



LAS 10 PREMISAS
de la
LEY DE
ATRACCION

MARIANA SABORIDO



Mariana Saborido

Dedicatorias

*Dedico este libro a mis padres, que me dieron la vida.
Sin ellos nada hubiese sido posible.*

*A mi mamá principalmente porque siempre me apoya
en todo. Gracias Alicia Saborido por creer en mí.*

*A mi papá le agradezco que por mis venas corra su
sangre emprendedora. Hoy te honro, Miguel A.
Suarez, y me libero eligiendo vivir mi propia vida
porque tengo las herramientas que necesito y porque
entendí que no somos seres regidos por la suerte, sino
que somos merecedores de todo.*

*A mi pareja Juan Manuel Depaoli que me acompañó
en el proceso. No pude haber elegido un compañero de
vida mejor.*

*A mi amiga coaching y escritora Regina Scarmato por
ser mi gran inspiradora.*

*A mi amiga y colega Gabriela Ruiz porque fue el alma
que elegí para acompañarme en mi camino de
sanación.*

*A todos los seres de este hermoso planeta, para poder
aportarles mi conocimiento y amor.*

Presentación

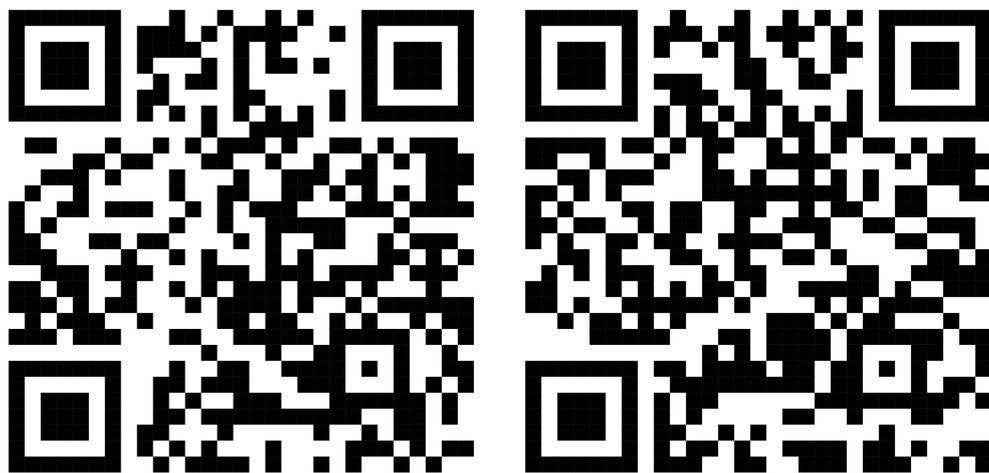


¡Hola! Soy Mariana Saborido, terapeuta holística transpersonal. En mis comienzos estudié y ejercí como Profesora de Educación Física en Argentina. Viví algunos años en España y en Brasil, y mi país me llamó nuevamente porque debía trabajar mi parte espiritual. Así fue como a lo largo de los años obtuve formación en masajes energéticos, Maestría en Reiki y Registros Akáshicos, Biodescodificación e Hipnoterapia. Entendí que somos un alma acompañando almas, y a través de Espacio Universo y la escritura pongo mis herramientas a tu disposición. Mi propósito es ayudarte a creer que se puede y sobre

todo, que creas en ti.

Te invito a conocer mi trabajo escaneando los códigos QR que figuran a continuación, o escribiendo mi perfil en el buscador.

Instagram - @marianaguarda77 - Youtube - @espacio.universo



Introducción

I.

Mis guías me hicieron saber que tengo información para compartir. Hace tiempo que sé que debo escribir, pero mi ego no me lo estaba permitiendo. Normalmente sucede esto cuando dejamos de estar conscientes, cuando no nos permitimos estar en el aquí y el ahora. Por eso sentada en mi médano favorito de Playa Serena, en Mar del Plata, emprendo este viaje con su acompañamiento.

