- ♦ Permitir es la ausencia de la duda
- ♦ La duda es una vibración negativa
- ♦ La vibración negativa de duda anula la vibración positiva de un deseo
- ♦ Una creencia limitante es un pensamiento repetitivo
- ♦ Cuando usted dice "no puedo porque ..." acaba de descubrir una creencia limitante
- ♦ Buscar la prueba le ayuda a eliminar dudas
- ♦ Encontrar evidencia de que otros están teniendo o haciendo lo que usted desea tener o hacer ayuda a eliminar sus dudas
- ♦ El objetivo de la herramienta de Permitir es ayudarle a quitar la duda
- ♦ 10 herramientas que permiten:
  - Celebrar la evidencia de la prueba
  - Registro de Prueba de la Ley de la Atracción
  - Reconocimiento y gratitud
  - Utilizar la expresión: "Estoy en el proceso de ..."
  - Usar la expresión, "he decidido ..."
  - Usar la expresión, "Mucho puede ocurrir ..."
  - Solicitar Información
  - Ponte una caja de Atracción
  - Crear un vacío
  - Permitir que la Ley de la Atracción lo averigue

## **Poniendo todo junto**

Ahora que ha aprendido a usar la Ley de la Atracción para obtener más de lo que quieras y menos de lo que no quieras, puedes empezar a utilizar las herramientas de este libro de inmediato.

Las hojas de trabajo para el paso 1, 2 y 3, además de hojas de trabajo de bonificación están disponibles en línea de forma gratuita.

Visita: [www.LawofAttractionBook.com / worksheets.html](http://www.LawofAttractionBook.com / worksheets.html)

## **Más allá de la Fórmula de los 3 pasos**

- ◆ **Llegar a ser más abundantes y atraer más dinero**
- ◆ **Las relaciones y su vibración**
- ◆ **Padres y maestros: Aprendan cómo enseñar la Ley de Atracción a los niños**

La abundancia es un sentimiento.  
Ser más deliberado incluye la sensación de la abundancia en tu vibración actual - tu Burbuja vibratoria.

## **Llegar a ser más abundantes y atraer más dinero**

Usted ha aprendido hasta el momento de que todos los sentimientos emiten vibraciones, ya sean positivos o negativos. La abundancia es un sentimiento y eso es BUENAS noticias. ¿Por qué? ¡Todos los sentimientos se pueden duplicar! La abundancia es una sentimiento y ese sentimiento tiene una vibración correspondiente que usted puede duplicar. En muchos casos las personas están duplicando la sensación de escasez, la tristeza o desesperanza, simplemente por los pensamientos y palabras que utilizan. Teniendo en cuenta que puede generar sentimientos por su palabras y pensamientos, usted puede aprender cómo duplicar los sentimientos de la abundancia más intencionalmente cambiando el modo de usar sus palabras y pensamientos.

La Ley de la atracción no sabe si usted está generando un pensamiento, recordando, fingiendo, creando, visualizando o soñando despierto. Simplemente responde a nuestra vibración en el momento, y sólo podemos enviar una vibración a la vez. Creando la vibración de la abundancia de forma más consciente y más a menudo, la estamos incluyendo en nuestra burbuja vibratoria más a menudo, aumentando así la abundancia en nuestra vida.

Su objetivo es incluir la vibración de la abundancia en su Burbuja vibratoria con la frecuencia y el mayor tiempo posible. La buena noticia es que es fácil de duplicar la vibración de la abundancia. Usted puede ser abundantes en su vida todos los días y no lo ha notado, celebrándolo, o hablando de ello, por lo tanto lo incluye en su Burbuja vibratoria.

Cree una lista de todas las fuentes y recursos de donde el dinero y abundancia pueden venir. La mayoría de la gente cuando se le pregunta ¿Cómo podría obtener más dinero?, responden diciendo que podrían trabajar más horas para ganar más dinero, o conseguir un trabajo a tiempo parcial para ganar más dinero. Para estas personas, su creencia de que ésta es la única manera de aumentar su abundancia es una creencia limitante. Hay de hecho muchas, muchas maneras donde la abundancia es evidente en su vida.

En la siguiente página hay una lista parcial de las áreas que pueden ser consideradas como abundantes. En otras palabras, cuando experimentan algo de la siguiente lista, la mayoría de la gente genera una sensación de abundancia dentro de ellos.

También puede observar que en muchos casos la sensación de abundancia no siempre se relaciona con el dinero.

## **Fuentes de Abundancia (ejemplos)**

- ◆ Alguien lo invita al almuerzo (o desayuno o cena)
- ◆ Alguien le ofrece asesoramiento o entrenamiento gratuito
- ◆ Recibe regalos
- ◆ Recibe transporte gratuito o alojamiento
- ◆ Usted consigue su segunda taza de café gratis
- ◆ Alguien le da un premio
- ◆ Usted compra algo con descuento en una venta
- ◆ Usted gana premios
- ◆ Usted comercia o intercambia con alguien
- ◆ Usted vende sus productos o servicios
- ◆(Añadir más de su propia ...)

