

TRABAJO FIN DE CURSO
TERAPEUTA TRANSPERSONAL

VIBRACIÓN, RESONANCIA Y
CREACIÓN

Toda la creación, que se sepa, consta de materia y energía. Desde los sentimientos hasta el bolígrafo son materia o/y energía.

La energía se puede expresar de distintas formas (lumínica , calorífica, química, electromagnética, eléctrica, etc), dependiendo del espectro vibracional que adopte. La energía es así un potencial, que dependiendo de su cualidad (vibración , información), se expresa en todo lo que conocemos, incluso en materia, su forma más densa.

Pues bien, esta tesis trata sobre cómo los seres humanos podemos influir sobre la energía y utilizarla....dicho en otras palabras, sobre cómo podemos influir sobre TODO lo que existe.

Descubrimientos en el terreno de la física cuántica, apuntan a que hasta que no hay un observador (léase nosotros mismos), sobre cualquier experimento realizado, ocurre que no existe un solo resultado para aquél experimento, sino que coexisten todos los resultados posibles (infinitos) a la vez. Para entender este importante hallazgo, pongamos un ejemplo familiar...

Pongamos que tenemos un cubilete opaco que contiene un dado de 6 caras dentro. El dado no se ve, puesto que el recipiente no es transparente. Agitamos el cubilete, y lo posamos sobre la mesa boca abajo. Si nos preguntaran qué número nos enseña el dado, según la creencia anterior, diríamos que cualquiera de los seis posibles, con una probabilidad de $1/6$ cada uno. Pues bien, la física cuántica nos dice que hasta que no levantamos el cubilete, el dado no se ha decantado por ningún número en especial, sino que se encuentra en un nivel de realidad múltiple, en el que están todas las posibles soluciones a la vez.

La física cuántica continúa diciendo, que sólo cuando observamos lo que hay dentro del cubilete, de todas las posibilidades, sólo una se materializa, y aparece el 1, o el 2, o el 3...etc.

Dicho de otra manera, la realidad no se concreta hasta que existe un observador del fenómeno.

Para hacernos una idea: hasta que no es observada, la realidad es una sopa sin forma, en la que todos los fideos se mueven a velocidad infinita (por lo tanto están en todas las posiciones a la vez), y cuando la miramos, pensamos en ella, o en definitiva, centramos nuestra **atención** en ella, la sopa de repente se congela, y nos enseña una sola distribución de los fideos determinada, lo que nosotros llamamos nuestra realidad.

Esto se ha demostrado en experimentos en física cuántica, y es totalmente revelador.

Entonces, si el prestar atención a algo, hace que se materialice una realidad...¿por qué no controlamos la creación?,¿por qué pillo enfermedades si no las deseo?,¿por qué he creado una hipoteca que tengo que pagar?, ¿por qué no controlo casi nada en la vida ?. Pues aquí es donde entra el tema de la **Intención**, y es donde nos encontramos con el meollo de la cuestión, porque la intención es algo que podemos dominar, eso sí, con cierto entrenamiento, y aunque al principio nos cueste.

Es cuestión de entrenar a la mente para que nos sirva en nuestro proceso creativo consciente. Sin embargo, todos sabemos que la mayoría de las veces es la mente la que parece que va a su "bola", y que son nuestros pensamientos los que nos tiranizan a nosotros. La mente, según Eckhart Tolle, es como un toro. Actualmente lo tenemos sin domar, y supone un gran peligro para nosotros, porque nos puede hacer, y de hecho nos hace, sufrir mucho. Sin embargo, se puede domesticar a ese toro para utilizar su descomunal fuerza en nuestro provecho. Hay que saber utilizar la mente para cometidos constructivos y liberadores, no al contrario.

Siguiendo el hilo de la intención, se hicieron experimentos con máquinas que producían ceros (0) y unos (1) aleatoriamente. Se comprobó que, si bien lo normal es que se produzcan un 50 % de "0" y un 50 % de "1", cuando varias personas que controlaban su mente (grandes meditadores), se enfocaban en la intención de que salieran más "1", ocurría que los porcentajes se desviaban significativamente hacia los "1". Aparecían más "1" que "0".

