

España, marzo de 2020

Transforma tu vida a partir de hoy

A partir de hoy mi vida cambia porque así lo
decidí

Autor: José Mejías

Venezuela -Argentina- España

Prólogo

Cuando decidí escribir esta guía, pensé en hacerla para ti, si para ti, para que al leerla entiendas, sientas, que eres a través de tus pensamientos y acciones el creador de tu presente, así como el que siembra las bases de tu futuro, mejorando la forma de ser, de sentir, de observar y vivir el mundo que te rodea. Eres el protagonista de tu realidad, eres quien tiene las riendas para enfocarte hacia el camino del éxito, la abundancia y la prosperidad, tanto en lo económico, emocional además de lo espiritual.

El universo está plenamente a tu disposición, es como un supermercado abarrotado de cosas maravillosas y lo mejor de todo son gratis!, solo tienes que pedir, sin complicaciones, sin colas, siempre estarás en primer lugar, solo tienes que sentir como evolucionas a medida que vas reprogramándote y alcanzando todo eso que deseas.

Debes tener fe, una fe sujeta, en que todo lo que pidas te será otorgado, porque mereces eso y mucho más, si deseas cosas buenas, buenas cosas llegaran a ti, todo partiendo de los pensamientos como también de las actitudes positivas, sin dañar a nadie, recibiendo bienestar constante, manteniéndote con una vibra espiritual positiva cónsona con tus deseos. Dios y el universo estarán siempre a tu lado.

Tú mereces ser próspero y abundante, no limites tus ambiciones...

Espero que esta guía te agrade y sus sencillos consejos ayuden a encaminar tu vida hacia el éxito.

El autor

1. Reprograma tu mente, siente lo que te gusta.

¡Observa lo que te gusta!

¡Siente lo que te gusta!

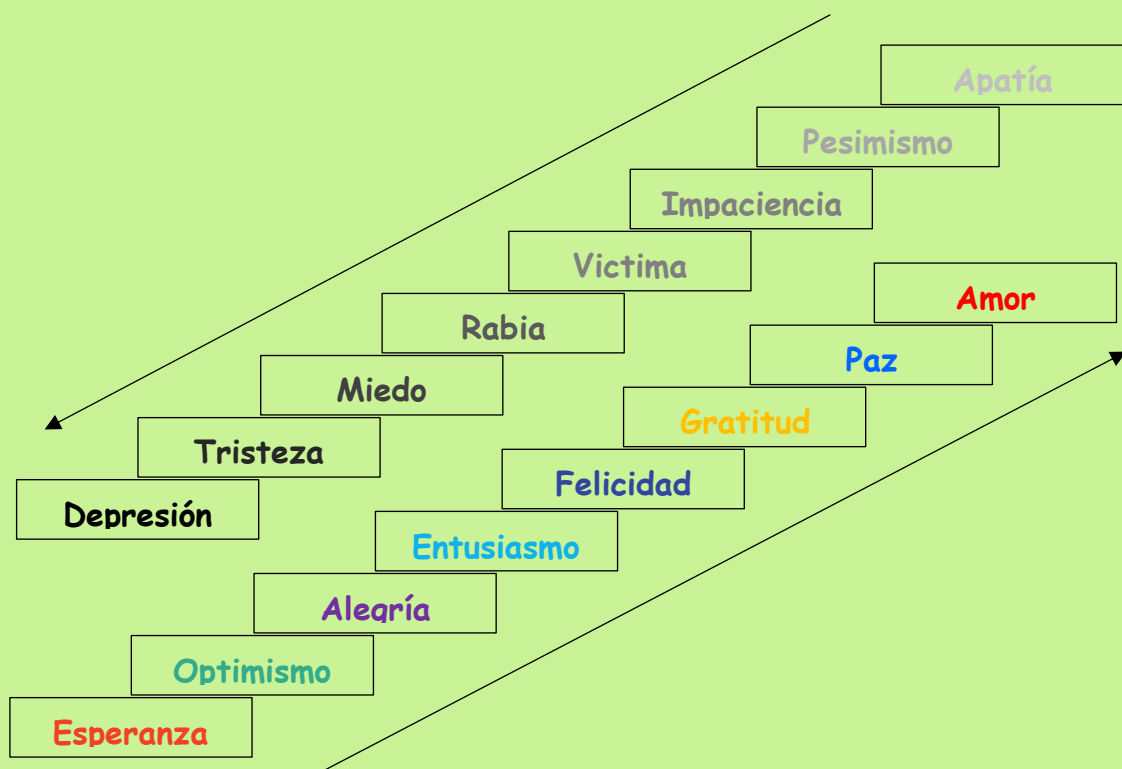
¡Vive lo que te gusta!

¡Manifiesta lo que te gusta!

Conéctate con lo que te gusta de tu alrededor a través de los cinco sentidos y exprésalo, mientras mejor te sientas, mejor estará tu frecuencia emocional.

