

EL PODER DEL PENSAMIENTO POSITIVO

Un proverbio africano dice “cuando no existe enemigo en tu interior, el enemigo de afuera no puede hacerte daño”. Muchas veces la única barrera que nos separa de nuestros sueños somos nosotros mismos y un muro erguido con bloques de pensamientos negativos y dudas. Pero no se ha construido nunca una pared que no pueda ser derribada, y este escrito quiere darte las herramientas para darle los primeros golpes a esa pared.

- Lo primero que hizo la oruga para convertirse en mariposa fue decidir que no quería vivir un minuto más en la tierra. Toma la decisión ahora mismo de cambiar y alcanzar tu verdadero potencial. Repite: “Yo Soy Potencial Infinito aquí y ahora”
- Un águila puede ser criado entre gallinas y jamás sabría su potencial para surcar los cielos, hasta que un día ve un águila sobrevolar su casa. Desde ese momento reconoce que su casa está en las alturas y que eso es lo natural para ella. Por eso, desde este momento que has reconocido tu verdadero potencial ahora para ti eso es lo *natural* y lo *normal*. Repite “Yo estoy en mi estado natural de máxima conexión con mi potencial, lo acepto y recibo aquí y ahora”
- La semilla no duda en surgir de la tierra, sabe que sus raíces soportarán su crecimiento. Vive sin dudas el crecimiento que tienes y el cambio que experimentas. A partir de ahora reconoce que tu fuerza interna te llevará a avanzar y crecer en tu vida. Repite “Soy Pensamiento puro y positivo y confío en que estoy bien aquí y ahora”
- Un bebe riendo a carcajadas es capaz de hacernos cambiar nuestra actitud y la de todo un salón en instantes. De la misma manera el pensamiento positivo afecta nuestra actitud y la de todo a nuestro alrededor. Es inevitable que cuando llenes tu mente de pensamiento positivo atraigas a tu vida libros, ideas, personas y situaciones que alimenten ese mismo estado. Repite “Mi mente atrae lo bueno y positivo de las personas y de mi entorno aquí y ahora”
- Una tormenta es una desgracia para un marinero pero una dicha para un pueblo en sequía. Lo bueno o lo malo es una cuestión de perspectivas. Por eso a veces es bueno recordar que aquellas cosas que damos por sentado serían una verdadera bendición para alguien más en el mundo. Agradece por lo que tienes y así atraerás muchas cosas más. Repite “Doy Gracias por todo lo que tengo porque acepto que todo es parte de mi camino y una herramienta para mi crecimiento”
- Desde que naciste te convertiste en una de las maravillas del mundo y para construir la vida que buscas es importante tener un plano, que es cuando dices “yo quiero” eso te da dirección. Una vez que sabes la dirección que tomarás reconoce en ti la capacidad de lograrlo, “yo puedo”. Y sobre todo, acepta que te mereces todo lo que buscas diciendo “yo merezco”. Crea tu propia frase diciendo “Yo quiero _____ yo puedo conseguir _____ y yo merezco lograr _____”
- Nunca te dejes engañar por aquellos que te hagan pensar que eres muy joven, muy viejo, que te faltan estudios o te sobran estudios, que te falta experiencia, que es muy tarde

para cambiar o es muy pronto. El mejor momento para cambiar es ahora y tú en tu interior lo sabes. ¿Cuántos casos de gente mayor graduándose de universidad has escuchado? ¿O niños tocando junto a grandes filarmónicas del mundo? ¿Rookies del baseball rompiendo records o veteranos del deporte ganando medallas olímpicas? El momento del cambio es ahora, justo como eres! Repite “Soy capacidad de cambiar y lograr mis sueños tal y como soy aquí y ahora”