Seguramente has escuchado hablar de la Ley de Atracción, quizás hayas leído y hasta hayas aplicado esta ley, y puede que no hayas obtenido el resultado deseado. ¿Cómo puede ser esto? Fácil, porque hay que

utilizar correctamente esta maravillosa ley. Y como nada es casualidad, hoy este libro de Amor está en tu poder. Llegó la hora, llegó tu momento de acceder a la Magia.

Yo solamente estoy cumpliendo la voluntad de mis guías, y mi misión es compartirme mi método infalible, para que puedas acceder a todo lo que deseas, porque eres un ser merecedor y exitoso. Tal vez nadie te lo haya dicho antes, pero es así. Deja de conformarte y empieza a trabajar en tu éxito, en lo que quieres realmente. Eres abundante y todo está ahí para ti.

El cambio empieza en nosotros. Cuando comenzamos a enfocarnos y sobre todo, a generar el cambio de nuestros pensamientos y creencias, lo demás se da por añadidura. Así que sin más vamos a adentrarnos en

conocer a la perfección la Ley de Atracción y las 10 premisas que yo utilizo. Ellas han llegado a mi a medida que comencé a trabajar y despertar mi espiritualidad. Mi alma hizo un acuerdo de almas: somos un alma acompañando a otra alma.

II.

Durante mucho tiempo busqué respuestas porque no entendía las cosas que sucedían en mi vida cotidiana. Me cuestioné por las cosas que no quería hacer y que no deseaba vivir. La sensación en esos momentos era el vacío, y me preguntaba si la vida era “sólo” eso.

Recuerdo que cuando era pequeña tenía que asistir a los cumpleaños de amiguitos y familiares en contra de mi voluntad, porque sino “¿qué iban a decir?”. Algo similar ocurrió con mi carrera y con mi trabajo. Sentía, como muchos, el deber de ser excesivamente responsable, pero la obligación me restaba libertad.

Mi papá siempre decía que en la vida había

que tener suerte, y por eso se dejaba bastante parte del sueldo en la Quiniela. Él era un emprendedor, pero creo que nunca tuvo éxito por ciertas creencias erróneas que le fueron heredadas, y a la vez, heredé yo.

En mi recorrido, me acerqué y estudié las leyes que nos guían. Por eso quiero dedicarte este libro y compartir las herramientas que desde mi experiencia funcionan en la vida cotidiana para sembrar lo que queremos cosechar. Porque de eso se trata también, de construir el sueño día a día con todas las herramientas de las que disponemos, potenciando la capacidad de usarlas. Estando aquí y ahora, más allá de las utopías.

¿Vamos? ¡Dame tu mano y comencemos!

¿Qué es la Ley de Atracción?

La Ley de Atracción es una Ley Universal que asegura que atraeremos a nuestra vida todo aquello en lo que centramos nuestros pensamientos, energías y foco. Busca que vibremos en sintonía con el Universo para alcanzar profundos deseos.

Creamos o no en ella, existe igual, está presente en cada momento de la vida y no es posible detenerla, aunque no le prestemos atención.

Si bien trascendió a nivel mundial gracias al libro “El Secreto”, de la escritora australiana Rhonda Byrne, publicado en 2006, el Maestro Saint Germain ya en el siglo XVII hablaba de esta ley, básicamente trataba del principio de correspondencia, es decir, “COMO ES ARRIBA, ES ABAJO”. ¿Qué quiso decir con esto? Pues que hay un plano espiritual y uno material.

Si fallamos en el plano espiritual es muy

probable que fracasemos en el plano material, debido a que el mismo está representado por el dinero y este, a su vez, por la consciencia de pobreza, las limitaciones y los prejuicios. Para el plano espiritual, en cambio, no hay límite. Todo es abundancia y posibilidad.

Para que lo comprendas totalmente te cuento lo siguiente: el Universo es abundancia, nosotros somos abundancia. Fuimos creados a imágen y semejanza de un ser divino y perfecto, pero ¿qué pasa con nuestra mente? ¿qué pasa con el Ego? Ahí es donde comienza el problema, porque la escasez y la pobreza son mentales.

No olvides trabajar y pulir ambos planos y así todo lo que desees se te dará.

