



EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

PROCESO DE 40 DÍAS

PRESENTACIÓN E INSTRUCCIONES

Al comienzo de este Proceso de **Educación de las Emociones** en 40 días, lo primero que quiero hacer es desearte la fuerza y la perseverancia suficientes, como para culminar la interesante y transformadora travesía ante la que te encuentras.

El aspecto que subyace en tu inminente labor diaria, no sólo va a desencadenar importantes reorientaciones de expansión y positivismo en tu pensamiento creador, sino que también va a propiciarte el incremento de un sutil estado de **atención y consciencia permanente**, acerca de tus procesos internos más íntimos.

A lo largo de la presente cuarentena, te dispones a desarrollar un progresivo "**darse cuenta**". Un darse cuenta de muchas de las corrientes internas que se generan en tu mente y que, en última instancia, configuran lo que actualmente experimentas en tus relaciones, carácter y destino.

Para ello es menester recordar que antes de poder transformar las huellas profundas que han sido programadas en tu subconsciente a causa de tus experiencias anteriores, es menester proceder a identificarlas y, en consecuencia, *elegir* lo que quieres realmente vivir. Se trata de incrementar tu grado de conciencia hacia aquellos procesos emocionales que solemos expresar de manera automática y que merece la pena convertir en voluntarios y elegidos; de esta forma, se transforma la actitud de "reacción" ante las circunstancias, por la de "acción" ante las mismas.

A partir de este momento te dispones a iniciar una nueva relación constructiva con la entidad más esencial de su vida:

TU PROPIO YO



Es por ello que a partir de hoy, día no casual, comienza una obra de arte cuyo lienzo está en tu interior, y cuya expresión no es ni más ni menos que:

LA CONFIGURACIÓN DE TU ESTADO DE ÁNIMO Y DE TU DESTINO

¿Merece la pena dedicar 40 días intensivos a un proceso irreversible en el que te dispones a sembrar, pensamientos y emociones que van ineludiblemente a dar su fruto?

Como bien dice la filosofía perenne: *La mejor inversión que un hombre puede hacer en la vida, es aquella que un naufragio no le pueda arrebatar: El sí mismo.*

Este programa que ahora inicias, ha sintetizado las fórmulas más eficaces y humanistas de cambio y crecimiento personal en el que se pone en marcha:

Una expansión y positivación continua, ilimitada e irreversible.

Por otra parte el Proceso que te dispones a realizar trabaja en la INTEGRACIÓN de los aspectos materiales y espirituales. Es por ello que señala tanto a recursos para la construcción de un ego firme y sano como también a los valores más profundos de conexión con el Ser y la consiguiente expansión de consciencia.

No se trata de ir contra el ego, sino de observarlo, entrenarlo e iluminarlo para disfrutar del fluir armónicamente con los intereses globales de la vida.

La persona que entra en este proceso puede denominarse como "El viejo yo".

Es por ello que puedes abrazarle, agradecerle sus servicios y disponerte a despedirlo, porque cuando termines tu proceso de 40 días, lo contemplarás con la ternura que se contempla un hermanito pequeño que tiene mucho por delante que aprender..



INSTRUCCIONES

Existen dos unidades de trabajo:

1- EL DIARIO DE LA CUENTA ATRÁS

Se trata de un cuaderno-documento de uso personal que deberás adquirir y guardar de forma privada, ya que se dispone a recoger tus ejercicios diarios.

2- 36 LECCIONES EN SOBRES PARA CADA DÍA DEL PROCESO

Cada día, a excepción de los domingos, abrirás un sobre con reflexiones muy particulares que de forma sutil se convertirán en experiencias sincronizadas y no casuales, convirtiendo tu jornada en una atenta aventura de complicidad con el Universo

EL DIARIO DE LA CUENTA ATRÁS

Se denomina DIARIO porque este libro blanco sobre el que escribirás durante 40 días, se dispone a ser el testigo de sus pensamientos, sentimientos y facetas más íntimas de su Ser. El diario como *Observador* atestiguará un nacimiento-frontera entre el antes y el después de tu vida. En él se reflejarán los trabajos que vas a desarrollar procediendo a exponer las pinceladas más honestas y sinceras de tus sueños, los chispazos de tus procesos más emotivos y, las técnicas de tu propia reorientación, toma de conciencia y salida (exit).

Se denomina **CUENTA ATRÁS**, porque de la misma manera que todo un complejo sistema de inteligentes formulaciones de un centro espacial, se preparan para hacer despegar un cohete, asimismo este programa también está concebido desde la perspectiva de un inminente cambio y refuerzo de actitud hacia el positivismo, la serenidad y la expansión. Es por ello que el proceso comienza por el día número 40 y, retrocede en la cuenta, día a día, hasta llegar al número 1. Recuerda que cuando más se requiere de atención, energía y dedicación para el viaje, es a la hora del despegar.



El Trabajo Diario de la Cuenta Atrás, se va a convertir en un **espejo de tu alma**; en el **testigo de tu progreso**, y en el **observador despegado** de un íntimo y decidido rumbo hacia un nuevo amanecer de mayor prosperidad, amor y autoconsciencia.

A lo largo del mismo, se te pide la máxima entrega a su mecánica de cumplimiento, tan sólo comprometiéndote a dedicar unas dosis de atención extraordinaria durante 40 días.

