

Reto 21 días [Complex](#)

DIA 9

¡Bienvenido al Día Nueve del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

Hace algunos años, Kate estaba liderando un programa para generar fondos para una comunidad y sin querer hizo enojar a uno de los comerciantes del lugar. Como líder del programa, Kate ya había tratado con este individuo en ocasiones anteriores y su enojo hacia ella creció; cada reunión entre ellos se volvía más hostil, haciendo que fuera difícil progresar y haciendo que el resto de los miembros del programa se sintieran incómodos también. Kate sentía que su propia frustración e irritación se acrecentaban y llegó a pensar que la única solución para resolver los efectos del conflicto era resignando a su posición. Y fue entonces cuando decidió bendecir este hombre y la situación.

Ya que su propio enojo se había incrementado al punto de que le era muy difícil sentir alguna benevolencia por este hombre, Kate eligió seguir la sugerencia dada por Louise Hay en su maravilloso libro "Tu Puedes Sanar Tu Vida" visualizando a este hombre como un niño de cuando mucho cinco o seis años. En su mente, ella veía el ceño fruncido de este niño simbolizando toda la frustración que él sentía hacia ella, pero cuando ella vio en los ojos del niño, pudo ver lágrimas saliendo de sus ojos, rodando por sus mejillas. El corazón de Kate inmediatamente se conectó con el niño. Lo que ella más deseaba era confortar y consolar a ese niño quien, ya crecido, se había convertido en su enemigo. Después de tan solo uno o dos minutos de visualizarlo, Kate comenzó a imaginarse tomando a este pequeño niño en sus brazos y diciéndole que ella estaba ahí para ayudarlo y protegerlo. Ella quería que él supiera que estaba ahí por él, para escucharlo y entenderlo.

Entonces, cubrió al niño, al hombre en el que se convirtió y a toda la situación con pensamientos de amor, guardando esa memoria en lo más profundo de su corazón y permitiendo que el proceso de bendecir hiciera lo suyo.

Kate fue a la oficina de correos, cuando el hombre de repente se le acercó, tan enojado como siempre. El comenzó a quejarse de ella como lo hacía siempre, y ya que ella no pensaba encontrarlo ahí, trató de calmar sus emociones cuando sucedió algo impresionante. Casi en la mitad de una oración, él se detuvo, la miró a los ojos y en un tono mucho más suave y gentil le dijo, "Tu y yo éramos amigos Kate, y debo decir que me gustaba eso mucho más. Siempre he querido que hagas las cosas a mi manera, pero sabes, me estoy cansando de sentir como que tengo que pelear contigo y con todo el mundo todo el tiempo y no veo resultados claros de todas formas. Quizá ha llegado el momento de soltar."

Desde ese día y hasta que murió, unos años más tarde, nunca hubo una palabra descortés entre ellos y Kate se dio cuenta de que él siempre la consideró una amiga, ella también lo veía como amigo y como un apoyo incondicional en su trabajo.

Kate siempre ha sabido que su decisión de bendecir en lugar de maldecir a ese hombre cuando el actuaba en contra de ella fue lo que causó la transformación de su comportamiento. Desde esa ocasión, Kate ha utilizado esta técnica con otras personas y situaciones difíciles y ha recomendado a otras personas que hagan lo mismo. Nunca ha fallado.

El Ejercicio del Día de hoy:

Piensa en alguna persona difícil que esté presente en tu vida o que te haya causado problemas en el pasado. Encuentra un lugar callado y toma unos

minutos para acallar tu mente y para entrar en un sentimiento de conectarte con tu Espíritu Interno. Ahora piensa en esa persona difícil e imagina a esa persona como un niño chiquito, entre los tres y los seis años de edad. Mira profundamente sus ojos y observa el dolor y el enojo que reside en ellos. Todo lo que este niño quiere es tu amor y tu compasión. Eso es realmente todo lo que él o ella han querido. Estira tus brazos y abrázalo, deja que este pequeño niño sepa cuánto lo quieres, cuánto te importa. Confórtalo y déjale saber a ese pequeño que siempre estarás aquí para ayudarlo. Has esto hasta que sientas que las añoranzas del niño decrecen y sientes que su pequeño cuerpecito se llena de paz y amor.

Ahora, envuelve esta imagen mental en amor, colócala en tu corazón e imagina que tu corazón se llena de una luz brillante que crece y se expande hasta que toca cada esquina del Universo. Siente el calor que esta luz de amor le proporciona al centro de tu corazón, y concientízate de una nueva sensación de suavidad y generosidad que te cubre.

Este pequeño niño ahora está en el medio de todo ese amor que tienes dentro de ti. Ahora siente ese amor fluir de tu corazón al corazón del individuo como está en realidad al día de hoy. Ya sea en voz alta o mentalmente, di, "Que seas bendecido" y siente que en cierto nivel esta persona escucha tu bendición y se reconforta instantáneamente por ello.*

Inhala profundamente, suelta la imagen y regresa al tiempo presente. Tu bendición ha sido enviada.

La afirmación del día de hoy:

"Hay tanto amor en mi corazón que yo puedo sanar al mundo"

La frase del día:

"Algunas experiencias son fáciles de soltar y algunas las tenemos que cincelar, hasta que repentinamente un día nos sueltan y se disuelven."

-- Louise Hay

*El ejercicio del día de hoy y la afirmación fueron tomados o adaptados del libro de Louise Hay "Tu Puedes Sanar Tu Vida".

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

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