

Reto 21 días [Comprex](#)

DIA 2

¡Bienvenido al Día Dos del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

En el primer mensaje del día de ayer, te pedí que comenzaras a limitar las etiquetas mentales que colocas a toda la gente, lugares, situaciones y cosas en tu vida con una sola: La etiqueta de BUENO/A. Se te pidió que durante los siguientes 21 días consideraras que cada circunstancia y situación, cada interacción, cada lugar al que vayas y todo lo que veas tuviera el potencial de ser bueno/a.

La palabra "malo/a", y la palabra "bueno/a", son palabras excluyentes. Generalmente, cuando usamos una, excluimos la otra, y mantenemos una clara línea divisoria entre las dos. Sin embargo, al decidir etiquetar todo como bueno/a, difuminamos la línea entre las dos, y permitimos que

nuestros pensamientos y nuestras bendiciones incluyan todo lo que está dentro y fuera de nuestras vidas.

Como nos muestra el escritor y maestro Walter Starcke, todo lo que experimentamos tiene una razón por la cual está presente en nuestras vidas o no estaría ahí. Aun los momentos más difíciles de nuestras vidas tienen una razón de ser. Vivimos estas experiencias para revelar, como indica Starcke, "algo que nos haría convertirnos en seres más conscientes."

Sin embargo, nuestro problema es que con frecuencia etiquetamos algo como malo, o desagradable o indeseado y lo empujamos lo más lejos de nosotros, negándonos a pensar en ello; en especial aquellos de nosotros que hemos seguido las enseñanzas del movimiento del pensamiento positivo. Estamos constantemente tratando de quitarnos por completo de todo lo negativo. Pero, al hacer esto, literalmente nos cerramos a obtener la información que la negatividad ha venido a revelarnos. A final de cuentas, esto no nos ayuda para nada. Al ignorar lo negativo, ni siquiera nos deshacemos de ello, porque regresará una y otra vez, a través de experiencias repetitivas, hasta que finalmente aceptemos ver más allá de la máscara de la negatividad para descubrir su razón de ser en nuestras vidas.

Cuando nos damos cuenta de que cualquier cosa que está presente en nuestra consciencia -- lo bueno, lo malo y lo feo -- está presente porque tiene información que compartirnos, entonces la información y la supuesta experiencia negativa se podrá disolver rápidamente cumpliéndose su propósito.

Etiquetar todo de bueno nos ayuda a hacer eso. No nos estamos negando a reconocerlo. Simplemente nos estamos permitiendo aceptar que quizá hay algo más que lo que podemos ver a simple vista. Reconocemos esto y lo respetamos llamándolo bueno/a. Al determinar que cada persona, lugar y experiencia en nuestras vidas tiene una razón benéfica por la cual estar presente, nos abrimos a descubrir la razón. Nos volvemos completamente inclusivos, no excluyendo nada y abriéndonos a cualquier información que haya venido a darnos alguna persona o situación difícil. Al estar abiertos a nombrar todo como bueno, soltamos lo que nuestra resistencia podría estar agarrando de la experiencia y permitimos que se vaya, una vez que su razón de estar en nuestras vidas se haya cumplido. Y debido a nuestra disposición somos mejores, más fuertes, más seguros, más sabios por haber permitido que la información entrara. Nos beneficiamos. Somos bendecidos a cambio de ello.

El Ejercicio del Día de hoy:

Piensa en tres experiencias distintas de tu pasado que consideraste malas o difíciles o incómodas y de las que luego te beneficiaste. Puede ser que hayas aprendido acerca del amor incondicional por medio de una persona difícil o que una enfermedad seria te haya llevado a descubrir tu fuerza interior o que hayas obtenido información invaluable que te haya ayudado a crecer y a cambiar y a acercarte más a ser la persona que quieres ser gracias a un sinnúmero de experiencias o vivencias.

Escribe estas experiencias en tu Diario de Bendiciones y entonces, a lo largo del día mientras tu tiempo lo permita, piensa además en esta idea de que cada experiencia y persona que la vida te trae es algo bueno para ti. No juzgues, no temas, no te preocupes... tan solo acepta que cada persona y cada experiencia contiene un beneficio porque si no, no estaría presente en tu vida.

Este es un ejercicio sencillo, así es que trata de que así sea, sencillo. No trates de complicarlo agregándole algún "pero" o algún "si...". Sólo velo todo como bueno y sigue adelante.

El propósito de estos ejercicios es ayudarte a darte cuenta de que la línea que divide lo bueno y lo malo no está tan recta ni tan bien marcada como quizá lo creías. A medida que explores los beneficios de lo que alguna vez etiquetaste como una experiencia negativa, y te des cuenta de que el bien siempre está presente, la línea se hará aún más borrosa y te encontrarás menos dispuesto a juzgar tu mundo.

La afirmación del día de hoy:

"Estoy dispuesto a ver lo bueno en cada experiencia."

La frase del día:

"Nunca estaremos libres de la maldad diciéndonos que no existe o que no tiene poder, pero sí estaremos libres de ella si destruimos nuestro viejo concepto de maldad como un poder separado del divino proceso de la vida. La única manera en que podemos hacer esto, es tomando conciencia de que existe una polaridad creativa en la vida que es necesaria para la evolución del crecimiento espiritual. En ese sentido no hay ni bueno ni malo, sino algo más allá, que llamamos Dios."

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 [Complex](#)