

Reto 21 días [Comprex](#)

DIA 7

Bienvenido al Día Siete del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

A principios de los años 1990s, Kate trabajó durante algún tiempo en un centro de adicciones.

Siendo ella el enlace entre los pacientes y el equipo de trabajo, era la primera en conocer a un paciente nuevo después de completar el proceso inicial de admisión. Generalmente los pacientes llegaban en estados emocionales muy alterados con ella, ya que realmente no habían tenido tiempo para aclimatarse a este nuevo lugar.

Kate aceptó ese trabajo porque sentía que realmente podía ser útil y quería hacer una "diferencia" en el mundo. Sin embargo, después de unos cuantos días de haber aceptado el puesto, se dio cuenta de la cantidad masiva de energía negativa con la que se iba a topar día a día y que esto tendría un profundo efecto en ella si no hacía algo para detenerlo. Entonces decidió bendecir tanto a los nuevos pacientes como a su espacio de oficina, sobre todo la silla en la que se sentarían los pacientes al entrar a su oficina.

Para hacer esto sin ser interrumpida, comenzó a llegar a su oficina unos minutos más temprano y se encerraba en ella. Ahí, ella enviaba una bendición a cada paciente que estuviera viviendo en el centro de adicciones y a aquellos que llegarían ese día. Colocándose físicamente en la silla donde se sentarían los

nuevos pacientes, se imaginaba la silla llena de luz. Primero visualizando a cada paciente sentado en la silla e inmediatamente después sintiendo que el paciente se sentía seguro, lleno de amor y paz, enviaba ella esta luz de tranquilidad a todo el cuarto, bendiciéndolo como un lugar de sanación y respeto, un santuario para todo aquel que entrara ahí.

Al principio no notó ningún cambio, pero después de dos semanas de bendecir el espacio, comenzó a notar que los pacientes visiblemente se relajaban inmediatamente después de entrar en su oficina, y frecuentemente, al estar cerrando la entrevista, los escuchaba decir cosas como, "¿Ya me tengo que ir?" "Qué linda está su oficina" o "Esta silla está muy cómoda, no quisiera irme".

Sin embargo, se dio cuenta de que las bendiciones realmente estaban funcionando un mes después de que inició con el proceso diario de bendecir, cuando llevaron a un joven muy enojado a su oficina. Después de sentarse menos de un milisegundo brincó de la silla como si le quemara y se negó a sentarse de nuevo durante varios minutos, diciendo que la silla lo había hecho sentirse "muy raro".

Sin embargo, ya que se calmó un poco, dudoso se sentó en la orilla de la silla y en uno o dos segundos se calmó y se sentó completamente en la silla y su enojo se disolvió. Cuando terminó la reunión inicial, él tampoco quería abandonar el confort y lo agradable de la bendita silla.

En ese momento, Kate no tenía idea de lo que realmente estaba sucediendo "detrás de las cámaras" de su bendición. Fue después cuando ella aprendió que una bendición nos cambia porque incrementa nuestra frecuencia vibratoria y la de todo lo que está a nuestro alrededor. De esta manera, una bendición no solo mejora la vida de la persona o criatura viviente, también incrementa la funcionalidad de cualquier lugar u objeto, como vemos que sucedió con la experiencia de Kate al bendecir su espacio de oficina y la silla de sus pacientes. Este cambio de vibración creado por el proceso de bendecir gentilmente nos

eleva a nosotros y a los que están a nuestro alrededor por encima de las restricciones de nuestras propias creencias limitantes y abre la puerta a potencias infinitas contenidas dentro de todos. A través de nuestras bendiciones, la desesperanza se reemplaza con esperanza, la debilidad con fuerza renovada y la oscuridad con luz.

El Ejercicio del Día de hoy:

Elije un objeto o un espacio que quieras bendecir, cierra tus ojos e imagina que se establece una conexión entre el objeto o espacio y tú. Puede ser que visualices un cordón dorado conectándote o que quizá veas un campo de luz a tu alrededor el cual se expande hacia el objeto o espacio que elegiste para bendecir. Usa tu imaginación o la técnica que mejor te funcione y/o te parezca apropiada en ese momento. Tan solo necesitas sentir un tipo de conexión entre tú y el objeto que bendices.

Ahora imagina que esta luz o energía cubre, transforma, sana e impregna el espacio u objeto con amor y luz y sanación. No te tomará mucho tiempo hacer esta bendición, no más de unos cuantos segundos, cuando mucho, y sabrás que has completado el proceso de bendecir cuando sientas que tu energía o tu atención comienza a menguar. A medida que esto suceda, imagina que la luz que enviaste regresa a ti, llenando tu corazón y siendo absorbida por tu cuerpo físico. Ahora, solo da las gracias porque el espacio u objeto han sido bendecidos, inhala profundamente y entonces regresa a tu actividad normal. Al estar nuevamente consciente del sitio en el que te encuentres, seguramente te sentirás más refrescado y energizado, o te sentirás más tranquilo, más en paz, o más centrado que como estabas antes de la bendición. Esto es porque las bendiciones nos ponen en armonía inmediata con nuestro mundo. Así, estamos conscientes de que es imposible bendecir sin que recibamos la bendición nosotros también.

Para tener óptimos resultados, y especialmente si este espacio u objeto es algo

especial para ti, quizá quieras practicar este ejercicio de bendición de manera diaria cuando menos mientras dure este reto. Así como Kate comenzó a notar resultados obvios en tan solo dos semanas de haber comenzado a bendecir, es muy posible que tú también notes cambios agradables e inesperados por estas bendiciones. Kate considera que este es uno de los mayores beneficios que recibe el que da una bendición.

La afirmación del día de hoy:

"Al bendecir el mundo a mi alrededor, soy bendecido yo también".

La frase del día:

"¡La forma más sencilla de 'bendecir' algo es simplemente dándole gracias a Dios por ello!"

-- Autor Desconocido

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](#)