## **Otras fuentes de la abundancia**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# **Herramientas para la inclusión de la vibración de la abundancia en su burbuja vibratoria**

## **Herramienta N º 1: Registro de pruebas de su abundancia**

Mantenga un registro diario de todas las fuentes de las que usted está recibiendo abundancia. Esto le ayudará a darse cuenta de la abundancia en su vida. Llevar un registro diario le mostrará la prueba concreta (evidencia) de que SI existe la abundancia y ya está presente en su vida. ¡Celebrela! Cuando observa la abundancia, celebre la prueba de ello en su vida - y durante la celebración, sabemos que usted está ofreciendo la vibración positiva de la abundancia. Recuerde - en todo momento, incluso ahora, la Ley de Atracción está respondiendo a la vibración que usted está ofreciendo y le da más de lo mismo. Mantener este registro lo alienta a dedicar más tiempo a la celebración de su abundancia, por lo que la incluye en su burbuja vibracional con más frecuencia.

Aquí está un ejemplo de una entrada de un registro diario para seguir la Abundancia.

Soy abundante. Hoy atraje la abundancia cuando:

- ♦ Un amigo pagó por mi almuerzo.
- ♦ Durante el almuerzo recibí media hora de entrenamiento libre.
- ♦ Tuve el transporte gratuito desde y hacia el aeropuerto.
- ♦ He recibido un cheque de un cliente.
- ♦ He recibido un email de agradecimiento.
- ♦ Tengo un acuerdo sobre mis gafas nuevas.
- ♦. Otros ...

Mantenga su propio registro diario. Haga este ejercicio los próximos siete días y se notará a sí mismo diciendo: "¡Soy tan abundante! He atraído pruebas de la abundancia todos los días durante los últimos siete días ", o " ¡Soy tan abundante! He atraído 100 dólares de asesoramiento en los últimos siete días. " Lo ideal sería seguir haciendo esto mucho más allá de siete días.

Sea más deliberado en ofrecer la vibración de la abundancia y la Ley de Atracción le traerá más de los mismo.

Utilice la hoja de trabajo en la página siguiente para iniciar el registro de sus pruebas de la abundancia hoy mismo.

## Diario de evidencia de Abundancia

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Soy abundante.Hoy atraje... | Fecha |
|                             |       |
|                             |       |
|                             |       |
|                             |       |
|                             |       |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Soy abundante.Hoy atraje... | Fecha |
|                             |       |
|                             |       |
|                             |       |
|                             |       |
|                             |       |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Soy abundante.Hoy atraje... | Fecha |
|                             |       |
|                             |       |
|                             |       |
|                             |       |
|                             |       |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Soy abundante.Hoy atraje... | Fecha |
|                             |       |
|                             |       |
|                             |       |
|                             |       |
|                             |       |

Para obtener más copias de esta hoja de trabajo, vaya a  
[www.LawofAttractionBook.com / worksheets.html](http://www.LawofAttractionBook.com / worksheets.html)

## **Herramienta N º 2: Siempre decir sí al dinero**

Muchas personas se sienten motivadas a decir sí cuando alguien les ofrece pagar por su comida o comprar un regalo o simplemente quiere darles dinero. Muchas personas cuando se les ofrece pagar sus comidas responden con un "No está bien, usted no necesita hacer eso," o "¡Oh, no, lo pagaré yo mismo. No me tienes que comprar el almuerzo! ", o "¡Oh, no, yo no podría!" ¿Suena esto como a usted o alguien que conoce?

En todas estas declaraciones se puede escuchar la resistencia a recibir dinero. Lo nuevo es que usted, sin embargo, aprenderá a decir "Gracias, me gustaría que ", y usted comenzará a sentirse bien consigo mismo. Es posible que sienta molestia al principio pero a medida que continúe diciendo sí, le será más fácil y usted sentirá que su resistencia se desvanece. Esto a su vez le abre para permitir más dinero. ¡Empieze a decir sí al dinero hoy!

## **Herramienta # 3: Retenga ese cheque**

¿Desea elevar su vibración cuando se trata de recibir más dinero? A continuación, retenga los cheques que ha recibido un poco más de tiempo.

En lugar de cobrar un cheque el día que lo recibe, retenerlo generará más valor "vibracional" si lo observamos durante un día o más. Cada vez que vea el cheque recibirá una sacudida de emoción que le será ofrecida por la Ley de la Atracción.

Recuerde que cada vez que siente un poco la sacudida de excitación, usted está ahora incluyendo esa vibración en su burbuja vibratoria. Cuando usted nota que algo le hizo entusiasmarse acerca del dinero, lo hace una y otra vez. La Ley de Atracción está siempre respondiendo.