El Diario de la cuenta atrás será un cuaderno que deberá ser elegido por ti y en su interior no sólo te dispondrás a escribir el trabajo que el Proceso te solicita realizar todos los días, sino también las reflexiones personales que de manera espontánea tengas a bien expresar, reflexiones que en alguna medida contribuirán a expandir el darte cuenta de tus procesos internos más sensibles.

MECÁNICA DE TRABAJO

El Diario de la Cuenta Atrás, tiene dos citas físicas ineludibles con el Sí Mismo: La primera, por la mañana al comenzar la jornada, y la segunda, por la noche al finalizar la misma.

Tanto por la mañana como por la noche, te dispones a cumplimentar 7 aspectos predeterminados que tendrán resonancias inesperadas durante el día y que se explican a continuación.

EN LA MAÑANA

Sítuate en un lugar en el que tengas intimidad y a continuación, elabora los 7 siguientes puntos:



El Trabajo Diario de la Cuenta Atrás, se va a convertir en un **espejo de tu alma**; en el **testigo de tu progreso**, y en el **observador despegado** de un íntimo y decidido rumbo hacia un nuevo amanecer de mayor prosperidad, amor y autoconsciencia.

A lo largo del mismo, se te pide la máxima entrega a su mecánica de cumplimiento, tan sólo comprometiéndote a dedicar unas dosis de atención extraordinaria durante 40 días.

El Diario de la cuenta atrás será un cuaderno que deberá ser elegido por ti y en su interior no sólo te dispondrás a escribir el trabajo que el Proceso te solicita realizar todos los días, sino también las reflexiones personales que de manera espontánea tengas a bien expresar, reflexiones que en alguna medida contribuirán a expandir el darte cuenta de tus procesos internos más sensibles.

MECÁNICA DE TRABAJO

El Diario de la Cuenta Atrás, tiene dos citas físicas ineludibles con el Sí Mismo: La primera, por la mañana al comenzar la jornada, y la segunda, por la noche al finalizar la misma.

Tanto por la mañana como por la noche, te dispones a cumplimentar 7 aspectos predeterminados que tendrán resonancias inesperadas durante el día y que se explican a continuación.

EN LA MAÑANA

Sítuate en un lugar en el que tengas intimidad y a continuación, elabora los 7 siguientes puntos:



1º DÍA DE LA CUENTA ATRÁS

Antes de comenzar cada mañana, lo primero que conviene hacer es tomar conciencia acerca del día en el que te encuentras.. Se trata de que tu inconsciente se entere de la posición en la que se halla la nave durante la travesía. Para ello, procede a nombrar el día correspondiente al proceso. Por ejemplo, el primer día escribirás: *Día 40 de la cuenta atrás*. El segundo día escribirás: *Día 39 de la cuenta atrás* y así sucesivamente hasta llegar al final que será: *Día 1 de la cuenta atrás*.

2º NACIMIENTO A....

Se trata de que en este punto procedas a escribir aquellas concepciones que quieres encarnar y lograr en este Proceso de Nacimiento. Para averiguar qué es lo que quieres lograr como objetivos del Proceso, obsérvate y pregúntate: ¿Qué es lo que en realidad necesito en este momento de mi vida? ¿Qué quiero conseguir? ¿Qué aspectos de mi vida son causa de dolor? ¿Qué requiero para superarlo? ¿Qué cambiaría de mi vida si tuviese esa varita mágica que todo lo puede? En realidad, ¿Cómo me gustaría ser?

A lo largo de este proceso se desarrollará el por qué de la eficacia de este tipo de formulaciones en el inconsciente, sin embargo ahora se puede adelantar que para la creación inmediata de cada “nacimiento a...”, deberás tener en cuenta tres leyes:

1- La afirmación debe realizarse en positivo..

Ténganse en cuenta que el inconsciente maneja imágenes en lugar de conceptos verbales, por lo que no se debe verbalizar el concepto que se pretende evitar.

Por ejemplo: Si yo te pido que no pienses en dos caballos blancos sobre el prado verde bajo un cielo azul”. ¡Ya es tarde! Acabas de “verlos”, aunque en tu mente, la configuración de lo que entiendes por caballos blancos y prado verde haya pasado de manera fugaz. Y lógicamente si repites la palabra caballo blanco, lo que estás haciendo es reforzar la imagen del caballo blanco en tu vida, cuando lo que corresponde afianzar y reforzar es el concepto opuesto que en este hipotético caso sería, por ejemplo el de una vaca negra.

Si alguien por ejemplo quiere dejar de fumar convendrá que no pronuncie el término “fumar” y pronuncie el opuesto que desea activar en su mente, por ejemplo: “respirar salud”. El plano mental del inconsciente no entiende de negaciones, tan sólo de sustantivos.



Modo incorrecto: "Nacimiento a una vida en la que no desearé fumar".

Modo correcto: "Nacimiento a una vida en la que disfruto respirando aire puro y me abro a la energía vital".

Modo incorrecto: "Nacimiento a una vida en la que no me sentiré inseguro".

Modo correcto: "Nacimiento a una vida en la que cada vez siento más confianza y seguridad en mis propios recursos".

Modo incorrecto: "Nacimiento a una vida en la que no reaccionaré agresivamente".

Modo correcto: "Nacimiento a una vida en la que mantengo la serenidad y la paz en todo momento".

A lo largo de los días de este proceso percibirás como ante cada situación mental negativa que se te presenta, tu propia mente fabricará de inmediato una construcción positiva que te capacitará, de manera automática, a expresar una conducta más eficaz, creativa e incluso mucho más atractiva.