PREMISA 1

AGRADECER

*“La queja trae pobreza y el agradecimiento
abundancia”*

*“El agradecimiento abre las puertas a la
abundancia”*

Pablo de Portugal

Agradecer es fundamental, agradecer absolutamente todo: agradecer que estamos vivos, que el Universo nos regaló un día más, que somos saludables, y si no lo estás tanto, observar qué pasa con las emociones, qué situaciones estresantes lo detonaron, e igualmente agradecer al cuerpo que está hablando y así poder trabajar en la recuperación.

Agradecer que tengo un techo, que puedo acceder a las comidas básicas, que tengo agua caliente cada vez que tomo un baño... La lista es infinita.

En mi caso particular, agradezco y me agradezco mi esfuerzo, porque para escribir tuve que aprender muchas cosas y sobre todo, tuve que aprender a trabajar mi paciencia. Al principio me frustraba porque

no entendía tal o cual cosa, y me tomó tiempo y dedicación.

Todo tiene su costo en la vida, por lo que invertí tiempo y agradezco nuevamente no haberme rendido. Me agradezco por no haber abandonado ni bajado los brazos ante el primer problema. Agradezco porque pude, al igual que puedes tú.

¿Sabías que somos nuestros pensamientos de hace 5 años atrás?

Por eso, agradecer quien eres, tu realidad, tus pensamientos, está generando a tu ser del futuro.

Te propongo que agradezcas el dinero en tu billetera. ¿Quisieras más? Entonces agracedelo, ¿sabés por qué? Porque de esa forma el Universo entiende que le estás

diciendo: ¡dame más de esto!

¿Qué es lo que hacemos normalmente?

Quejarnos porque no alcanza, quejarnos por el funcionamiento del país, de la economía...

Y de esta forma decretamos y seguimos en la rueda, en ese samsara y podemos llegar a creer que es una cuestión de suerte. Por eso a partir de ahora, recuerda agradecer y el dinero de tu cartera nunca faltará.

Te voy a contar un secreto: La vida no es justa, debes aceptarlo y superarlo. Nadie te debe nada. Debes ir a por lo que quieres, a por tus sueños. Muchas veces vemos la vida con los ojos de la escasez y no con los ojos del agradecimiento. Vemos lo que nos falta y nos olvidamos de valorar lo que sí tenemos.

Si miras para atrás, es muy probable que hayas logrado muchísimas cosas que te trajeron hasta el lugar en el que estás. Que para llegar aquí hayas superado bloqueos, que hayas encontrado soluciones donde en algún momento creíste que no las había. Eres y somos grandes solucionadores de problemas. Si no lo sabías, estoy aquí para mostrártelo y para que lo ejecutes a través del agradecimiento.

PREMISA 2

QUÉ QUIERO Y CÓMO PEDIR AL UNIVERSO

"Para saber qué quieres, debes saber primero las cosas que no quieres en la vida"

Anónimo

Comencemos por el proceso de eliminación: enumera aquello que no quieres. De esta manera podrás aclararte y saber QUÉ QUIERES. Deberás ser lo más específico posible porque el Universo está esperando tu pedido expectante para concedértelo.

Algo que debes tener muy en cuenta, además, es realizar afirmaciones. Si dices por ejemplo "no quiero seguir en ese trabajo que no me llena" o "no quiero continuar con esa relación que me agobia", el Universo te mandará más de eso, porque no entiende el "no".

Te pongo un ejemplo: el 20 de julio de 2019 inauguré "Espacio Universo", un gran paso

que cambió mi vida por completo. Fue creado con mucho amor, comencé haciendo masajes descontracturantes, y luego les puse mi impronta complementándolos con una armonización de Reiki. Con el tiempo esta modalidad supuso una gran demanda energética de mi parte. Cada vez me costaba más reponerme y de a poco descubrí que ya no estaba disfrutando de mi trabajo ¿por qué conformarme con algo que no suponía la vida que yo quiero? ¿por qué aguantar? Tener que tolerarlo supone creencias erróneas heredadas, pero este tema lo desarrollaré más adelante.