- El Dalai Lama dijo una vez “cuando dudes entre lo que dice tu corazón y lo que dice tu cabeza, sigue a tu corazón, que aún si te equivocas tu cabeza podrá ayudarte a aprender” Sigue tu voz interior que ella es sabia y te conoce mejor que nadie, ella sabe cuáles son las palabras que debes decirte para ser más positivo y seguir creciendo como persona. Repite “Confío y escucho a mi voz interior, ella me guía por el camino correcto”
- Dice un poema “el perdón es el aroma que deja la flor en el talón que la ha pisado” Muchas veces el aferrarnos a situaciones o personas del pasado no nos permite avanzar hacia donde queremos. Todo ese rencor acumulado es como querer caminar con un pie atado, sólo podrás andar en círculos. Por eso, aprende a perdonar, en especial a ti mismo. Repite (pensando en alguien a quien puedes perdonar o viéndote en el espejo) “Te bendigo y te perdono aquí y ahora”
- Mantenerse en el pasado causa depresión por lo que fue, y desesperarse por lo que vendrá; o ha de ser; causa ansiedad. Sólo viviendo en el presente podemos realmente aprovechar al máximo la vida y descubrir todos los regalos que tiene para nosotros. Repite “Me siento feliz y satisfecho aquí y ahora”
- Un viejo sabio una vez dijo en su lecho de muerte “hoy, cuando espero pacientemente mi muerte, me doy cuenta que pasé la mayor parte de mi vida preocupado por problemas que nunca llegaron” Deja las preocupaciones de lado y confía en que cuando una situación inesperada llegue tendrás las herramientas y capacidades para superarla. Repite “Todo está bien, todo está bien, todo está bien aquí y ahora”
- Confía en lo que tienes, comienza a hacer uso consciente de las habilidades con las que has nacido. Dedica cada día unos minutos a escribir y reconocer los momentos en los que usaste tus capacidades de forma positiva y productiva. Repite “Tengo un propósito en este mundo para el cual tengo las herramientas y capacidades”
- El Famoso filósofo griego Aristóteles dijo “Somos lo que hacemos repetidamente. Por eso la excelencia no es un acto, es un hábito” El pensamiento positivo es parte de la excelencia como personas que venimos a desarrollar. Por eso es importante que te repitas constantemente frases positivas sobre ti mismo. Repite “Aprovecho cada momento para aprender y crecer”
- Buda nos enseñó “Hoy somos el resultado de nuestros pensamientos de ayer, y mañana seremos lo que hoy pensemos” Es nuestra responsabilidad convertirnos en aquello que queremos, aunque ya no podamos hacer nada por lo que pasó es mejor tomar responsabilidad por lo que será de ahora en adelante. Repite “Desde este momento vivo la vida que quiero”

- Es diferente estar involucrado con un proyecto a estar comprometido con un proyecto. El conferencista Les Brown solía decir “Para hacer un desayuno la gallina estaba comprometida, pero el cerdo estuvo totalmente comprometido” El cerdo dio la vida para que tuviésemos bacon en nuestro plato. Así mismo debemos ser con nuestra vida, es un proyecto al que debemos comprometernos para que salga lo mejor posible, siempre teniendo la confianza de que las cosas saldrán bien. Repite “Mis energías siempre están enfocadas en crear un mejor ambiente para mí y mi alrededor”
- No te dejes distraer por el ego y la necesidad de ser superior a los demás. Aún en el ámbito deportivo o empresarial, el que más sube de escalafones es el que mejora sus propias habilidades constantemente. La humildad es un factor importante. Fíjate que tan humilde es el océano cuyas aguas siempre están por debajo de todos los ríos y lagos y sin embargo al final, todos desembocan en él. Repite “Mi esfuerzo me lleva a ser mejor cada día”
- Cuando éramos niños o niñas temíamos a monstruos en la oscuridad, gente mala que saldría del closet a llevarnos y muchas otras cosas que nos decían para que nos portáramos bien. Al final todo eran ilusiones de nuestra mente, pero ahora de adultos aún dejamos que esos monstruos existan en forma de miedos, ansiedades o temores por otras cosas. Es hora de que tomes cargo de tus pensamientos y te llenes de positivismo y buena actitud. Repite “Lleno mi mente de buenas energías y buenos pensamientos para actuar por mi bien aquí y ahora”
- Hay una frase hermosa que habla sobre Dios y que dice “Si supieras quién ha caminado junto a ti en todo momento, nunca más sentirías dudas ni miedo” (simplemente repite la frase para ti mismo y reconoce la presencia de la divinidad junto a ti)
- Si no quieres que algo malo pase ¿por qué sigues pensando en eso? Muchas veces vivimos con temores de que algo que no queremos suceda cuando podríamos enfocarnos en trabajar y atraer lo que de verdad queremos. Repite “estoy en el lugar y momento justo siempre”
- “Apunta a las estrellas, que si fallas aterrizarás entre las nubes” Busca metas que te saquen de tu zona de confort, que te lleven a crecer y expandirte y que sobre todo dejen un impacto positivo en los que te rodean. Esta es la mejor forma de asegurar que las fuerzas del universo estarán de tu lado. Repite “Cada día mejoro y me acerco más a mi propósito de vida”
- La vida es como un arco y tú eres la flecha, a veces cuando con sus problemas te hace retroceder o hundirte es porque realmente se está tensando más y más para dispararte hacia tu objetivo, sólo concéntrate en apuntar bien a dónde vas y mantener tu vista fija en ello. No te preocupes por los problemas, toma confianza y fortalécete en tu fe de que aterrizarás en terreno seguro. Repite “Confío y me regocijo del lugar al que me lleva la vida”
- Aquello en lo que te enfocas lo atraes. Una de las máximas modernas más importantes que puedes escuchar. Repítela para ti mismo.

