

Reto 21 días [Complex](#)

DIA 1

¡Bienvenido al Reto para Cambio!

Saludos desde mi corazón al tuyo....

Durante los siguientes 21 días, vamos a explorar una maravillosa manera de vivir que quizá literalmente transforme tu vida. Sé que ha transformado la mía.

Para comenzar con el reto, necesitarás crear un Diario de. Este puede ser cualquier cuaderno con espiral, un diario con cubiertas de piel, o un folder en tu computadora al que le adicionarás archivos a medida que los escribas. Lo importante es que tengas un lugar donde puedas anotar tus pensamientos cada día.

A medida que te embarques en este nuevo camino, es muy importante que recuerdes que la forma en la que ves a la gente, en la que ves los lugares y las circunstancias a tu alrededor, es una elección, una elección consciente que tú haces. Un incontable número de veces al día, tu cerebro toma información sobre cada encuentro y tú decides exactamente qué hacer con ello. Para tomar estas decisiones dependes en gran medida en tus experiencias pasadas, en lo que te gusta y no te gusta, y en tus sentimientos. Y, si eres como casi todo el mundo, le pones una etiqueta mental a cada persona y situación con la que te topas. Son esas etiquetas las que te ayudan a formarte la percepción de y la reacción a cada persona, lugar y cosa en tu vida.

Durante los siguientes días, te pido, no que elimines el proceso de etiquetar por completo, sino que te limites a una etiqueta mental por cada persona, situación y cosa. La etiqueta siempre será la misma: BUENO/A. No importa a quién te encuentres o con quien interactúes, no importa qué circunstancias o situaciones surjan en tu vida, no importa a dónde vayas o qué veas; quiero que durante los siguientes 21 días lo etiquetes como algo bueno.

Esto puede ser algo muy grande para lograr, lo sé. Estamos muy acostumbrados a ver las cosas a nuestra manera, y que alguien nos diga que necesitamos cambiar y que necesitamos ver todo igual es una pastilla demasiado grande para tragarnos. Y si has estado dependiendo mucho en tus propias percepciones, pensar en soltarlas puede hasta ser algo inquietante. Pero hay una razón para ello y a medida que avances por el camino de Bendecir durante

los siguientes 21 días, esto te será revelado.

Por ahora, quisiera pedirte que pasaras los siguientes minutos mirando alrededor del cuarto en el que estás. Date cuenta de que nada en este cuarto está exactamente como lo has percibido siempre. Elige cinco o seis cosas en el cuarto, de preferencia cosas que no te importen o que no tengas ninguna opinión acerca de dichas cosas. Ahora, mira un artículo y di, "Esto es bueno". No le dediques demasiado tiempo a ninguno de los artículos. Sólo llámalo bueno y pasa al siguiente, dedicándole entre 30 o 40 segundos a todo el ejercicio. Pero asegúrate de elegir varios artículos y de que llames a cada uno bueno.

Una vez que hayas terminado, siéntate tranquilo un momento y piensa cómo se siente estar rodeado de todo esto que es bueno. El darte cuenta por primera vez de que todo a tu alrededor es bueno, puede ser una deliciosa experiencia si tu permites que así sea. Contempla la idea de vivir en este mar de bondad ilimitada y entonces escribe los pensamientos que vengan a tu cabeza en tu nuevo Diario de Bendiciones.

Mañana nos extenderemos más acerca de esta idea del bien universal y comenzaremos a ver cómo nos ayuda a convertirnos en dispensadores de bendiciones. Pero por ahora, tan sólo juega con la idea. Diviértete con ella. Ríete. Canta. Baila. Permite que tu espíritu vuele y permite que el júbilo dentro de tu ser se libere. Esto es como celebras la bondad. Y tienes mucha bondad por celebrar. Estás circundado por ella.

Esto es todo por hoy. Hasta mañana.

Te dejo una pequeña parábola para que medites:

Dos amigas que habían sido amigas por años, pero que perdieron contacto, se toparon un día estando de compras. Tratando de actualizar a la otra con lo que había pasado en su vida, una de las mujeres dijo, "Fuimos bendecidos con un fuego en nuestro ático el año pasado. El fuego no destruyó demasiado, pero el daño por causa del agua y el humo fue extenso."

"¿Qué terrible!" respondió la otra mujer.

"¡Oh, no! Fue una verdadera bendición", contradijo la primera mujer. "La casa había sido de la familia de mi esposo durante muchos años antes y requería de una renovación urgente. El fuego nos forzó a efectuar la renovación que

habíamos estado posponiendo, y una vez que concluyó todo el trabajo de reparación y nos pudimos cambiar ahí nuevamente, fue como si nos hubiésemos cambiado a una casa nueva."

"Oh, ya veo. Parece que en efecto fue una bendición después de todo", dijo la otra mujer.

"Una enorme bendición. Luego, cuando mi esposo Jack se tropezó con algunos cables que dejaron los constructores y se quebró la pierna en tres partes, esto fue también una bendición."

"Vamos, no digas eso. ¿Cómo podría eso haber sido una bendición?" preguntó sorprendida la amiga.

"Porque mientras estábamos en el hospital viendo que le enyesaran la pierna, un tornado llegó y derribó nuestra casa."

"¿Qué barbaridad!" dijo su amiga, y después de un momento agregó, "Ok, entiendo que se salvaron, pero perder su casa así, ¡es una tragedia! Francamente, no veo donde le ves lo bendito a la situación."

"Esa fue la mayor bendición de todas, porque después de que quitamos todos los escombros que dejó el tornado, encontramos un sótano secreto donde el abuelo de mi esposo había guardado una colección de monedas antiguas que valían una fortuna. Siempre supimos que existía una colección y sabíamos que era valiosa, pero hasta que ese tornado nos la reveló, nadie sabía donde la había escondido. ¡Ahora somos ricos!"

"Nos vemos mañana. Hasta entonces, recuerda estas dos cosas: todo es BUENO. Y siempre es mejor bendecir.

Si te sirvió Te pido que me ayudes publicando mis cosas desde ya muchos éxitos.

Saluda Att. Alan Dueño de [Complex](#)