## **Conclusión: Abundancia y atraer más dinero**

### **Esto es lo que hemos cubierto en esta sección**

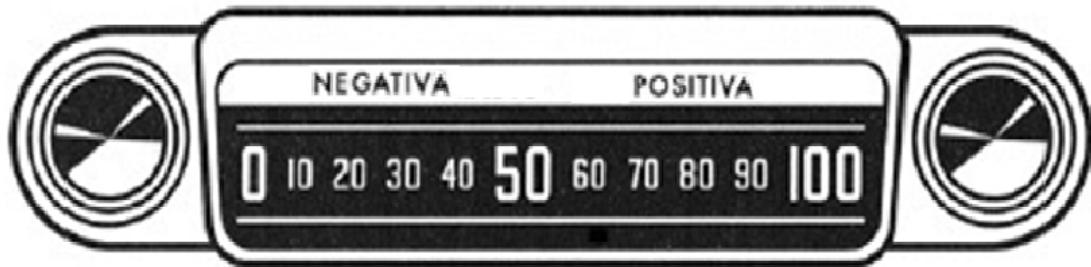
- ♦ Sea más deliberado para incluir la sensación de abundancia en su vibración actual
- ♦ Tomar conciencia de muchas fuentes diferentes de abundancia
- ♦ Registrar las pruebas de la abundancia aumenta su atención a la vibración de la abundancia
- ♦ Su trabajo consiste en incluir la vibración de la abundancia con tanta frecuencia como sea posible en su burbuja vibratoria
- ♦ Celebrar en el momento le hará consciente que ha atraído algo abundante
- ♦ **Tres herramientas para ayudarle a atraer más abundancia deliberadamente:**
  - Registro de pruebas de su abundancia
  - Siempre decir que sí al dinero
  - Retenga el cheque

## Relaciones y su vibración

¿Has notado a veces cuando te encuentras con alguien que en segundos estás diciéndote a ti mismo "no me gusta su energía?" Otras veces, te encuentras con alguien y puedes decir que te llevas bien con ellos en cuestión de segundos, ya que te encuentres diciendo "me gusta su energía". Este tipo de experiencias muestran que recojes la energía o vibraciones de otras personas.,.

Si tuviéramos que medir la vibración en una escala de 1 a 100, siendo 100 una vibración muy alta y 1 una muy baja, ¿dónde estarías?

Imagine un dial de la radio que muestra la estación desde "0" hasta la estación "100". Todas las estaciones de radio entre 0 y 50 son negativas y todas las estaciones de 50 a 100 son positivas.



Sus vibraciones son similares a las vibraciones de las frecuencias de radio. Cuando se siente muy bien y todo está funcionando en su vida, las cosas vienen a ti con facilidad, y todo es en tu vida positivo. Podríamos decir que su vibra es tan alta como 98,5 en el dial de radio.

¿Cómo puedes saber cuando se está en el 98,5? Usted puede advertirlo por como se siente. Se puede ver en el diagrama y por cómo se siente cuando la vibra es alta, lo que significa que hay poca o ninguna vibración negativa a su alrededor. Cuando hay poca o ninguna vibración negativa a tu alrededor, entonces todo viene a ti mucho más rápido. Comienza a atraer relaciones que son de similar vibración. Algunos de ustedes también pueden observar que a medida que ascienden en el dial (el aumento de su vibración), empiezan a atraer personas afines como la vibración en todos los ámbitos de su vida.

La distancia entre  
tu vibración y la  
la vibración de  
alguien más es igual  
a la cantidad de  
resistencia (negatividad)  
que sientes cuando  
estás con ellos.

Por otra parte, muchos de ustedes también pueden estar familiarizados con la frase: "La negatividad engendra negatividad." La mayoría de nosotros tenemos gente en nuestras vidas que no están en la estación de 98,5 en el mismo momento en que nosotros estamos. Recuerde alguna vez en su vida cuando su vibración era alta. Usted está teniendo una gran experiencia seguida por otra y a usted le gusta todo en su vida. Entonces suena el teléfono. Usted ve en la pantalla de su teléfono y es alguien en su vida que está en una vibración mucho menor que la tuya. De hecho el sólo mirar su nombre disminuye su vibración. Vamos a llamar a esta persona su Nelly-negativa.

## Su Nelly-negativa

Algunas personas pueden preguntarse "¿Cómo puedo aún atraer a una Nelly-negativa si tengo una vibración alta?" La respuesta es simple. Usted no necesariamente atrae por elección. La Nelly-negativa en su vida podría ser, por ejemplo, su pareja, compañero, colega, el niño, padre o vecino.

Digamos por ejemplo que las vibraciones negativas de Nelly son consistentemente bajas, en la estación 30.1, y su vibración es de 98,5. Mirando en la estación de radio, abajo, se puede ver la cantidad de distancia entre su vibración y la vibración negativa de Nelly. La cantidad de distancia entre su vibración y la vibración de alguien más es igual a la cantidad de resistencia (negatividad) que sientes cuando estás con ellos (o hablas con ellos).

En el pasado, usted pudo haber dicho "Oye, la negativa -Nelly me derribó." La verdad es que la negativa Nelly, no le derribó. Usted bajó su dial (vibración) para que coincidiera con la de ella.