No dejes de crear diariamente construcciones mentales de las soluciones adecuadas a los problemas que creas padecer. Ten en cuenta que este ejercicio aunque, en un principio, pueda parecer algo inocente y hasta quizá simple, y que incluso ni te lo acabas de crear, sin embargo, más tarde comprobarás el extraordinario poder que tiene sobre tu inconsciente. Lo que hoy te parece utópico, inmerecido e irreal, con el paso del tiempo te resultará familiar, incorporado y natural. En ese momento, tu mente estará en condiciones de actuar y crear de acuerdo a sus nuevas creencias.

Recordemos esa máxima de sabiduría que dice:

El que siembra un pensamiento cosecha una acción.

El que siembra una acción cosecha un hábito.

El que siembra un hábito cosecha un carácter.

El que siembra un carácter cosecha un destino.

Como podrás comprobar si reflexionas en el proceso que inspira la mencionada sucesión de ideas, la configuración de tu destino depende en primera instancia de un pequeño pensamiento que como *bola de nieve* avanza imparable hacia su materialización.



2- La afirmación debe realizarse en tiempo presente y en "realizado".

El inconsciente requiere de modelos actuales ya que no acepta registros transformadores con lo que no se afirme aquí y ahora.

Modo incorrecto: "Descubriré el sentido de mi vida".

Modo correcto: "Encuentro el sentido de mi vida".

Modo incorrecto: "Sanaré mis relaciones afectivas"

Modo correcto: "Mis relaciones afectivas son gozosas y conscientes".

Modo incorrecto: "Despertaré a una vida auto-consciente"

Modo correcto: "Despierto a una vida autoconsciente".

3- La afirmación debe realizarse de un modo concreto y formulada en primera persona..

Cada afirmación debe expresar una sola idea concreta, de manera que el inconsciente pueda operar con ella tras registrarla con facilidad. Si le decimos a un niño que tiene que ser "bueno", éste nos mirará sonriendo pero no tendrá ni idea acerca de lo que queremos comunicarle. Es por ello que para que nuestro inconsciente nos entienda convendrá que desmenuemos y precisemos el término "bondad", para que él pueda adoptar la manera de actuar correspondiente.

Modo incorrecto: "Nacimiento a una vida en la que soy cada mejor"

Modo correcto: "Nacimiento a una vida en la que cada día soy mejor profesional y mejor persona".

Modo incorrecto: "Nacimiento a una vida en la que María me quiere cada vez más".

Modo correcto: "Nacimiento a una vida en la que me siento plenamente querido y respetado"

Modo incorrecto: "Nacimiento a una vida en la que los demás me respetan".

Modo correcto: "Nacimiento a una vida en la que me siento respetado".

Modo incorrecto: "Nacimiento a una vida en la que mi hija me hace feliz"

Modo correcto: "Nacimiento a una vida en la que siento una gran satisfacción en la relación con mi hija".

Si por ejemplo sientes que tu autoestima está en un bajo nivel, procederás a escribir:
Nacimiento a una vida en la que me siento valioso y admirable.



Si por ejemplo, sientes que te vendría muy bien disminuir el miedo y ansiedad que enfrentas, procederás a escribir seguidamente palabras parecidas a estas: *Nacimiento a una vida en la que siento plena confianza y seguridad en mis increíbles capacidades.*

Es posible que también quieras superar las limitaciones económicas o simplemente un sentimiento de soledad, por lo que entonces tendrás que adicionar: *Nacimiento a una vida por la que circula abundancia de todo lo que necesito y Nacimiento al amor y a una nueva calidad de estupendas relaciones.*

Toma conciencia de que estás ante una oportunidad de conseguir lo que tu persona demanda. Para ello, procede a transcribir una lista de "nacimientos". De esta manera podrás referenciar todos los aspectos que desees superar a lo largo del este ciclo de 40 días. Ténganse en cuenta que el éxito de este proceso este Proceso se basa en el extraordinario poder de la palabra escrita en lo profundo de nuestro inconsciente. Y recuerda que lo que decidas obtener de la vida, es exactamente lo que ella le dará, ni más ni menos. Es por ello que no debe temer expresar tu "utopía personal" en los objetivos que te dispones a escribir y repetir cada día, ya que como podrás posteriormente comprobar, las palabras-ideas que hoy te resultan hasta quizá "pretenciosas" o incluso increíbles, observarás que irán, poco a poco, haciéndose tan familiares y naturales. Te sorprenderás como un hecho tan simple como el escribir durante 40 días los mismo "nacimientos, consigue su plena "somatización" en tu naturaleza psíquica.

Al finalizar el Proceso te parecerán no sólo cada vez más creíbles, sino también absolutamente merecidas.

Los diferentes objetivos de: "Nacimiento a ..." (autoestima, seguridad, serenidad, confianza, abundancia, amor, independencia, conexión interior, altruismo, serenidad etc.) que vas a expresar **escribiéndolos de manera repetitiva todos los días** a lo largo del proceso, suponen una lista abierta a la inclusión de otros nuevos "nacimientos" que, una vez iniciado el proceso, quieras añadir. No obstante, conviene no formular más de siete "nacimientos".

Recuerda que en general se tiende a pensar que el lenguaje sirve para describir la realidad, cuando para lo que realmente sirve es **para crearla**, sobretodo cuando este lenguaje se configura por escrito.



