

Reto 21 días [Complex](#)

DIA 3

¡Bienvenido al Día Tres del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

En las lecciones uno y dos, exploramos la idea de llamar todo en nuestras vidas "bueno".

Algunos se cuestionan la idea de etiquetar a cada persona, situación y objeto en nuestras vidas como bueno. "¿Estás diciendo que si mi casa se quema completamente, debo de ignorar el hecho de que ya no tengo un techo donde vivir y pretender que todo está perfecto a pesar de ello?"

La respuesta es ¡NO! No estoy sugiriendo que ignores ninguna experiencia en lo absoluto. El proceso de las bendiciones no es uno de negación, es uno de reconocimiento y aceptación. Simplemente lo que estoy sugiriendo es que evites el juicio.

Cada vez que juzgamos, tendemos a darle una interpretación negativa a ello. Lo juzgamos como algo malo o malvado o equivocado y, al hacerlo, obscurecemos cualquier bien inherente que pudiera haber en ello. Si decides por ejemplo que, debido a que tu casa se quemó por completo, tu calidad de vida se disminuyó totalmente, entonces has juzgado el evento como algo malo. Y al hacerlo, has colocado una limitante en la cantidad de bien que podrías dejar que surgiera de dicha situación. Cualquier bien que vaya a llegar, primero tendrá que traspasar las barreras mentales que tu juicio ha colocado ahí. El tiempo que tomará para

que los aspectos positivos de la experiencia sean revelados dependerá completamente de la cantidad de negatividad que permitas que se forme alrededor de la situación. Esencialmente, no permites que ocurra algo bueno en ti porque te niegas a verlo.

Hacemos lo mismo cada vez que elegimos leer el periódico o vemos las noticias en la televisión y decidimos que los reportes que leímos o vimos acerca de la gente y los eventos fueron algo malo. Emitimos juicios alrededor de ellos y alimentamos la energía negativa que ya de por sí rodea la situación. Y tristemente, ya que vivimos en un mundo en donde se incrementa eso en lo que enfocamos nuestra atención, nuestro deseo de ver sólo los aspectos negativos de cualquier situación le dan la energía que requiere para continuar.

Sin embargo, esto no significa que debemos ir por la vida pretendiendo que todo es maravilloso y que nuestro mundo está libre de problemas. Esto solo significa que debemos retraernos de categorizar las experiencias y la gente solo en términos negativos. Significa que debemos estar dispuestos a ver cada experiencia y persona en nuestras vidas y decirnos a nosotros mismos, "En todo esto hay algo bueno, y yo lo voy a encontrar."

Lo que es más importante, el buscar la bendición inherente en todas las cosas nos alinea con nuestro propio ser Espiritual. Nos hace sentir completos y centrados y en paz. Al reconocer el bien, descubrimos lo divino dentro de nosotros y nos abrimos a recibir la gracia divina.

El Ejercicio del Día de hoy:

De manera muy similar al ejercicio del día de ayer, tu tarea el día de hoy es buscar la bendición. Elige cualquier situación retadora que esté presente en tu vida en este momento y decide buscar la bendición – el bien – en ella. En lugar

de enfocarte en los aspectos negativos, elije enfocarte en cualquier cosa buena que pudiera surgir de ello. Esto puede requerir de tu pensamiento creativo, especialmente si has elegido alguna situación que en el pasado ya hayas determinado que es en particular problemática. Sin embargo, decide que el bien se te revelará y entonces, mentalmente examina la situación desde todos los ángulos posibles, girándola en tu mente como si estuvieras viendo un cubo de Rubik desde todos los lados.

Una vez que hayas dedicado algo de tiempo a evaluar la situación, entonces escribe tres aspectos de la situación que consideres como buenos en tu Diario de Bendiciones. Puede ser que lo único bueno que le veas sea que "esto no durará para siempre" o que "esto me sirve para recordarme lo que no quiero tener en mi vida" o quizá pudieras descubrir algún aspecto de mucho más valor que lo que pudieras pensar. Pero hasta que intencionalmente busques lo bueno en cada situación, nunca lo sabrás. Este ejercicio te ayuda a descubrirlo.

La afirmación del día de hoy:

"Estoy rodeado de bendiciones y estoy determinado a verlas."

La frase del día:

"El mundo de Dios es un mundo perfecto. No es un mundo sin retos y lecciones, pero solo son nuestros juicios los que crean la ilusión de que el mundo de Dios – el mundo en el que vivimos – es imperfecto."

-- John Morton, de "Las Bendiciones Ya Existen"

Nos "vemos" mañana y hasta entonces recuerda, SIEMPRE ES MEJOR BENDECIR.
¡Y todo ESTÁ BIEN!

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

Saluda Att. Alan Dueño de Comprex