Cuando hablo de reprogramar la mente, no es más que cambiar la forma de sentir tu entorno. Esto supone un cambio en tus creencias y percepciones acerca del mundo que te rodea. Supongamos que tienes frente a ti un hermoso paisaje, pero no lo disfrutas porque estás viendo hacia otro lado, al lado negativo de las cosas, sin imaginar que ese paisaje también es parte de tu vida. Pues siéntelo, vívelo y manifiesta que te gusta, en vez de voltear a ver cualquier otra cosa que no te agrada o no te permita disfrutar de lo bueno que ofrece la vida. Tu entorno está lleno de cosas maravillosas, encuéntralas a través de tus sentidos: una música hermosa, el olor de ese perfume que tanto te encanta, lo suave de esa cobija que te abriga, ver la tierna sonrisa de tu bebe o el sabor inconfundible de tu comida favorita. Cuando disfrutas de las cosas buenas que te rodean tu mentalidad cambia, mejor te sientes y comienzas a ver la vida desde otra perspectiva.

2. Escalera emocional



Cada cierto tiempo debes hacer un diagnóstico en tus sentimientos, es decir, detenerte por un momento a pensar en cómo te estas sintiendo, con respecto a cualquier ámbito de tu vida, tomando en cuenta los diferentes estados en los que puedes estar a lo largo de uno o varios días, cómo pudiste observar en la imagen hay dos escaleras, por un lado está la: (Apatía, Pesimismo, Impaciencia, Victimización, Rabia, Miedo, Tristeza, Depresión) siendo la apatía la de menos talante y la depresión la de mayor talante emocional negativo. Por otra parte están (**Esperanza**, **Optimismo**, **Alegría**, **Entusiasmo**, **Felicidad**, **Gratitud**, **Paz**, **Amor**), siendo el amor la emoción con mayor potencia en la escala emocional positiva.

Cada vez que tengas sentimientos negativos, respira profundo, piensa rápidamente en algo que te pueda sacar de ese estado de ánimo: las tiernas palabras de tu hijo, algún logro obtenido, una canción o cualquier otra cosa que te haga salir de esa frecuencia vibratoria negativa y colocarte dentro de los sentimientos positivos, para que tu frecuencia vibratoria se eleve y te mantenga cónsono con lo positiva que quieres que sea tu vida. Que tus creencias y estado emocional estén conectados coherentemente con tus mejores sueños.

3. La vida es para disfrutarla

Vivir bien, estar bien, es sinónimo de bienestar, recuerda que la vida es para disfrutarla, para sentir todo lo maravilloso que ella te ofrece, solo debes enfocar la atención en lo que quieres, siendo el pensamiento positivo la base para ello, mientras que tus acciones sean buenas y amorosas, el universo se encargara de devolverte cosas buenas llenas de amor, para que disfrutes de la vida que mereces.

Cuanto más pensamientos positivos tengas acerca de lo que vives diariamente, mientras que tus acciones sean cónsonas con el amor, verás que la vida está hecha para ti, para que la disfrutes. Detente a pensar por un momento en todo lo que has vivido hasta ahora, te darás cuenta que lo que ha llegado a ti es porque tú lo has creado de una u otra manera, tanto lo bueno como lo malo, pero si te centras solo en lo positivo, cosas positivas y maravillosas llegaran a ti para hacerte disfrutar la vida como quieres.

4. Agradecer es una buena práctica.

Son conversaciones con dios, en agradecimiento por todas las cosas buenas, tomando en cuenta los aspectos esenciales de tu vida como lo son: salud, trabajo, pareja, espiritualidad, familia, amigos, economía, o cualquier otro aspecto que consideres relevante en tu vida.

El agradecimiento es uno de los estados de ánimo más poderosos del ser humano. Mientras más agradeces, más atraes de eso por lo que agradeces, convierte el agradecimiento en parte de tu rutina diaria, y cuando lo hagas, hazlo con verdadero sentimiento, recuerda que debes ponerle emoción a tus pensamientos y a tus acciones. Tómalo por lo menos cinco minutos diariamente para hacerlo, al despertar, agradece por tu presente, por todo lo que posees, así tu día comenzará de la mejor manera, al acostarte agradece nuevamente por los logros alcanzados durante el día así como por el resto de lo bueno de tu vida.

5. Permitir o ignorar.

En la vida existen situaciones que no puedes cambiar, son parte de tu realidad, de donde te desenvuelves, del entorno en que vives, está en ti permitir de qué manera te afectan esas cosas. Cuando cierta situación desfavorable trate de afectarte, solo obsérvala, reconoce que está pasando e ignórala, sin permitir que socave tu estado emocional. Aplica mi método, al cual he denominado TEST, como prueba en inglés, (Tropezar - Entender - Sustituir - Trasformar)

Eres tu quien tiene el poder de cambiar las cosas, eres tu quien elige tus pensamientos y forma de actuar, quien los siente y actúa, a cada paso que das vas construyendo tu propia realidad. El método test consiste en hacer un análisis rápido a una situación dada. (Como la pérdida de un empleo o la partida física de un ser querido) Tropiezas o te topas con esa situación determinada, rápidamente debes buscar entender que no la puedes cambiar, sustituye lo negativo y lo transformas en positivo, esto te permitirá de una manera más fácil el ignorar tal situación. Dándote la capacidad de no engancharte en ella, puesto que no es bueno mantenerse bloqueado en emociones de vibración baja.