¿Qué quiere decir esto?. Que la intención interviene en, y modifica la creación de unas probabilidades u otras, o sea, de unas realidades u otras.

Resumiendo, la atención crea la realidad y la intención le da una dirección determinada. O sea, que juntando las dos, tenemos el poder absoluto de crear lo que queremos. Parece fácil, ¿verdad?. Pero sin embargo todos sabemos que aunque yo quiera que me toque un piso en un barrio de lujo, o que aunque yo quiera ser feliz y sentirme con dicha profunda, pocas veces ocurre....!!¿¿Por qué??!!

Pues bien, ahora toca tener un poco de humildad y honestidad, y miremos dentro de nosotros, dentro de cada deseo o intención. Pongamos los dos ejemplos anteriores y desmenucemos cada deseo:

Quiero un piso en un barrio de lujo

Pensamientos satélites:

- . ¡Cuánto disfrutaría en un gran jardín con barbacoa!
- . Juntaría a todos mis amigos y cenaríamos bajo el porche en verano.
- . Madre mía, pero limpiar una casa tan grande puede ser mortal.
- . ¡Y tendría que contratar un jardinero para que los 5000 metros cuadrados de jardín no se conviertan en una selva!.
- . Ojalá mis vecinos sean agradables, porque dicen que en este tipo de barrios hay cada pijo estirao...

Etc, etc, etc.

Y el otro caso....

Quiero ser feliz y dichoso

- . Si soy feliz, no me podrán las preocupaciones.
- . Haré feliz a toda persona con la que interactúe.
- . Pero si me ven feliz, mucha gente envidiosa se apartará de mí recelosa.

. Quizá hasta descubra que los que pensaba que eran buenos amigos, resulta que estaban conmigo porque estábamos en el mismo nivel de desdicha, y por ello nos entendíamos y nos compenetrábamos, y teníamos así muchos asuntos comunes de los que hablar...Puedo perder a mucha gente si cambio ...

. Quizá perder a ese tipo de "amigos" sea lo que más me convenga, pero es que me da miedo quedarme solo, incomprendido, y hasta envidiado...

Etc, etc, etc.

Pues bien, aquí está el por qué no solemos lograr y materializar lo que CREEMOS LO QUE DESEAMOS....porque en verdad, tenemos creencias ocultas a la consciencia que también son intenciones encubiertas, que tienen tanto poder de creación como las intenciones de las que somos conscientes.

A veces sabotearnos nuestras propias ilusiones y deseos con miedos, pegas, etc. El "pero...", echa a perder nuestra elección original, y lo tranforma. ¿Y qué puede hacer el Universo con todo este batiburrillo de intenciones y vibraciones contrapuestas?. Pues así ocurre que materializamos realidades que nos sorprenden, que nos duelen o que nos placen, pero que no tienen nada que ver con lo que esperábamos. Nos sentimos como corchos en una tormenta en medio del océano, y muchas veces no entendemos nada.

Si sientes que así debe ser, y que realmente no quieres descubrir el misterio de la vida, y prefieres seguir en el drama habitual de víctima de la Vida, Dios,etc, no sigas leyendo. Tendrás una vida fácil, no tendrás que tomar grandes decisiones, y no tendrás que cuestionarte mucho de nada. Sigue durmiendo hasta que sientas que quieres despertar.

Ahora, si quieres divertirte con la Vida, jugar a crear hasta donde tú quieras profundizar, sentir y experimentar tu poder creador, volverte cada vez más consciente en cada paso que das y potenciar tu sensación de estar VIVO, te voy a proponer un camino en breve...

Bien, volviendo al meollo...

Atraemos tanto consciente como inconscientemente, todo depende del nivel de presencia que tenga en nosotros, así se manifestará.

Todo esto parece que ocurre de la siguiente manera:

Cada pensamiento, creencia, actitud, deseo, tiene una frecuencia asociada, una vibración única, y diferente en cada persona, porque cada persona tiene una historia asociativa diferente.

Sin embargo, el Universo es una enorme "sopa multifrecuencia", donde ya están todas las posibilidades o frecuencias.