3º TÍTULO DEL DÍA

Pon un título al día que tienes por delante. Un título creativo que nazca de esa parte que está creciendo en ti. Se trata de hacer entrar en escena a la parte creadora de tu ser con toda su extraordinaria intuición y capacidad de materialización.

La creación de un Título pretende sensibilizar tu subconsciente con una huella volitiva. Se trata de un timón que sutilmente subyazca en las diferentes calmas y tormentas de la *travesía psiconáutica* de 40 días en la que te encuentras. Observa que no suelen correr vientos favorables para una nave sin rumbo ni destino. ¿Por qué no titular un día de tu vida de forma imaginativa?

LAS PIEZAS ENCAJAN
LA PUERTA SE ABRE

NACE LA ELECCIÓN Y LA VOLUNTAD
LA MARAVILLOSA "CASUALIDAD" EN EL CAMINO

NACIMIENTO
EXPANSIÓN
EL FUTURO LLAMA A LA PUERTA
SE HALLAN LAS CLAVES ANTERIORMENTE PEDIDAS
LA SORPRESA LLEGA AL ATARDECER
LA SUERTE INESPERADA
LA VERDAD SE ABRE CAMINO
EL PODER CURATIVO DEL AMOR
EL ENCUENTRO
LA LLAMADA DE LUZ

En este período que te dispones a vivir es muy importante que titules el día, ya que esta creación opera en tu inconsciente como un *metaprograma*, cuya influencia se va a manifestar a lo largo de la jornada como un mapa que orienta el rumbo evolutivo de tus vivencias y aprendizaje.

Conforme vayas avanzando, percibirás que a lo largo del día, hay momentos en que se manifestará ese título-creador, de forma tal que a veces la influencia de su decreto te parecerá un asunto casi de magia; un asunto que posteriormente racionalizarás cuando comprendas en profundidad la influencia neurolingüística del verbo que conforma el plano de la experiencia, más de lo que quizá ahora resulta fácil imaginar.



Cuando te dispongas a titular el día, trata de ponerte receptivo y mantén una serena atención a percibir tus intuiciones y voliciones profundas y, a partir de ese estado mental puedes dar forma a la frase.

4º DECRETOS POSITIVOS

Se trata de crear cada día un mínimo de tres frases afirmativas de carácter positivo. Formula tres decretos que puedes califiques como "oportunos" para el día que tienes por delante. La construcción de dichas frases deberá tener en cuenta las tres leyes anteriormente formuladas en el punto segundo concerniente a "Nacimiento a..."

Veamos varios ejemplos de decretos que crearás en función del tipo de experiencias que prevés vas a vivir durante la jornada. Se trata de activar "despertadores" lingüísticos que refuercen la actitud que quieres adoptar.

"Me siento seguro al exponer el tema de la reunión de las 12".

"Me relajo y respiro conscientemente en el tráfico lento".

"Me siento confiado en presencia de mi jefe".

"Mi vida tiene sentido".

"Cada minuto que pasa me siento más atento y consciente".

"Disfruto escuchando sin interrumpir".

"Miro a los ojos de manera serena".

"Controlo mis emociones cuando estoy frente a...".

"La energía vital fluye por mi cuerpo y me siento feliz".

"Respiro salud".

5º AGENDA EVOLUTIVA DEL DÍA

En este apartado se apunta el hecho de anotar los asuntos del día que están relacionados con el progreso de tu persona. Puedes hacerlo de la misma manera que lo harías en una agenda clásica de trabajo, es decir gestiones, visitas, conversaciones de intimidad, pequeñas llamadas, obligaciones a recordar, citas y asuntos no rutinarios que debes resolver...



Recuerda que existen muchos aspectos relacionados con nuestras emociones y crecimiento personal, como por ejemplo, realizar una llamada a una persona con la que nos sentimos en conflicto, o bien pedir información acerca de clases de pintura, yoga, danza, programación neurolingüística, voluntariado, o bien dar los primeros pasos para un cambio de trabajo, o bien poner tu foto para la búsqueda de pareja vía Internet... todo aquello que "signifique" algo más que lo puramente funcional.

El estado mental que la persona alcanza después de realizar los cinco anteriores ejercicios descritos, permite "iluminar" el día de manera favorable y enfocar los asuntos programados con un talante más capacitador, positivo y estimulante.

En realidad, no existe desarrollo ni crecimiento personal alguno sin la acción correspondiente. Una cadena de pensamientos creativos debe en alguna medida reflejarse en acciones a realizar en la tierra que pisamos cada día.

La verdadera evolución se mide por la mayor o menor ecuanimidad, amor e inteligencia que un ser pone en los asuntos de su vida diaria. Actualmente el misticismo o la espiritualidad, no es un asunto de anacoretas y abstractos pensadores que tan sólo contemplan extasiados el ombligo cósmico, sino de seres humanos comprometidos con la creciente actualización de sus potenciales aplicados en la realización de la vida material.

El antiguo aforismo que dice: "**No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy**", es de suma importancia en este proceso. Mantén la rigurosidad en este apartado y supera las resistencias físicas y emocionales de aplazamiento e inacción, resolviendo cada día todo lo que tengas pendiente en tu agenda evolutiva. Comprobarás que dicha actitud es un medio terapéutico extraordinario para trascender muchos de los problemas personales que, en principio, parecería que nada tienen que ver con tu realización productiva y el cumplimiento de tus responsabilidades.