- Uno de los ejercicios más poderosos que existen es comenzar tu día agradeciendo por cada una de las cosas que tienes. En Alicia en el País de las maravillas la protagonista decía que su padre pensaba en seis cosas imposibles antes de desayunar, y así conseguía lograr todas esas cosas “imposibles”. Por eso, cuando agradeces por las cosas justo al despertar activas y te abres para recibir más aún. Repite “Doy gracias por _____” (repítela muchas veces y agradece por cosas distintas)
- Los grandes meditadores dicen que el universo no responde a lo que decimos sino a lo que sentimos. Por eso cuando desean amor, prosperidad o salud simplemente evocan en sí mismos las sensaciones que experimentarán en ese momento llenos de amor, prosperidad o salud. Así el universo responde a sus peticiones. ¿Tú que buscas? Y ¿Cómo te sentirás cuando lo consigas?
- Como ejemplo tienes a Napoleón. Era el número 42 de su clase en la Academia Militar. Pregúntate cuántos monumentos y libros se han destinado a ese número 42, y si existe alguno de los otros 41 que en esa academia eran considerados superiores a Napoleón que sea recordado. Él tuvo fe, visualizó, creyó y logró una meta, que no entraremos a comentar si fue noble o no, sino a valorar lo que la mente pudo lograr. Partiendo de la base que tus metas serán justas, lógicas y nobles, sin importar en el lugar en que ahora estés, pues ese es precisamente el mejor lugar para iniciar el cambio positivo en tu vida, de la misma forma triunfarás. Repite “Este es el lugar perfecto para comenzar a crecer”
- No te distraigas por noticias amarillistas o alarmistas, la realidad del mundo es la que es y poco a poco cambiará. Pero no importa cuánto te preocupes o molestes por lo que pases eso no sumará nada a tu búsqueda de tus metas. Hazte consciente de lo que pasa y ten la determinación de crear en ti mismo y a tu alrededor un ambiente más positivo. Repite “Contribuyo al mundo con mi mente positiva y buenas acciones aquí y ahora”
- San Agustín dijo “Toda mi vida busqué a Dios en el exterior y estuvo siempre dentro de mí” Todas las respuestas, ideas, posibilidades y potenciales que necesitas están dentro de ti. Solo recuerda escuchar tu voz interior y confiar en que el resultado siempre será el más apropiado. Repite “Escucho mi voz interior y confío en ella y en la vida”
- Todo en la vida está preparado para que tú seas lo mejor que puedes ser y cumplas con tus misiones de vida. Ten confianza en que hay razones por las que vives cada una de las experiencias de tu vida y que sólo con un corazón abierto y humilde puedes entender y aprender de ello. Puedes llamarlo Dios, universo, divinidad, la vida o como sea, pero en quién creas siempre ha estado y estará de tu lado para guiarte por el camino del éxito y la armonía. Baila al ritmo de la vida y verás como terminarás brillando más allá de lo que nunca te has imaginado. Tú puedes, tú eres capaz, tú lo lograrás, tú te lo mereces!

HEJsz