¿De qué sirven 8 horas en un trabajo que no me gusta, que no me llena, donde lo paso mal? ¿Con qué objetivo? ¿Pagar un nivel de

vida impuesto socialmente? ¿Te lo has cuestionado? Y tú, ¿haces lo que amas?

Retomando mi trabajo de masajista, un día de tantos acabé muy cansada, tanto que me costó reponerme una semana, durante la cual tuve fiebre y me obligó a hacer reposo. Entonces viendo que estaba sobrepasada de pacientes y que la actividad me estaba quitando mucha energía, decidí "no hacer más masajes". Efectivamente, el Universo –que no entiende el no- escuchó mi pedido y la semana siguiente recibí sin parar mensajes de personas que querían tomar una sesión de masaje descontracturante conmigo. ¿Lo puedes creer? Pues hice mi pedido de la forma incorrecta. Todo hubiese sido diferente de haberme

dirigido a Él diciéndole: "Universo, quiero dejar de hacer masajes descontracturantes, y poner mi energía en las demás terapias que realizo".

Todo sucede por alguna razón, y a partir de esta experiencia yo pude apreciar el aprendizaje, que siempre es lo más importante. En esta vida tenemos dos lugares, y escoger dónde ubicarnos depende exclusivamente de nosotros. Uno es la victimización y el otro, el aprendizaje.

En el caso de las personas que creen que las cosas les ocurren porque tienen mala suerte, o se preguntan "¿por qué me sucede a mi? Si yo soy buena persona, no me lo merezco, es injusto", justo ahí es cuando eligen ser víctimas. Yo también estuve en ese lado, en

esa postura, quejándome por todo y sin la capacidad de ver más allá de mi nariz.

Ahora voy a cambiar la óptica de la misma situación: si en vez de preguntarme ¿por qué? me pregunto ¿para qué? ¿qué me está mostrando esta situación o acontecimiento de mi vida? ¿Qué puedo tomar como positivo? Porque sí, hasta en el peor suceso, hay algo positivo. De esta forma comprendo que todo tiene su razón de Ser y que debemos cultivarnos y amarnos para lograr ser nuestra mejor versión y por sobre todo, Aprender. Aprender hasta el momento de nuestro último respiro.

¿Y tú en qué lado te encuentras?

PREMISA 3

ESCRIBIR TU PEDIDO

***“Pidan y se les dará. Busquen y encontrarán.
Llamen y se les abrirá!”
Mateo 7:7 11***

Para esta premisa solo precisas un cuaderno o libreta para escribir ahí de manera bien detallada de tu pedido. Te estarás preguntando por qué, y la respuesta es que hay que ser específicos, lo máximo posible. No podemos suponer ni dar por sentado, porque de esa manera no funciona la comunicación con el Universo, ni tampoco con las personas.

¿Sabías qué NO SUPONER es el 3er acuerdo? Puedes encontrar la explicación en el libro “Los cuatro acuerdos” del Dr Miguel Ruiz. Recomendando especialmente que puedas leerlo.

Lo que plantea este escritor de origen tolteca es que existen cuatro acuerdos

fundamentales, ellos son:

- *Sé impecable con tus palabras.*
- *Da siempre el máximo,*
- *No tomes nada de modo personal.*
- *No supongas.*

Como ya habrás visto, absolutamente todo se trata de la forma en cada uno ve la vida. Hay quien puede afirmar que todo está contra ellos, y otros, manifestar lo contrario. ¡Eso se debe a la actitud! La realidad es la misma para ambos, pero lo que cambia es la interpretación. No se trata de ser positivos todo el tiempo, porque en las situaciones no son siempre “color de rosas”. Se trata de leer el mensaje, y sobre todo, el aprendizaje que me está dejando la situación a la que me enfrento.

Si tu realidad no te gusta, cámbiala. No te quejes, porque ahí es donde estás frenando el aprendizaje. El Universo quiere que te muevas, que explotes al máximo tus dones, porque él más que nadie confía en ti. Tú también debes confiar en ti: haz que las cosas sucedan. Yo también confío en ti, y en todo tu potencial. Hoy es tu momento. Hoy toma la decisión: escribe al detalle lo que quieres.