Están las frecuencias que nosotros podemos generar, y muchas más. Está todo en potencia, esperando a resonar y responder a nuestros pensamientos-vibraciones.

Pues bien, la creación funcionaría así: el Universo es una enorme caja de resonancia, y cada vibración que nosotros emitimos, encuentra su igual en el Universo, haciéndolo resonar. De entre todas las posibles vibraciones-frecuencias, has llamado a unas pocas (las que emites con tus pensamientos, emociones, deseos, miedos, creencias particulares), y justo en eso se concreta lo potencial en tu realidad. Digamos que el Universo responde a nuestra llamada SIEMPRE, no sólo cuando meditamos o pedimos...sino SIEMPRE. Somos creadores las 24 horas del día, los 1440 minutos del día, segundo tras segundo.

Esto no debe agobiarnos con un exceso de responsabilidad repentina...llevamos haciéndolo inconscientemente toda la vida, así que tranquilidad. Vamos a querernos a nosotros mismos, ser compasivos, perdonarnos como cachorrillos creadores que somos, y vamos a empezar, despacito y con buena letra.

Así, se nos da lo que pedimos, lo que pasa es que pedimos sin saber lo que estamos pidiendo. Y el Universo (por llamarlo de laguna manera) nos lo da, sin entrar en consideraciones o juicios de si eso es bueno para nosotros o no, de si lo deseamos realmente o no. El Universo no juzga, al contrario que nosotros...¿para qué, si lo Es Todo?.

Y como no sabemos lo que estamos pidiendo (a nivel consciente), no esperamos lo que recibimos. Es una simple regla de tres!!.

Nuestras emisiones son poco dirigidas, muy variadas, contrarias incluso dentro de un mismo día, y casi todas emitidas desde el inconsciente.

Bueno, pues si sabemos que el Universo es un materializador o realizador de nuestras vibraciones (frecuencias) mediante el fenómeno de la resonancia, entonces nuestra labor como seres que evolucionan, es perfeccionar nuestro control sobre lo que emitimos, para ser los dioses y únicos soberanos de nuestras vidas.

Afortunadamente, se ha comprobado que sentimientos, emociones y pensamientos que nos hacen sentir bien tienen un poder creador de unas 100 veces mayor que los que nos hacen sentir mal. Así que a relajarse un poco...

Nuestro trabajo consiste en potenciar los que nos hacen sentir bien, y transmutar los que nos hacen sentir mal, llegando a una comprensión profunda de ellos, hasta que se vuelvan neutros o positivos. A veces simplemente cambiar de pensamiento cuando nos vemos atrapados en una secuencia destructiva, es lo mejor. Aquello a lo que no prestamos atención, no le otorgamos nuestra energía, y no lo transformamos en una realidad.

Si estamos metidos en una determinada frecuencia o vibración muy baja, en un estado emocional muy destructivo, podemos empezar subiendo el escalón energético un paso asimilable cada vez, pues hacer un cambio vibracional fuerte de un solo salto puede no sernos posible.

¿Cómo saber si estamos emitiendo información deseada o indeseada?. ¿hay manera de saber si estoy atrayendo ahora algo bueno para mí o no tan bueno?

Tenemos la gran suerte de que no hace falta tener grandes y complicados estudios para saberlo, y no es necesario tener un electroencefalograma delante a cada instante.

Nuestro indicador infalible de si estamos emitiendo buenas o no tan deseadas frecuencias nos es dado de nacimiento.

Es algo tan sencillo como **saber si te sientes bien o mal** ante un determinado pensamiento, emoción o sentimiento.

Partamos de la base de que cada deseo, imagen mental, elección o sensación tiene su propio color, su frecuencia vibracional.

Por ejemplo, una imagen mental de un perro pequeño blanco produce en ti una reacción-vibración característica y específica que emites de forma instantánea. No emites la imagen del perro, sino tu sensación asociada a esa imagen.

Sin embargo, una imagen de un perro pequeño color crema provocará otra reacción-vibración diferente en ti.

Así que es importante cada detalle si quieres modelar tu vida.