Formula con valentía lo que quieres de la vida para este día. No se trata de auto-limitarse en aras de un "realismo" estrecho, en muchos casos heredado, que como descubrirás a lo largo de este tiempo, es tan relativo como condicionante e inservible.

Tú eres un creador y no dudes de que van a "suceder" muchas cosas a lo largo de este Proceso.



EN LA NOCHE

Sitúate en ese lugar en el que puedas estar plenamente contigo mismo y procede a cumplimentar las siguientes 7 formulaciones:

1º SUCESOS SIGNIFICATIVOS, ESPECIALES O "MÁGICOS" DEL DÍA

Expresa por escrito aquello que te ha "sucedido" tanto a nivel externo como interno, y que destacarías por su particular estilo o relevancia. Se trata de mantener la *atención sostenida* a los ecos del alma. Se trata de hacernos conscientes de las sutilezas que nos acontecen y que parecieren que *resuenan* con una parte de nosotros muy importante y profunda. Hay algunos pequeños acontecimientos que, quizá no les solemos dar importancia en el momento en que te han sucedido y, sin embargo, tienen un toque "no casual" que merece la pena aflorar y concienciar a lo largo de este Proceso.

Procede a recordar el día recorriéndolo en tu mente de hora en hora, desde el momento del despertar. A lo largo de cada hora procede a extraer lo que posea una "firma significativa, un toque especial, emocionante o mágico".

Durante el día solemos vivir muchos de los sucesos cotidianos como algo irrelevante, sin embargo, hay algunos episodios que están conectados con el *sentido* de nuestra vida, con el sentido último de nuestro camino, con esa parte que, prácticamente, alimenta nuestra existencia, aportándole valor y dirección. Tal vez son pequeños acontecimientos que parecen casuales y que han dado un punto de luz a nuestro día.

Mantén la atención a los pequeños detalles, a veces inesperados y cargados de destino en los que hay océanos de consciencia y que tienen en sí mismos mucha más trascendencia que los hechos esperados y "oficiales". Y aunque el pasado es pasado... resulta interesante dejar constancia en tu mente consciente de **lo que realmente está sucediendo..**

Recuerda que en la vida hay muchos niveles de lectura de lo que ocurre. De la misma forma que un libro puede ser entendido en su nivel primario literal, también puede a su vez ser captado en su nivel más simbólico, o atendiendo otros mensajes e intenciones que encierra su composición global. Los niveles de comprensión de la



vida pueden asemejarse a las capas de una cebolla. Cada nivel de profundidad determinará una lectura de los hechos más global y *significativa*.

¿Has observado alguna vez que hay llamadas y encuentros que tienen todo el sabor de *no casuales*? ¿Has sentido alguna vez como ha llegado un libro clave en tu proceso de aprendizaje? ¿Acaso has escuchado un relato cuya historia llena de sincronías señalan claves para tus procesos internos? La mente está diseñada para hacer crecer aquello que observa. Si dedicas energía atención a ser consciente de este *segundo nivel* de conciencia que habla de tu camino y de la intención evolutiva de los acontecimientos, sentirás que la vida además de todo lo que cada uno quiera ponerle, es una gran aventura evolutiva, una aventura de "vuelta a casa" cargada de aprendizaje y experimentación.

2° ¿QUÉ ME HA ENSEÑADO Y EN QUÉ ME HA BENEFICIADO AQUELLO QUE HOY NO HA OCURRIDO COMO QUERÍA?

¿Qué me ha traído de positivo lo negativo?

Todo lo que nos sucede en la vida tiene una intencionalidad evolutiva, una intencionalidad a veces sutil mediante la que aprendemos, maduramos y crecemos. Hasta los acontecimientos más, aparentemente estériles y dolorosos, tales como el pinchazo de una rueda a media noche con prisa y en plena lluvia, o bien la pérdida de una llave, o simplemente un cambio inesperado de planes, la pérdida de un trabajo, una enfermedad... conllevan un mensaje personalizado de evolución, enseñanza y beneficio posterior.

En este ejercicio se trata de descubrir la intención del Universo al hacerte pasar por los momentos llamados duros o frustrantes. Para ello, se te pide que observes y clarifiques con generosidad la Ley evolutiva que subyace tras los mismos. Conforme repases el día, descubrirás como efectivamente, tras los llamados acontecimientos desagradables y "negativos", la Vida "hace de las tuyas" trazando cambios, aprendizaje y afortunados desenlaces posteriores.

Recuerda el aforismo tan popular como sabio que afirma:



"El destino escribe recto con líneas torcidas"

E incluso la Filosofía Perenne cuando afirma:

"Azar es el nombre que se da a una ley desconocida"

Existe un cuento oriental que habla sutilmente de esta Ley:

En una lejana comarca allí donde el sol aparece cada mañana, vive Long Ching, un anciano de frágil cuerpecillo y larga barba blanca. Sus modales serenos y su palabra siempre cuidadosa y amable, hacen de él un hombre respetado por todos los que lo conocen, que incluso afirman que Long Ching fue en su juventud, iniciado en los misterios de la antigua sabiduría. Así que su prudencia y sobriedad es siempre

objeto de admiración de todos los que lo conocen, incluido su propio y único hijo que con él vive.