## Cómo retener su Vibración Positiva

¿Qué se puede hacer en el futuro para mantener su vibración en 98.5 cuando trata a las personas que se encuentran en una vibración mucho menor? Al igual que usted puede seleccionar una emisora (o vibración) en el radio de su coche, también puede tener una vibración alta y permanecer allí, a pesar de tener a la negativa-Nelly en su vida. Aquí está cómo hacer eso.

La próxima vez que su negativa-Nelly le llame y comience a hablar de lo triste de su vida, o cómo no le gusta su trabajo, no tiene suficiente dinero o una relación satisfactoria, tiene dos opciones:

**Opción # 1:** Usted puede tomar parte en esa conversación que luego disminuye su vibración igual que la de ellos ... o

**Opción # 2:** Cuando le escuchas decir lo que no quiere, usted simplemente puede preguntarle "entonces, ¿que es lo que quieras? "

Recuerde que, como la negativa-Nelly va de lo que no quiere a lo que sí quiere, sus palabras cambian, y cuando sus palabras cambian, su vibración cambia por lo que ahora ofrece una nueva vibración más alta. A medida que sus vibraciones se elevan se acercan a igualar la suya, y cuanto más cerca su vibración a la suya, más armoniosas sus vibraciones llegan a ser.

Ahora entiendes que cuando te encuentras con alguien y te llevas bien con ese alguien, te dices a ti mismo " Nuestra química fue tan buena ", lo que realmente significa que sus vibraciones están en armonía. Cuando conoces a alguien y antes de que puedas incluso aprender su nombre, te llegas a oír a ti mismo diciendo "Wow, no me gusta su energía. No es mi tipo ", es un indicador de que sus vibraciones no están en armonía.

Su trabajo consiste en cuidar de su vibración y dirigir cualquier conversación que tenga con la gente a ser más edificante y positiva. Usted hace eso al recordar o pedir suavemente la pregunta "Entonces, ¿qué quieras?", contribuyendo así a que la otra persona logre una más positiva y por lo tanto superior vibración.

## Atraer a su relación ideal

Voy a usar la palabra "relación" aquí, para indicar muchos tipos de relaciones - tal vez tu pareja ideal, la relación de negocios, su relación con sus hijos, padres, vecinos, el trabajo colegas, estudiantes o clientes.

Ahora vamos a empezar utilizando la fórmula de 3 pasos para que con la Ley de Atracción aprenda cómo atraer a su relación ideal.

**Recordatorio:** El contraste que hemos experimentado en el pasado es útil para su futuro.

Saber lo que no le gusta de una pareja anterior o una cita anterior es muy útil para usted. Usted puede utilizar esta información para ayudarse a tener claridad sobre el tipo de pareja que sí desea. Por ejemplo, si no deseas alguien que trabaje demasiado, entonces, ¿que es lo que quieres? Si no deseas alguien que no es aventurero, ¿que es lo que quieres? Si no deseas alguien que no está interesado en el baile, que no es romántico, o no es un buen escuchador, etc, ¿que es lo que quieres?

Entender lo que no deseas te ayudará a generar más claridad sobre lo que sí deseas y se convierte en la claridad de su nuevo y claro deseo. La forma más sencilla de hacerlo es decirse a si mismo: "Entonces, ¿qué es lo que quiero?" ¡Suena simple y lo es! Cuando se cambia tu observación de lo que no quieras a lo que sí deseas, cambia tu vibración. ¡Cuando usted cambia su vibración, los resultados van a cambiar! Nótese también, cómo se siente cuando tiene claro algo. Se siente bien, cuando decimos "¡Oh, eso es exactamente lo que me gustaría!" Esta nueva claridad se ha convertido en su deseo y es el primer paso para manifestar su relación ideal

Si usted no está realmente ofreciendo una vibración de la manera que usted desea ser, entonces la Ley de Atracción no puede responder a ella. En otras palabras, usted está diciendo que desea ESTE tipo de personas, pero usted está enviando una vibra que es diferente a su deseo. Una manera de comprobar la vibración que está enviando es observar lo que usted está recibiendo en su vida. Siempre es una combinación perfecta a lo que están ofreciendo "vibratoriamente".

La mayoría de la gente mientras están en el proceso de atracción de su relación ideal, a menudo pasan tiempo dándose cuenta de que no han estado atrayendo exactamente lo que quieren. Ese darse cuenta, es lo que está causando que se envíe una vibración de escasez (una vibración negativa). Deje de observar lo que NO está atrayendo y deje de darle su atención, energía y concentración. Su trabajo es buscar las partes de una relación o las características de una cita que están correspondiendo a su lista de deseos y darles su atención. ¡Su vibración va a cambiar y la ley de la atracción traerá más de lo mismo!

# **Consejos para atraer a tu pareja ideal**

## **Consejo # 1: ¡No le digas a nadie que tu cita fue un fracaso!**

¡No envies un correo electrónico a tus amigos acerca de ello! ¡No hables de ello con tus novias! ¡No escribas sobre ello en tu diario! Recuerde que la ley de la atracción no sabe si estás recordando algo, quejándose o preocupándose por ello. ¡La Ley de la atracción sólo le traerá más de lo que usted se concentra!