La forma más potente para emitir la vibración de lo que deseas (si fuéramos una radio emisora, sería la potencia de la señal con la que enviamos nuestra señal), consiste en imaginar que ya lo tienes, y actuar y sentir como si ya lo tuvieras, sea lo que sea....algo material, un estado anímico, una relación...etc.

Si además lo imaginas con todo detalle, no sólo estarás emitiendo de forma potente, sino de forma específica (si fuéramos aquella radio de antes, estaríamos emitiendo en una banda muy directa y específica, como una delgada y veloz flecha que sabe exactamente a dónde se dirige, sin incertidumbres).

La imaginación es nuestra herramienta de Creación Consciente

La imaginación es una herramienta tal que hace que el cerebro se estimule de la misma forma que si hubiera pasado en lo que llamamos realidad. Si el cerebro no distingue lo imaginado de lo real, quizá esto no sea un fallo de las neuronas, un defecto de fábrica. ¿No será que de alguna forma las dos modalidades (realidad e imaginación) están conectadas con la Creación?

Una potente técnica de Creación consiste en permitirnos vivir la circunstancia deseada (vista como elegida, sin necesidad ni apego), durante unos minutos al día, recreando en nuestra imaginación cada detalle de lo que queremos atraer.

Conviene recordar que aquella vibración que emitimos, será, por resonancia con el Universo de potencialidades, aquello que recibiremos. De ahí la importancia de imaginar lo más exactamente posible lo que hemos elegido traer a nuestra experiencia.

Es importante que nos creamos lo que estamos eligiendo atraer, porque si no nos lo creemos, estaremos lanzando la señal-vibración de....: "esto no me lo creo ni yo, es mentira, no lo voy a lograr", y eso obtendrás... NO LOGRARLO.

Sin embargo, a base de repetir día tras día estas imágenes-pensamientos-sensaciones-emociones, aunque al principio nos parezcan algo pretenciosas, la repetición hace el surco o ruta neuronal, y al final nos parecerá algo natural y merecido. Estaremos en el punto adecuado cuando tengamos la sensación de que no nos extrañaría nada que nos ocurriera lo que estamos imaginando. Eso quiere decir que para nuestra mente, aquello ha pasado de ser algo lejano a algo muy probable y natural.

¡Pero es que es tan difícil tener esa actitud y certeza cuando todavía no lo he conseguido...! ¿!Cómo voy a estar alegre si todavía no lo tengo!?.

_ ¡SÍ LO TIENES!!, ¡Está en forma de energía, esperando a que alargues el brazo y lo tomes!.

La arcilla está preparada... ¡Dale forma con la información que envías con tus vibraciones!. Es todo lo que hay que hacer. Y esperar a que se materialice, sin apego al resultado. El apego conlleva el miedo a..."¿y si no ocurre nunca?".

Remitiéndome a unas frases del libro "El Secreto",pág 63 :

"El tiempo es una ilusión. Einstein nos lo dijo. Si es la primera vez que lo oyes, puede que te cueste aceptar este concepto, porque ves todo lo que está sucediendo, una cosa tras otra. Lo que nos dice Einstein y la física cuántica es que todo acontece simultáneamente. Si puedes comprender que no hay tiempo, y aceptas ese concepto, verás que todo lo que deseas en el futuro ya existe en el presente. Si todo sucede a un mismo tiempo, entonces ¡ya existe la versión paralela de ti con lo que quieres!

Al Universo no le cuesta nada manifestar lo que deseas. Cualquier retraso en el tiempo que experimentas se debe a tu retraso en creer, conocer y sentir lo que ya tienes. Se trata de que entres en la frecuencia de lo que quieres. Cuando estés en esa frecuencia, lo que quieres se manifestará."

*"El tamaño no es nada para el Universo. Científicamente, es lo mismo atraer algo grande que algo que consideramos insignificante". **Bob Doyle***

"El Universo lo realiza todo sin esfuerzo alguno. La hierba crece sin esfuerzo. No hay esfuerzo. Simplemente es un gran diseño. Todo depende de lo que haya en tu mente. De lo que clasifiques como: -Esto es grande, me llevará algún tiempo- y -Esto es pequeño. Necesitaré una hora. Esas son las reglas que nosotros ponemos. Para el Universo no existen. Tú has de proporcionar los sentimientos de tenerlo ahora, él responderá, sea lo que sea."