Aquel día, los vecinos del poblado de Kariel se encontraban muy apenados. Durante la pasada tormenta, las yeguas de Long Ching habían salido de sus corrales y escapado a las montañas, dejando al pobre anciano sin los medios habituales de subsistencia. El pueblo sentía una gran consternación por lo que no dejaban de desfilar por su honorable casa y decir repetitivamente a Long Ching:

¡Qué desgracia! ¡Pobre Long Ching! ¡Maldita tormenta cayó sobre tu casa! ¡Qué mala suerte ha pasado por tu vida! Tu casa está perdida...

Long Ching, amable sereno y atento, tan sólo decía una y otra vez:

Puede ser, puede ser...

Al poco, sucedió que el invierno comenzó a asomar sus vientos trayendo un fuerte frío a la región, y ¡Oh sorpresa! Las yeguas de Long Ching retornaron al calor de sus antiguos establos, pero en esta ocasión, preñadas y acompañadas de caballos salvajes encontrados en las montañas. Con esta llegada, el ganado de Long Ching se había visto incrementado de manera inesperada.

Así que el pueblo, ante este acontecimiento y sintiendo un gran regocijo por el anciano, fue desfilando por su casa, tal y como era costumbre, para felicitarlo por su suerte y su destino.

¡Qué buena suerte tienes anciano! ¡Benditas sean las yeguas que escaparon y aumentaron tu manada! La vida es hermosa contigo Long Ching...



A lo que el sabio anciano tan solo contestaba una y otra vez:

Puede ser, puede ser.

Pasado un corto tiempo, los nuevos caballos iban siendo domesticados por el hijo de Long Ching que desde el amanecer hasta la puesta del sol no dejaba de preparar a sus animales para sus nuevas faenas. Podría decirse que la prosperidad y la alegría reinaban en aquella casa.

Una mañana como cualquier otra, sucedió que uno de los caballos derribó al joven hijo de Long Ching con tan mala fortuna que sus dos piernas se fracturaron en la caída. Como consecuencia, el único hijo del anciano quedaba impedido durante un largo tiempo para la faena diaria.

El pueblo quedó consternado por esta triste noticia por lo que uno a uno pasando por su casa, decía al anciano.

¡Qué desgraciado debes sentirte Long Ching! le decían apesadumbrados. ¡Qué mala suerte, tu único hijo! ¡Malditos caballos que han traído la desgracia a la casa de un hombre respetable!

El anciano escuchaba sereno y tan sólo respondía una y otra vez:

Puede ser, puede ser...

Al poco, el verano caluroso fue pasando y cuando se divisaban las primeras brisas del otoño, una fuerte tensión política con el país vecino estalló en un conflicto armado. La guerra había sido declarada en la nación y todos los jóvenes disponibles eran enrolados en aquella negra aventura.

Al poco de conocerse la noticia se presentó en el poblado de Kariel un grupo de emisarios gubernamentales con la misión de alistar para el frente a todos los jóvenes disponibles de la comarca. Al llegar a la casa de Long Ching y comprobar la lesión de su hijo, siguieron su camino y se olvidaron del muchacho que tenía todos los síntomas de tardar en recuperarse un largo tiempo.

Los vecinos de Kariel sintieron una gran alegría cuando supieron de la permanencia en el poblado del joven hijo de Long Ching. Así que, de nuevo, uno a uno fueron visitando al anciano para expresar la admiración que sentían ante su nueva suerte.

¡Tienes una gran suerte querido Long Ching! le decían ¡Bendito accidente aquél que conserva la vida de tu hijo y lo mantiene a tu lado durante la escasez y la angustia de la guerra! ¡Gran destino el tuyo que cuida de tu persona y de tu hacienda manteniendo al hijo en casa! ¡Qué buena suerte Long Ching ha pasado por tu casa!.



El anciano mirando con una lucecilla traviesa en sus pupilas tan sólo contestaba:

Puede ser, puede ser...

Tal vez podemos afirmar que todo lo que sucede es "causal" y no precisamente casual. Y el hecho de realizar este ejercicio diariamente, te posibilitará a capacitaciones insospechadas.

De todas formas es posible que existan días en los que sientes no haber vivido nada de lo llamado "negativo". Entonces, no importa, pasa la pregunta contestando: - Nada-

También es posible que ante un determinado acontecimiento no hayas todavía encontrado el enfoque positivo del mismo, y sin embargo, al cabo de varios días lo veas con absoluta claridad. Pues bien, una vez visto, exprésalo, aunque éste haya sucedido días antes

3º ¿A QUIÉN O A QUÉ HE BENEFICIADO HOY? A través de este ejercicio te dispones a desarrollar consciencia de tu propia contribución al mundo y a la vida en general. Los beneficios de una actitud de "*servicio a la vida*" son tan espectaculares y extraordinarios que, no sólo incrementan nuestra satisfacción y paz interior, sino también nuestra autoestima y atractivo personal. Cada uno sabe en su profundidad personal, la calidad de la llama que puede encenderse viviendo una vida desde la perspectiva del dar.

No es cuestión de cuánto se hace sino de cuánto amor se pone en los actos.

Teresa de Calcuta.

Independientemente de los beneficios inmediatos de sintonizarse con la corriente del "**dar**", frente a la del "**obtener**", existen demasiados textos coincidentes en los archivos de sabiduría de la humanidad, afirmando que aquello que realmente das, regresará de manera abundante y multiplicada. *Aquello que siembras, recogerás.*

"Es seguro que el hombre que hace felices a otros, no puede ser desgraciado".