## **Consejo # 2: Crear su Lista de contraste**

Llegue a casa de su cita y construya una lista de todas las cosas que no le gustaron de la misma y convierta cada elemento del contraste en otra lista de cosas que claramente quiere.

## **Consejo # 3: Adelante, si no se siente bien**

Si no se sintió bien en la primera cita, por lo general no es la mejor, así que simplemente pase a la próxima cita, añadiéndola a su lista de Claridad cada vez.

## **Consejo # 4: Dile porqué coincide**

Pase tiempo hablando de ello, escriba sobre ello, y sueñe despierto sobre lo que está coincidiendo. Dar a lo que te gusta más atención, energía y concentración.

## **Conclusión: Las relaciones y sus vibraciones**

### **Esto es lo que hemos cubierto en esta sección**

- ♦ En todo momento usted está enviando una vibración, ya sea positiva o negativa
- ♦ Cuando su vibración es alta y la de otra persona es menor que la suya, se siente la resistencia (vibración negativa)
- ♦ Para ayudar a mantener una vibración alta cuando se trata de otros que tienen una vibración más baja pedirles: "Entonces, ¿qué es lo que quieras? " cuando se quejan o hablan de lo que no quieren
- ♦ Use el proceso de atracción deliberada para atraer a su relación ideal
- ♦ Cuatro consejos para atraer a su relación ideal:
  - No le digas a nadie que la cita fue un fracaso
  - Crear una lista
  - Adelante, si no se siente bien
  - Dile por qué coincide

**Padres y maestros:**

## **Aprendan como enseñar la Ley de Atracción a los niños**

Imagine teniendo a todos en su familia o en el aula prácticando la Ley de la Atracción. Esta sección está dedicada a darle información, herramientas y juegos de diversión para ayudarle a enseñar el mensaje de la Ley de la atracción a los niños de una manera fácil.

Cuando se enseña a los adultos, es común el uso de palabras como "Manifestación", "Vibraciones", "Sincronicidad", "Casualidad" y "Coincidencia". Cuando se enseña la ley de la atracción a los niños, es importante hablar con ellos a su nivel, usando palabras que puedan relacionar.

### **Consejo # 1: ¡Mantengan sus palabras sencillas!**

En lugar de utilizar la palabra vibración, utilice **vibra**.

Recientemente, cuando pedí hablar con un grupo de niños de 10 años de edad en sus salón de clases, decidí comenzar mi presentación mediante el uso de las palabras que podrían relacionar. Mi pregunta para ellos era “¿Me pueden dar algunos ejemplos de las vibras negativas? ” Use la palabra **vibra** en lugar de vibración. Los estudiantes rápidamente movieron sus manos en el aire.

Estos son algunos de los ejemplos que compartieron:

- ♦ Cuando mi mamá no tiene su café, tiene vibras negativas.
- ♦ Cuando mis padres se pelean en la casa, puedo sentir las vibras negativas.
- ♦ Cuando veo a un matón en la escuela, siento vibraciones negativas.
- ♦ Estando en un temeroso edificio que es oscuro me da vibraciones negativas.

Es evidente que estos chicos sabían exactamente lo que era una vibra negativa y estaban de acuerdo en que estar cerca de otros que tenían vibraciones negativas o tener una vibra negativa en sí mismos no era tener una gran sensación

**Consejo # 2: Consiga que los niños “adquieran”o “posean” un nuevo concepto para que respondan a las preguntas de su propia experiencia.**



Después usé un dibujo de un interruptor de luz en la pizarra, que muestra la posición de “encendido” y “apagado”. “Encendido” significaba que había una vibra positiva y “apagado” significaba que había cambiado de una vibra positiva y había una vibra negativa en su lugar. Después de que los estudiantes estaban de acuerdo en que se sintía mejor tener una vibra positiva en vez de negativa, les pregunté si querían aprender a cambiar su vibra negativa a una vibra positiva. Todos ellos emocionados, dijeron “Sí”.

Les pedí que escribieran estas tres palabras en sus cuadernos en letras grandes: NO, NO y NO. Luego les explique que cuando utilizamos estas palabras nos sentimos negativos. Les pedí que me dieran ejemplos de cuando estas palabras fueron usadas en sus vidas. Usted puede apostar que había bastante en la lista para darme. Aquí están algunos ejemplos:

- ◆ No llegues tarde.
- ◆ No permitas que tu ropa se ensucie.
- ◆ No corran en los pasillos.
- ◆ No dejen los abrigos en el suelo.
- ◆ No peleen.
- ◆ No jueguen a la pelota en la casa.
- ◆ No coman ni beban cerca de la computadora.

Después de hacer una lista de todos los ejemplos en la pizarra, les sugerí que leyieran juntos en voz alta. Todos estuvieron de acuerdo diciendo en voz alta la lista, efectivamente, se sintieron negativos. En otras palabras, había demostrado el punto y ellos lo aceptaron.