Por lo visto, tenemos que aprender a dejar de lado nuestra mente pequeña, y aprender a sentir a lo grande, ilimitadamente. Estamos condicionados, capados mentalmente por la sociedad, familia, etc, porque así conviene que sea para los que necesitan del falso poder, pero ya es hora de salir del cascarón, ¿verdad?.

Esto me recuerda al caso del adiestramiento de pulgas....si quieres que una pulga no salte y se vaya, enciérrala en un tarro cerrado durante unas semanas, y se olvidará que sabe saltar.

Somos como esa pulga, o como el águila a la que nunca han dejado desplegar sus alas. Tienen un potencial que no recuerdan tener, y resulta penoso ver un ave de semejante envergadura de alas que se cae de bruces en cuanto le quitan la rama de apoyo. Pues así estamos nosotros!!.

Bien, una vez hecha la elección con tus vibraciones, sabe que ya está de camino, da las gracias, y espera.

No pongas condiciones al proceso de Creación, es decir, no esperes que ocurra de una u otra manera. El proceso, el camino, lo pone el Universo, tú debes descansar con la alegría de que tu regalo ya está viniendo.

La cinta transportadora que trae lo que has elegido ya está en marcha. La velocidad con la que se mueve esta cinta depende de tus propias limitaciones mentales. Con fe absoluta, la creación sería instantánea.

Recuerda que el Universo te hizo a ti y a cada una de tus billones de células, sincronizadas entre sí en sus actividades, y en equilibrio tal que permiten tu vida....!eso sí que me parece complicado!. Por lo tanto, el Universo sabe hacer cosas mucho más "difíciles" de lo que has decidido elegir tú. Ten fe, y tu deseo se realizará en tu mundo.

El Universo es un espejo de lo que tenemos dentro:

***"Como es arriba, es abajo
Como es adentro, es afuera"***

La Tabla de Esmeralda, 3000 a.c.

"Lo que la mayor parte de las personas no entienden es que un pensamiento tiene una frecuencia. Se puede medir un pensamiento. Por lo tanto, si piensas en algo repetidamente, si en tu mente imaginas que tienes un coche nuevo, que cuentas con el dinero que necesitas, que estás creando tu propia empresa, que encuentras a tu alma gemela...si te estás imaginando cualquiera de esas cosas, estás emitiendo constantemente esa frecuencia."

John Assaraf. "El Secreto"

"Los pensamientos envían una señal magnética que está atrayendo hacia ti una señal paralela."

Doctor Joe Vitale. "El Secreto"

"El pensamiento o actitud mental predominante son el imán, y la ley es que lo semejante atrae a lo semejante, por consiguiente, la actitud mental atraerá invariablemente aquellas condiciones que se corresponden a su naturaleza."

Charles Haanel (1866-1949). "El Secreto"

Los pensamientos son magnéticos y tienen una frecuencia. Cuando piensas, esos pensamientos son enviados al Universo y atraen magnéticamente todas las cosas semejantes que están en la misma frecuencia. Todo lo que se envía vuelve a su origen y ese origen eres tú.

"Míralo de este modo: todos sabemos que una torre de transmisión de televisión emite sus señales a través de una frecuencia, que se transforma en imágenes en nuestro televisor.

La mayoría de las personas no acabamos de entender cómo funciona, pero sabemos que cada canal tiene una frecuencia y cuando la sintonizamos, vemos las imágenes. Elegimos la frecuencia seleccionando un canal y luego recibimos las imágenes que están siendo retransmitidas por el mismo.

Si queremos ver otras imágenes, cambiamos de canal y sintonizamos con otra frecuencia.

Eres una torre de transmisión humana y eres más potente que ninguna torre de transmisión que exista sobre la Tierra. Eres la torre de transmisión más potente del Universo. Lo que transmites crea tu vida y crea el planeta. La frecuencia que transmites atraviesa ciudades, países e incluso el planeta. Reverbera por todo el Universo. ¡ Y estás transmitiendo esa frecuencia con tus pensamientos!