*

Te doy un ejemplo que forma parte de mi experiencia. Hace unos años atrás estuve obsesionada por conseguir un auto en particular. Lo deseaba con todo mi Ser, y como nada es casualidad, llegó a mis manos un libro que hablaba de La Ley de Atracción. Así que tomé un cuaderno y escribí:

“Universo, quiero un auto rojo con 3 puertas, vidrios polarizados, de segunda mano, que esté cuidado y que funcione de maravilla.”

La historia es larga, pero fundamentalmente te cuento que ese auto rojo apareció, y aún lo conserva mi hermana. Esta fue mi experiencia, y la estoy compartiendo para invitarte a comprobarlo por ti mismo.

Te pongo otro ejemplo. Una paciente a la que le agradezco haberme permitido acompañarla como terapeuta, quería encontrar pareja, pero antes hizo un gran trabajo para potenciar su amor propio. Una vez atravesado el proceso, estaba lista para una relación sana y sin dependencias.

Comprendió que si se tiene a ella, todo es perfecto. El ejercicio fue el siguiente: debía hacer una lista con las características de su compañero o pareja ideal. Le recalqué que no obviara nada, porque el Universo solo obedece.

En su lista enumeró:

- ***sincero***
- ***romántico***
- ***protector***

Algunos meses después volvió a verla y me comentó que en su pedido al Universo obvió algo imprescindible: el estado civil de su pareja ideal. ¿Te imaginas? El hombre en cuestión cumplía con todas las características de la lista, pero era casado.

Definitivamente no estamos aquí para juzgar, sino para que comprendas que lo que deseas está para ti, solo debes saber pedirlo correctamente.

Ahora te invito a realizar tu experiencia ¿qué detalles tendrás en cuenta? Recuerda que tienes que ser lo más específico que puedas, para luego estar conforme con lo que te envía el Universo.

Hoy es el día para dejar atrás los miedos ¡toma tu bolígrafo y escribe tu pedido!

PREMISA 4

VISUALIZAR

*“Lo que hoy imagina tu mente es quién serás
mañana”*

Juan Manuel Depaoli

Esta premisa es clave, ya que ahora llegó el momento de ver tu sueño, tu profundo deseo realizado.

Puedes hacerlo tanto con los ojos abiertos o cerrados, tú elegirás tu propia forma. Es fundamental que crees un clima especial, que puedas ponerte en una frecuencia de concreción de sueños. Puedes utilizar una frecuencia del arcángel Uriel, por ejemplo, ya que es el encargado del suministro. Eso te lo dejo a ti. Es el momento de que tus células sientan que lo lograste.

¿Qué percibes? ¿Qué ves? ¿Qué olores sientes?

Volvamos al ejemplo del auto. Cuando lo visualizaba imaginaba cómo era la llave, imaginaba que con esa llave abría la puerta roja del conductor, y me sentaba dentro. Podía percibir el aroma que había en el interior: una esencia de coche que a mi me gusta mucho, el modo en que quería que mi auto oliera.

Me imaginaba, también, acomodando los espejos, el asiento a mi estatura, poniéndolo en marcha y arrancándolo, sacándolo del garaje por la mañana, y guardándolo por la noche, entre muchos otros detalles.