### **Consejo # 3: A los niños les encanta un secreto.**

Eligiendo cuidadosamente mis palabras una vez más, les dije que enseñaría un "secreto", la manera de dar vuelta el interruptor de la luz de "apagado" (Vibración negativa) a la posición "encendido" (Energía positiva). Escogí deliberadamente la palabra "secreto" porque sabía que lo iban a tratar como algo especial y realmente quería que lo recordaran. Les encantó cuando les dije que este "secreto" muy pocos adultos lo sabían, y que con este "secreto" podrían cambiar cualquier vibración negativa en positiva.

Los estudiantes aprendieron que el secreto para cambiar sus **vibras** es hacerse una pregunta muy simple. Cada vez que se oían a si mismos diciendo que no, no, o no, tenían que preguntarse "Entonces, ¿qué es lo que quiero?" Revisando la lista de no, no y no , nos encontramos con un "Entonces, ¿qué es lo que quiero?". Los estudiantes estaban deseosos de compartir sus respuestas a esta pregunta secreta.

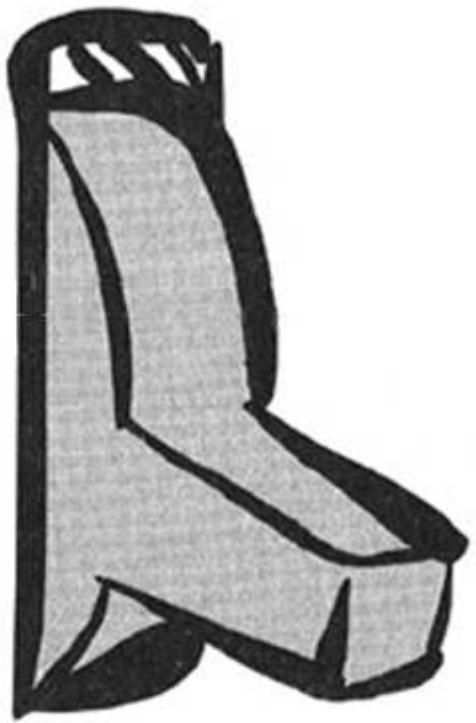
| <b>No No y No,</b>                  | <b>entonces, ¿Qué es lo que quiero?</b> |
|-------------------------------------|---|
| No lleguen tarde                    | Lleguen a tiempo                        |
| No permitan que la ropa se ensucie  | Mantengan su ropa limpia                |
| No corran en los pasillos           | Caminen en los pasillos                 |
| No dejen los abrigos en el suelo    | Cuelguen sus abrigos                    |
| No peleen                           | Jueguen amablemente                     |
| No jueguen a la pelota en la casa   | Jueguen a la pelota afuera              |
| No coman ni beban en la computadora | Coman o beban en la mesa                |

Al repasar esta lista con los estudiantes, todos estaban de acuerdo en que decir lo que sí querían, los hacia sentir mejor que decir lo que no querían.

Mediante la aplicación de los Consejos 1, 2 y 3, estos estudiantes captaron todo el concepto de cambio de su vibración de negativa a positiva -¡fácil y rápidamente!

Yo sabía que querían ir a casa ansiosos y entusiastas de compartir este mensaje con sus padres y amigos. Así que otra vez, les recordé que ellos tenían un secreto, y con el fin de mantener el secreto especial, tenían que ser cuidadosos con lo que decían a los demás al respecto. De esta manera, la próxima vez que sus padres, hermanos o amigos utilizaran las palabras no, no y no, ellos podrían cuidadosamente pedirles con la pregunta secreta "entonces, ¿qué es lo que quieras? "

**Positivo,  
Amor, emociòn,  
Alegria, diversiòn,  
seguro**



**negativo  
panico, enojado,  
triste, solitario**

# **Herramientas para la Enseñanza de la Ley de Atracción para niños**

## **Herramienta N ° 1: juego del tablero magnético**

Un juego fácil de implementar dentro de cualquier familia o pequeño grupo de niños es el juego del **tablero magnético No, No y No**. Prepare un tablero magnético (o algo similar) escribiendo el nombre de cada miembro de la familia o grupo en la parte superior. Usando divertidos imanes, el objetivo del juego es conseguir y mantener más imanes debajo de su nombre al final de cada semana. Comience dando a cada persona cinco imanes. Cada vez que un miembro escucha a cualquier persona que utilice las palabras no no y no, el jugador que ha usado esas palabras pierde un imán para el jugador que se dio cuenta. Decida sobre un premio para el ganador al final de la semana para que siga siendo divertido. Muestre su tablero magnético en un lugar central. Para las familias, un lugar ideal sería estar cerca de su mesa o en la puerta de la nevera para que pueda referirse a ello con frecuencia. Este es un juego divertido así que padres y maestros - ¡jueguen también!

## **Herramienta N ° 2: Cartel de luz de encendido y apagado**

Este cartel será una útil ayuda visual para los niños más pequeños. Utilícelo para ayudarles a entender la diferencia entre el sentimiento negativo y las emociones positivas o vibras. He incluido la anterior ilustración para su uso como una guía.