Las imágenes que recibes de la transmisión de tus pensamientos no se proyectan en la pantalla del televisor de tu sala de estar...!son las imágenes de tu vida!. Tus pensamientos crean la frecuencia, atraen cosas semejantes a esa frecuencia, y luego te la devuelven en forma de las imágenes de tu vida.

Si quieres cambiar algo, cambia de canal y de frecuencia, cambiando de pensamientos”.

Para comenzar a despertar y adquirir destreza en el cambio de frecuencias, propongo la práctica que se describe aquí debajo. Es solamente un camino más de tantos que te puedes confeccionar a tu gusto. El caso es que se ajuste a tu forma de ver las cosas, y lo sientas. Si no lo sientes, no funciona. Es como poner la radio con el volumen a tope, pero sin enchufarlo a la red...no estaremos emitiendo nada.

Esto que propongo no es una técnica que funcionará cuando te hagas experto en ella, dentro de “X” años. Funciona desde la primera vez, desde hoy mismo. La Creación y la Consciencia están ubicadas en el AHORA. No seamos miedosos. Nos encanta postergar las cosas para el futuro con la excusa de un curso que nos hará ver, que nos hará conscientes dentro de unos años de duro trabajo...esto son maquinaciones del ego que está muerto de miedo ante la perspectiva de un Despertar inminente. Y preparaos, porque este ego nos regalará pereza, incredulidad, inercia, excusas de falta de tiempo, y todo lo que todos sabemos que ocurre cuando se trata de ponerlo en observación...

Conviene recordar que la Creación podemos utilizarla para cualquier aspecto de nuestras vidas ; no solamente para atraer bienes materiales, o dinero, sino para cambiar estados de ánimo, situación personal, laboral, deshacerse de traumas (puede que atraigas al terapeuta adecuado), solucionar enfermedades (dando por “casualidad” con el médico o medicina definitivos), cambios en tu forma de ver la vida, etc, etc, etc...!Échale imaginación!, iquítate los límites de la cabeza, piensa en grande como jamás te enseñaron a hacer!, y por favor, no te creas pretencioso al hacerlo...porque es tu derecho de Vida hacerlo. ¿Crees que un Águila Real sentiría que está siendo ostentosa por desplegar sus enormes y preciosas alas?. ¡No!, imposible, no entra en sus esquemas!. Nadie le enseñó a sentirse culpable por Ser.

EJERCICIO PRÁCTICO PARA LA CONSCIENCIA Y LA CREACIÓN

Paso 1.

Este ejercicio consta de dos partes. La primera parte nos ayuda a conectarnos con nuestra esencia, con nuestro Ser más profundo, la parte inmutable e inmortal.

La segunda parte consiste en enseñarnos a practicar uno de los mayores papeles que nos corresponde tomar en la vida...el de Creadores Conscientes. Una vez asumido que tenemos un ego, y que no lo somos, tenemos que utilizarlo, y sacar el máximo provecho de la vida cotidiana, jugando al juego de la vida, siendo conscientes de que somos los Creadores Conscientes de la misma, para jugar a crear, desde el desapego del que se sabe entero.

Lo primero es serenar la mente y entrar en contacto con nuestro Ser, e identificarnos con Él . Así, el primer paso consiste en **hacer una meditación** . Si ves que los pensamientos acaparan gran parte de tu atención y te descentras con facilidad, propongo acompañar la sesión de meditación con unos sonidos armónicos de fondo, tipo cuencos tibetanos, de cuarzo, diapasones, didgeridoos, armonizadores, etc. Estos sonidos llenos de armónicos hacen de "guía" de nuestra mente, y ayudan a que no nos dispersemos con mil pensamientos. Digamos que estos sonidos hacen de "pastor de pensamientos", impidiendo que se salgan del redil.

Lo que logramos con este paso es una quietud mental, muy importante entre otras cosas, para conseguir mayor eficacia en los siguientes pasos, enfocados a **Re-Crear-Te**.