6. Pensar en positivo.

Trata en lo posible de cambiar tus pensamientos negativos en pensamientos positivos, sabemos que hay realidades que no podemos cambiar y eso está bien, pero evita que eso afecte tus pensamientos y acciones. Ten presente que todo en la vida tiene algo positivo, emplear el positivismo, te ayuda más. Como siempre digo "ser positivo es positivo".

Ser positivo también implica, esperar el buen resultado de las cosas antes que suceda, ser positivo te hace ser optimista y serlo de forma enérgica es importante, además te carga de fuerzas para lograr tus sueños, cada día es una oportunidad de ser positivo, independientemente de las circunstancias. Aléjate de la queja, ten presente que nada es absolutamente malo o negativo. Mantener una actitud positiva ante la vida, te hará ser más feliz, esto lo alcanzas con solo un cambio de chip para utilizar un término "actual", es decir pasar del negativismo a ver las cosas desde lo positivo, adquiere el hábito de pensar, que siempre sucederá lo mejor. Si quieres cambiar tu vida debes cambiar tu mentalidad.

7. Afirmar lo que se quiere.

Cuando quieras algo, afírmalo, y que esta afirmación sea en tiempo presente, imagínate que ya está ocurriendo, siéntelo, ponle emoción a tu pensamiento. Reconóctete como merecedor de ser una persona: prospera, abundante, feliz, amada, saludable, bendecida...

Colocarle emoción a los pensamientos y acciones es una buena forma de afirmar lo que se quiere, te ayuda a que todo aquello que pediste con el corazón regrese a ti en el lugar y el momento justo. Por eso debes mantener un patrón vibratorio cónsono con tus deseos. Si deseas algo con el corazón no habrá posibilidad alguna que atraigas lo contrario, tus pensamientos son imanes.

8. Conéctate con la abundancia.

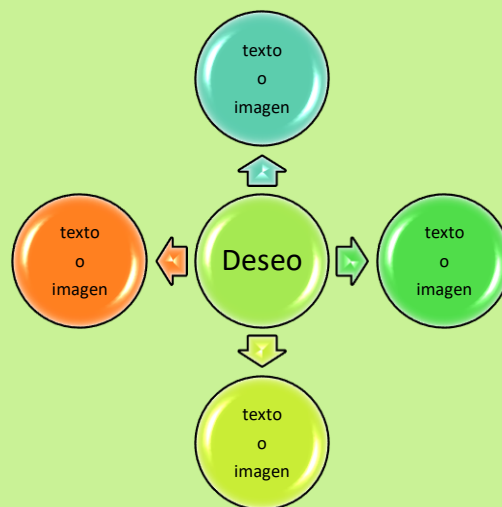
Para conectarte con la abundancia, no hay mejor forma de hacerlo que con el agradecimiento, lo que ya tienes es parte de tu abundancia, ahora enfócate en producir más abundancia, agregándole emoción a tus pensamientos y acciones, mientras lo haces siéntete feliz y agradecido, vive tu abundancia, siéntela, y el universo se encargará de dártela. Por qué vas a esperar que las cosas resulten para sentirte feliz, siéntete feliz y las cosas resultaran.

La prosperidad es tu derecho desde el preciso momento de tu nacimiento, esto te carga con la capacidad de alcanzar la abundancia en todas las áreas de tu vida (emocional, física, laboral, económico...) porque eres merecedor de ella. Ten presente que si te paras a pensar en ella, en sentirla, disfrutarás siempre de ésta.

9. Deséalo vibrando alto

Recuerda que un deseo es algo que se quiere obtener y está proyectado en el futuro, cuando te plantees un deseo hazlo, creando una imagen mental, mientras que creas esa imagen, disfruta, visualízate, viviendo eso que desees, con intensidad y con emoción.

En este punto puedes crear un mapa de los deseos, o mapa del tesoro.



Para crear un mapa, basta con la creatividad y emoción que le pongas al construirlo, en el puedes colocar imágenes y texto, o ambas, lo puedes hacer solo o acompañado con quien tu creas que te pueda ayudar, tanto a construir como a lograr tu deseo, colócalo en un lugar visible y cuando lo observes hazlo con ilusión y confianza. Mientras llega tu deseo, espera el mejor resultado antes que suceda, sintiéndote merecedor de ello. Porque el que se siente bien le va bien. El universo siempre responde a tus peticiones. Pide y se te dará, el universo está lleno de infinita abundancia para ti. Tú eres quien esculpe tu futuro.

¡Mantente agradecido!



@josemejias081 / @vive_enbienestar