En primer lugar, júntese con el niño, construya una lista de palabras que representan emociones negativas y positivas. Haga que el niño le ayude a colocar estas palabras que describen emociones positivas en el lado de “encendido” del interruptor de la luz. Haga lo mismo con las palabras que describen emociones negativas, colocándolas en el lado del “apagado”. Como padre de familia o maestro, siempre que observe a un niño que expresa una emoción, utilice el cartel y encuentren esa emoción en el lado “apagado” o “encendido” del interruptor de la luz. Este cartel le ayudará a reforzar la comprensión entre vibras positivas y negativas. Muestre el cartel en algún lugar destacado donde se pueda referir a él con frecuencia.

## **Herramienta N ° 3: El recordatorio de la pregunta secreta**

El propósito de esta herramienta es ayudar a los niños a recordar la pregunta secreta cada vez que usen las palabras no, no y no. Usando una banda elástica y ancha, o un medallón, su hijo o estudiante lo etiqueta como "secreto." Ahora el niño puede usarlo como una herramienta para ayudarle a recordarse a si mismo "entonces, ¿Qué es lo que quiero?"

## **Herramienta N ° 4: Reunión de la familia o grupo**

Para los niños mayores y adolescentes, una reunión semanal puede ser una buena manera de aprender y compartir información sobre la Ley de la Atracción. He incluido una lista de preguntas que usted puede incorporar en su reunión.

- ♦ ¿Están notando que están reduciendo el número de veces que utilizan **no no y no**,?
- ♦ ¿Cuando te has cogido a ti mismo utilizando, **no, no y no**?
- ♦ ¿Con quiénes has enseñado o compartido la Ley de Atracción esta semana?
- ♦ ¿Qué pruebas has notado que están atrayendo más de lo que quieras y menos de lo que no?
- ♦ ¿Qué te gustaría atraer más para esta semana?

Para continuar con la práctica de la ley de la atracción entre las reuniones, asegúrese de que todos los demás tienen permiso para dar apoyo al preguntar " entonces, ¿Qué es lo que quieres?" Pide permiso y da permiso. "¿Tengo su permiso para hablar de cuando me doy cuenta de que estás utilizando no, no y no? Te doy mi permiso para indicarme cada vez que te des cuenta de que los estoy usando. "

## **Conclusión: La enseñanza de la Ley de Atracción para niños**

### **Esto es lo que hemos cubierto en esta sección**

- ◆ Palabras simples como vibras y el secreto son poderosas herramientas de enseñanza
- ◆ Haga preguntas que logren que los niños relacionen con conceptos de su propia experiencia
- ◆ Uso de ayudas visuales con los niños más pequeños (Cartel interruptor de la luz)
- ◆ Reforzar con juegos y premios
- ◆ Los padres - asegúrense de participar
- ◆ Pida permiso y dé permiso
- ◆ Mantenga la diversión

## **Poniendo todo junto**

Ahora que ha aprendido a usar la Ley de la Atracción para obtener más de lo que quiere, y menos de lo que no desea, puede comenzar a usar los ejercicios y las herramientas de este libro de inmediato.

Recuerde, las hojas de trabajo para el Paso 1, 2 y 3 más bonos hojas de trabajo están disponibles en línea de forma gratuita.

Visita: [www.LawofAttractionBook.com / worksheets.html](http://www.LawofAttractionBook.com / worksheets.html)

Consulte este libro a menudo como guía. También puede hacer uso de otros recursos tales como artículos, tele-clases, seminarios, mi e-zine mensual, y mi sitio web:  
[www.LawofAttractionBook.com](http://www.LawofAttractionBook.com)

Ahora tiene las herramientas para que la Ley de Atracción mejore su vida. Les deseo la alegría pura.

Michael

# Mantenerse conectado con el mensaje de la Ley de la Atracción

## Apoyo y recursos

- ♦ Rodearse de otros que practican la Ley de Atracción te ayudará a ofrecer siempre una vibración positiva, pero ¿cómo ir sobre la búsqueda de estas personas? Una forma es utilizar el proceso de atracción deliberada. Utilice el poder de la Ley de la Atracción para atraer personas de ideas afines en su vida.
- ♦ Iniciar una grupo Ley de la Atracción en su ciudad. Para saber más en [www.lawofattractionbook.com / LOAdiscussiongroup.htm](http://www.lawofattractionbook.com / LOAdiscussiongroup.htm) En esta página encontrará información sobre cómo organizar su propio grupo de discusión de Ley de Atracción.
- ♦ Lea libros dedicadas a la Ley de la Atracción. Usted encontrará una lista en: [www.LawofAttractionBook.com / resources.html](http://www.LawofAttractionBook.com / resources.html)

## Referencias y Sugerencias de Lectura

**Atkinson, William Walter** (primera edición 1906)

La vibración del pensamiento o la ley de la atracción en el Mundo del Pensamiento  
Kessinger Publishing Company, 1998

**Hanson, Rebecca** Ley de la Atracción para los negocios  
Rebecca Hanson, editor, 2004

**Hicks, Jerry y Esther** Pide y se te dará, aprendiendo a  
Manifiestar su deseo (Las enseñanzas de Abraham)  
Hay house, Inc. 2005