Somos como la superficie de un lago. Nuestras intenciones son piedras que lanzamos al lago, y las ondas que se generan son nuestra eficacia en la transmisión de tal intención. Si la superficie del lago está muy revuelta (llena de pensamientos sin rumbo ni sentido), por muy grandes que sean las piedras que lanzamos, no generaremos ondas perceptibles que lleguen a la orilla.

Con la meditación logramos crear una superficie de agua lisa, en donde el impacto de un pequeño granito de arena crea ondas perceptibles, que llegan a la orilla sin obstáculos.

Paso 2

Una vez realizada la meditación, el segundo paso consiste en una vívida visualización, que comenzaremos a hacer por partes. Imaginaremos que vivimos lo elegido (curarse de una enfermedad, lograr prosperidad económica, conocer a tu alma gemela, lo que quieras) con cada uno de los sentidos por separado.

Vista: nos imaginaremos viéndonos a nosotros mismos desde fuera , como observadores externos viviendo lo elegido, y después nos imaginaremos a nosotros mismos desde dentro, metiéndonos en nuestro cuerpo y atendiendo a lo que vemos mientras vivenciamos lo elegido. Importante sentir lo que elijas sentir con el sentido de la vista (puedes sentir suavidad en los colores, experimentar belleza en lo que ves, claridad, etc).

Oído: olvídate de la vista, y céntrate en el sentido del oído. Escucha el susurro de tu elegida pareja, escucha el sonido del coche elegido, escucha a tus células curándose, imagina cómo sonarían...escucha tus propias risas al ser feliz y dichoso/a. Y siente esos sonidos, permítete emocionarte, porque estás viviendo tu sueño!.

Olfato: deja atrás los otros sentidos, y céntrate en el sentido del olfato...imagina cómo huele el cuello de tu pareja que estás creando, siente ese hormigueo que recorre tu cuerpo al hacerlo, olfatea los verdes campos del terreno de tu nueva casa, la madera con la que lo decoras...huélete la piel tras haber recuperado la paz interior..hazlo de verdad, arrímate el brazo a la nariz...¿huele a rosas?...me parece que sí . Huele la circunstancia a la que estás dando a luz...

Gusto: ahora céntrate en las sensaciones de sabor de lo que hayas elegido vivir...puedes poner el gusto que quieras a la boca de esa persona al besarla, imagina el sabor del café en tu nuevo negocio de cafés, o el sabor de una cucharada de luz que tomas y sientes cómo te baja e inunda tu cuerpo sanándolo y llenándolo de ese sabor.

Lo importante es que decidas lo que decidas saborear, te produzca sensaciones agradables, y lo disfrutes, te recrees en ello, pues eso exactamente estarás atrayendo a tu vida.

Tacto: y por último, nos centraremos en el sentido del tacto. Imagínate tocando las paredes de tu nueva casa, la capa interna de tu estómago que estaba ulcerado, imaginándotelo restablecido y suave como la seda...Toca la mejilla de esa persona...siente su textura. Ponle un tacto a tu nueva vida como madre si quieres ser madre....¿es un tacto suave, aterciopelado, cálido?...siente el tacto de tu nuevo hijo...

Paso 3

Bien, ahora se trata de unir todos los sentidos que seas capaz de incorporar a la vez en la recreación de tu elección. Vive la circunstancia elegida al pleno. Te será más fácil ahora que ya sabes a qué huele, cómo se siente, cómo se ve, cómo sabe y cómo suena. Vívelo durante un rato y permítete creértelo.

Paso 4

Este paso consiste en agradecer lo vivido, dar gracias por haber tenido el privilegio de crear, de diseñar nuestra vida. Dar gracias al Universo por lo que ya nos ha concedido.

Paso 5

Ahora ya sabemos que nuestra creación ya está de camino. Integra ese conocimiento y sensación para el resto del día. Impregna cada una de tus acciones, palabras y sentimientos de esa alegría.

Animo a todo el que quiera despertar a la Consciencia a que tome las riendas de su vida, no se deje arrastrar por las grandes inercias de lo que lleva establecido de muchas maneras dentro de sí mismo, y verá que con la práctica los patrones van cambiando, así como las creencias, maneras de pensar y actuar. Y una vez liberados del miedo....DESPEGAR A NUESTRA GRANDEZA !!.