Epicuro



El tema de la generosidad es en sí mismo de extraordinario alcance, tanto desde la perspectiva del ordenamiento y equilibrio interpersonal de los ecosistemas, como desde la perspectiva de las neurociencias. Tan sólo, por el momento, se te solicita que durante los próximos 40 días, experimentes este apartado de manera más consciente que la habitual y te mantengas en atención permanente a ello.

El que da al que lo necesita, en realidad hace un préstamo al Universo.
Victor Hugo.

A lo largo de este Proceso se trata de que estés en estado de atención para realizar ese potencial de dar de que dispones. Un “darte” que no habla precisamente de cantidad, sino fundamentalmente de calidad.

La sabiduría primordial nos lo cuenta a través de esos ejemplos sufies que suponen por otra parte, verdaderos tratados de “Tecnología del Éxito”

El Barquero que cruzaba a las gentes de orilla a orilla del Gran Río, había trabajado todo el día y se sentía muy cansado. Ya era casi de noche y había orientado su barca en dirección a casa, cuando de pronto desde la orilla, suena la campana de un caminante que necesita cruzar el río para acceder a la posada y allí pasar la noche.

¡Es tarde. Me voy a casa!

Por favor, un último servicio, necesito llegar a la Posada. Decía la voz desde la orilla.

Tras una intensa duda, el Barquero se dice a sí mismo: Bueno, volveré a por el viajero, al fin y al cabo será la obra buena del día.

Al reorientar la barca, se produce un choque con un objeto:

¡Es un cofre lleno de monedas de oro!...

En todos los cuentos de sabiduría Milenaria ó bien es un cofre, o bien un pez que arroja un gran diamante... sin embargo aunque esto sea cierto, la verdadera y más gozosa actitud de servir a la vida es totalmente altruista, sin esperar nada a cambio.

“El supremo gozo de ser útil”.



4º ¿DE QUÉ HE GOZADO HOY?

Revisa los momentos y situaciones del día que han sido motivo de satisfacción y goce. Y toma consciencia de aquello que ha movido el resorte de tu bienestar y de tu gratificación.

No hay día sin espacios positivos que, sin embargo, en etapas de crisis sean archivados y tapados entre quejas y pequeños reproches. Procede a restablecer el contacto consciente con tus áreas de alegría y satisfacción, por íntimas y aparentemente insignificantes que éstas puedan parecerte.

Hay muchos momentos a lo largo de la jornada en los que hemos sentido satisfacción, como, por ejemplo, cuando almorzamos unos deliciosos macarrones caseros, cuando nos relajamos y descansamos, cuando satisfacemos la sed, cuando practicamos sexo, cuando vivimos momentos de comunicación profunda con una persona, cuando nos reímos con amigos, cuando logramos algo que nos proponíamos, cuando somos conscientes de la complicidad emocional, cuando comprendemos algo nuevo, cuando nos sentimos reconocidos, cuando sentimos que crecemos y progresamos, cuando nos recreamos la belleza, cuando abrazamos, cuando damos y servimos, cuando sentimos gratitud, cuando nos damos cuenta de algo más, cuando sentimos seguridad y confianza, cuando nos sentimos alineados con el sentido de la vida, cuando nos sentimos conectados con un Poder Superior...

La alegría de gozar en la vida es una capacidad que se aprende y desarrolla. Se trata de una competencia de nuestra inteligencia emocional de nuestra absoluta incumbencia. En este Proceso de 40 días, a través del enfoque de tu *atención sostenida*, tu consciencia se entrenará a familiarizarse con el goce y la satisfacción que, además de producir endorfinas muy saludables para el organismo, "contagia" a los que nos rodean de manera muy estimulante.

Lo más importante responsabilidad de la persona es construirse una mente feliz.

Recuerda que el cerebro está concebido para **hacer crecer aquello en lo que pone atención.**

Aquello que simplemente "miras", sucede que incrementa, tanto para el victimismo y la impotencia como para la alegría y el sentido de la vida.



5º ¿EN QUÉ HE PROGRESADO HOY?

Una vida que tiene propósitos y aspiraciones es una vida que mantiene el crecimiento sostenido. Y se sabe que tan solo caemos y envejecemos cuando dejamos de crecer. Un crecimiento que a partir de determinadas etapas se centra de manera prioritaria en el interior, en la conquista de la sabiduría.

En este sentido se puede nuevamente hablar de que "*creamos lo que creemos*", y es por ello que tras haber definido y "afirmado" el tipo de persona y el tipo de vida, a la que quieres nacer, (formulación número 2 de la mañana) van a "suceder" acontecimientos internos y externos que te van a llevar precisamente a lo que quieres. Estos acontecimientos, muchas veces con pinta de casuales serán producidos con tus acciones, a veces pequeñas y más o menos conscientes, y que inevitablemente significan progreso.

Mientras que éxito significa conseguir nuestros objetivos, felicidad no es estrictamente la consecución de logros, sino *darse cuenta* de estos han sido conseguidos. Pero tener el llamado éxito no significa necesariamente disfrutar de los mismos ya que muchas veces sucede que ni tan siquiera nos enteramos de que hemos conseguido aquello que nos hemos venido proponiendo.

Merece la pena que repases los logros diarios por pequeños que estos sean. Todos los días y a poco que hayas mantenido atención a los objetivos que te has propuesto vas a tener algo en que afirmar tu progreso por sutil que éste haya sido.

Lo importante es la tendencia.