**Hill, Napoleón** (primera edición 1937) Piense y hágase rico  
Renaissance Books, 2001

**Holliwell, Dr. Raymond** Trabajando con la Ley  
DeVorss & Company, 2005

**Holmes, Ernest** (1926) (edición revisada 1938)  
Ideas básicas de la Ciencia de la Mente  
DeVorss & Company, 1957

**Murphy, Dr. Joseph** El Poder de la Mente Subconsciente  
Reward / Prentice Hall, 1963

**Peale, Norman Vicent** El Poder del Pensamiento Positivo  
Ballantine Books, 1952

**Ponder, Catherine** Ley dinámica de la Prosperidad  
DeVorss & Company, 1985

**Tracy, Brian** Ley Universal de Éxito y la Superación  
Nightingale-Conant Corporation, 1991

**Wattles, Wallace** La ciencia de hacerse rico  
Top of the Mountain publishing, 1910

## **Agradecimiento Especial**

Yo estaba muy motivado e inspirado por las obras de Esther y Jerry Hicks de Publicaciones Abraham-Hicks. Es con profundo reconocimiento de que les doy las gracias por compartir sus conocimientos de la Ley de la atracción con el mundo y conmigo. Mi vida está más llena y más rica a causa de ella.

Para obtener más información acerca de Publicaciones Abraham-Hicks visita:  
[www.abraham-hicks.com](http://www.abraham-hicks.com) o llame al 830-755-2299.

Les debo un sincero y merecido agradecimiento a las decenas de miles de personas que han asistido a todos mis seminarios y Tele-clases, la multitud de e-mails que he recibido, me cuentan de sus historias de éxito personal, los cientos de personas que han llamado para hablar conmigo durante mis muchas emisiones de programa de radio -¡USTED es el que hace que mi Ley de Atracción funcione!

Además, para todas las personas que han estado conmigo desde el principio, que me apoyaron físicamente, emocionalmente y espiritualmente - Mi amor para siempre.

## Acerca del Autor

Michael Losier escribe y enseña sobre un tema que conoce muy bien. Con los años, Michael Losier ha hecho una completa revisión de su vida. Aunque se apresura a señalar que siempre ha tenido una vida feliz, como una infancia sin problemas y una familia de apoyo, Michael claramente afirma que su descubrimiento y aplicación de la Ley de la Atracción es responsable del nuevo nivel de éxito y satisfacción que le gusta como autor, entrenador y empresario.

Michael Losier creció en una comunidad de clase trabajadora de Nueva Brunswick, Canadá. Un estudiante de la PNL (Programación Neuro-Lingüística, una tecnología de la psicológica y de la modificación del comportamiento), Losier y otros cuatro estudiantes de la PNL en Victoria, BC produjeron una exitosa serie de exposiciones anuales de la salud holística a partir de 1990. A mediados de los años 90, Losier participó en programas como un "entrenador de Empoderamiento", y en 1995 se convirtió en un profesional certificado de la PNL. A continuación, acorta su semana de trabajo con el gobierno por cuatro días, y pasa su quinto día de la semana con los clientes de coaching.

En 1995, Losier fue introducido en el tema de la Ley de Atracción. Esto le llevó a preguntarse por qué alguna vez atrajo algo negativo a su vida. Entonces Michael exploró Huna (el sistema metafísico de Hawái), el Feng Shui y otros temas basados en fuentes de energía. Llegó a la conclusión de que cualquier tema necesitaba ser enseñado con un modelo que la gente pudiera fácilmente abrazar. "Tenía que ser fácil de usar", recuerda.

En 1996, Michael comenzó las reuniones semanales con otros entusiasta de la Ley de la Atracción. Esto evolucionó rápidamente a una lista de 45 personas que se reunían cada dos semanas. Luego creó Teleclase Internacional Inc., con un socio de negocios. Tele-clases son en vivo, clases de entrenamiento interactivo llevadas a cabo por teléfono con el arte de sistemas de teleconferencia. Losier ha llegado a más 15.000 personas al año a través de tele-clases.

Michael Losier es un hombre apasionado, comprometido. Es un Miembro de la facultad del Centro de Formación de la Ley de la Atracción que entrena estudiantes para convertirse en profesionales certificados en ley de la atracción.

Michael registra cientos de horas al año con programas de entrevistas en radio y televisión mostrando también resultados como orador frecuente / entrenador en Centros de Vida Positiva, centros espirituales, las empresas, las corporaciones y convenciones en los EE.UU., Canadá y México.

Cuando Michael sale con la suya - y que a menudo lo hace es cuando se trata de la difusión del mensaje de la Ley de la Atracción - millones pronto van a utilizar su sistema de gran alcance para mejorar sus vidas. Esta será en cierto grado beneficioso para todos los interesados.

Cuando Michael no está enseñando, o aprendiendo, le gusta caminar por los bosques primarios del Noroeste del Pacífico y atender su jardín en el patio en Victoria, Columbia Británica, Canadá.