Recuerda que los fallos en el sentido "culpa" no existen. Los fallos son experiencias generadoras de aprendizaje. Recuerda que el niño, lo que primero aprende es a caminar, y ello lo hace cayendo y tan solo cayendo. Sabemos que "falla" alrededor de 1.800 veces. Y este programa didáctico de progreso sostenido está profundamente inscrito en nuestro inconsciente.

El llamado "fracaso" contiene las semillas del éxito



6º- PROGRAMACIÓN DEL SUEÑO

Orienta el enfoque de tu mente profunda durante el sueño. Este interesante y poderoso período nocturno que casi dura un tercio de nuestras vidas, ofrece inmensos potenciales si somos conscientes y ejercemos, una vez más, la elección de la intención y el propósito. El inconsciente es muy influenciado por las inducciones del consciente y, en consecuencia, accede con facilidad a orientarse hacia donde la voluntad se enfoque.

Hay muchos sistemas de orientación del caudal de conciencia durante el sueño. Uno de los que dan resultado, consiste en expresar y pronunciar antes de dormir la siguiente fórmula:

"Decreto a mi mente que durante el sueño me conecte con..."

Formula el propósito que desees y no te limites por concepciones racionales y culturales de lo que crees que es posible o imposible.

Como sugerencia puedes comenzar por decretar que tu mente se eleve a planos de frecuencia, en donde grandes núcleos de información y enseñanza evolutiva, son captados directamente por el durmiente. Es también interesante conectar con la solución de un problema, la curación de un órgano o incluso la apertura del corazón al amor universal.

Recuerda que no se trata de "soñar" precisamente con el objetivo propuesto, sino más bien de orientar el caudal energético durante el sueño a planos de mejor elegidos. Aunque no recuerdes tus sueños, el decreto funcionará de manera sutil.

Con el tiempo y el desarrollo posiblemente de años, sucederá que incluso soñarás con lo que realmente desees ya sea la solución de un problema o gozar de una profunda regeneración celular. En realidad, quien persiste en este ejercicio puede lograr hacerse consciente durante el sueño de que está soñando (sueño lúcido) y, de esta forma, se puede además influir directamente sobre **la calidad y el guión del propio sueño**. Tengamos en cuenta que con este sencillo ejercicio de voluntad creadora, se está orientando el rumbo de nuestra nave mental por entre los vientos emocionales del inconsciente.

En el caso de que observes que no existen resultados inmediatos, confía en el Proceso. Todo lo que se formula de manera consciente está siendo registrado en niveles subconscientes. Es muy posible de que antes de lo que creas, vivas experiencias asombrosas. En cualquier caso y aunque no puedas comprobar la



correspondencia de tus sueños con lo decretado, el simple hecho de introducir un quanta de consciencia cada noche, en la víspera del sueño, estará contribuyendo a incrementar tu nivel de atención y, en consecuencia, de auto-consciencia.

7º AGRADECIMIENTO DEL DÍA

Despídete del día dando las gracias al Universo por todo lo vivido y aprendido. El que “da las gracias” es el verdadero rico, y termina por experimentar en su mente la **conciencia de abundancia**. Además... siempre hay algo que agradecer.

Por más que uno quiera racionalizar y controlar los pormenores de su vida, **El Misterio** de nuestra existencia se expresará demandando un reconocimiento de su grandeza y totalidad.

En este punto, procede a establecer una conexión con el Ser, teniendo en cuenta que lo haces cuando te dispones a penetrar el Universo infinito y profundo de la mente subconsciente y supraconsciente. La mente del hombre y su inabarcable Espíritu, trascienden las leyes de la lógica y la razón.

¿Qué mejor momento para abrirse a una incondicional entrega y conexión con los valores esenciales de la existencia?

Haz que durante el sueño sea tu subconsciente el que trabaje para ti.



correspondencia de tus sueños con lo decretado, el simple hecho de introducir un quanta de consciencia cada noche, en la víspera del sueño, estará contribuyendo a incrementar tu nivel de atención y, en consecuencia, de auto-consciencia.

7º AGRADECIMIENTO DEL DÍA

Despídete del día dando las gracias al Universo por todo lo vivido y aprendido. El que “da las gracias” es el verdadero rico, y termina por experimentar en su mente la **conciencia de abundancia**. Además... siempre hay algo que agradecer.

Por más que uno quiera racionalizar y controlar los pormenores de su vida, **El Misterio** de nuestra existencia se expresará demandando un reconocimiento de su grandeza y totalidad.

En este punto, procede a establecer una conexión con el Ser, teniendo en cuenta que lo haces cuando te dispones a penetrar el Universo infinito y profundo de la mente subconsciente y supraconsciente. La mente del hombre y su inabarcable Espíritu, trascienden las leyes de la lógica y la razón.

¿Qué mejor momento para abrirse a una incondicional entrega y conexión con los valores esenciales de la existencia?

Haz que durante el sueño sea tu subconsciente el que trabaje para ti.

A/A: SR. AMIO ACCHI FADULL.-

AMIO, ESTOS SON LOS ANEXOS AL ACUERDO QUE HE FIRMADO Y COMPROBADO, SÓLO QUEDA PENDIENTE QUE TE ENTREGUEN EL "CD ROM" DE LA MERCANCIA DE VERANO 2006 Y LE HE DICHO A DIEGO QUE NOS INTRODUCAN TODO ESTE GÉNERO (VERANO 2006) EN EL PROGRAMA DE LA TIENDA DE 7 PALMAS PARA PODERLO VENDER.

UN CORDIAL SALUDO,

Geno P. Mateo Jover.