*

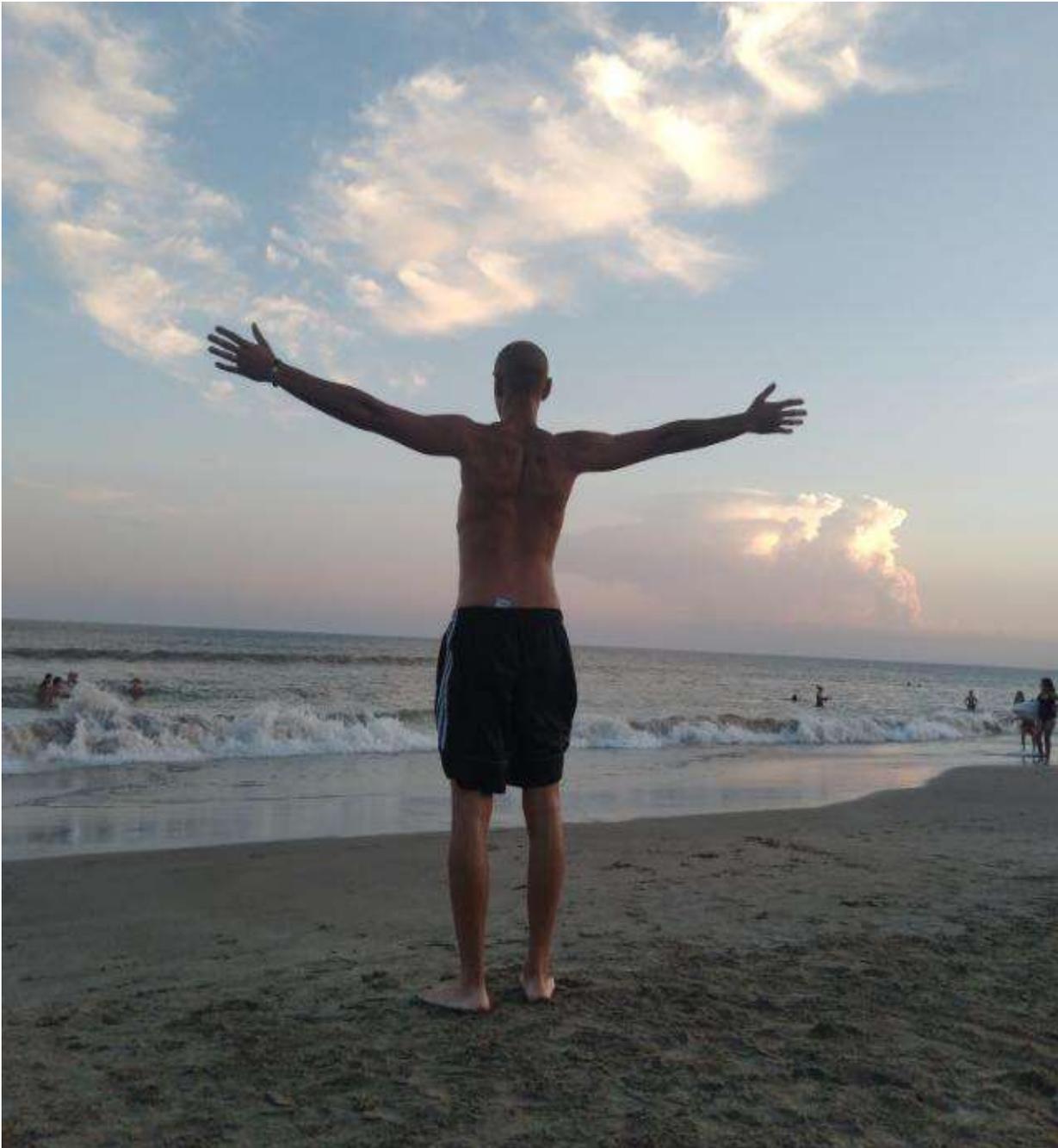
La visualización podría ser infinita, y de eso se trata: de visualizar lo máximo posible,

para atraerlo. Lo cierto es que somos creadores y todo desafío es una oportunidad de crecer, de alcanzar una mejor versión de tu ser. ¡Abre tus alas, confía en ti!

La falta de motivación nos lleva a no encontrarnos con nuestra propia grandeza. ¿Cómo te motivas? ¿Estás comprometido en alcanzar la automaestría? ¿Qué acuerdos hiciste en tu vida? No te conformes diciéndote que no está tan mal tu realidad, no te limites, no te engañes, no te vendas a un precio menor.

Tu potencial es ilimitado. Puedes transformar tu vida, pero para ello debes invertir energía en TI. Expande tu visión de las cosas, y empezarás a ver tus posibilidades.

***SI PUEDES VISUALIZARLO, PUEDES
LOGRARLO.***



Mariana Saborido

PREMISA 5

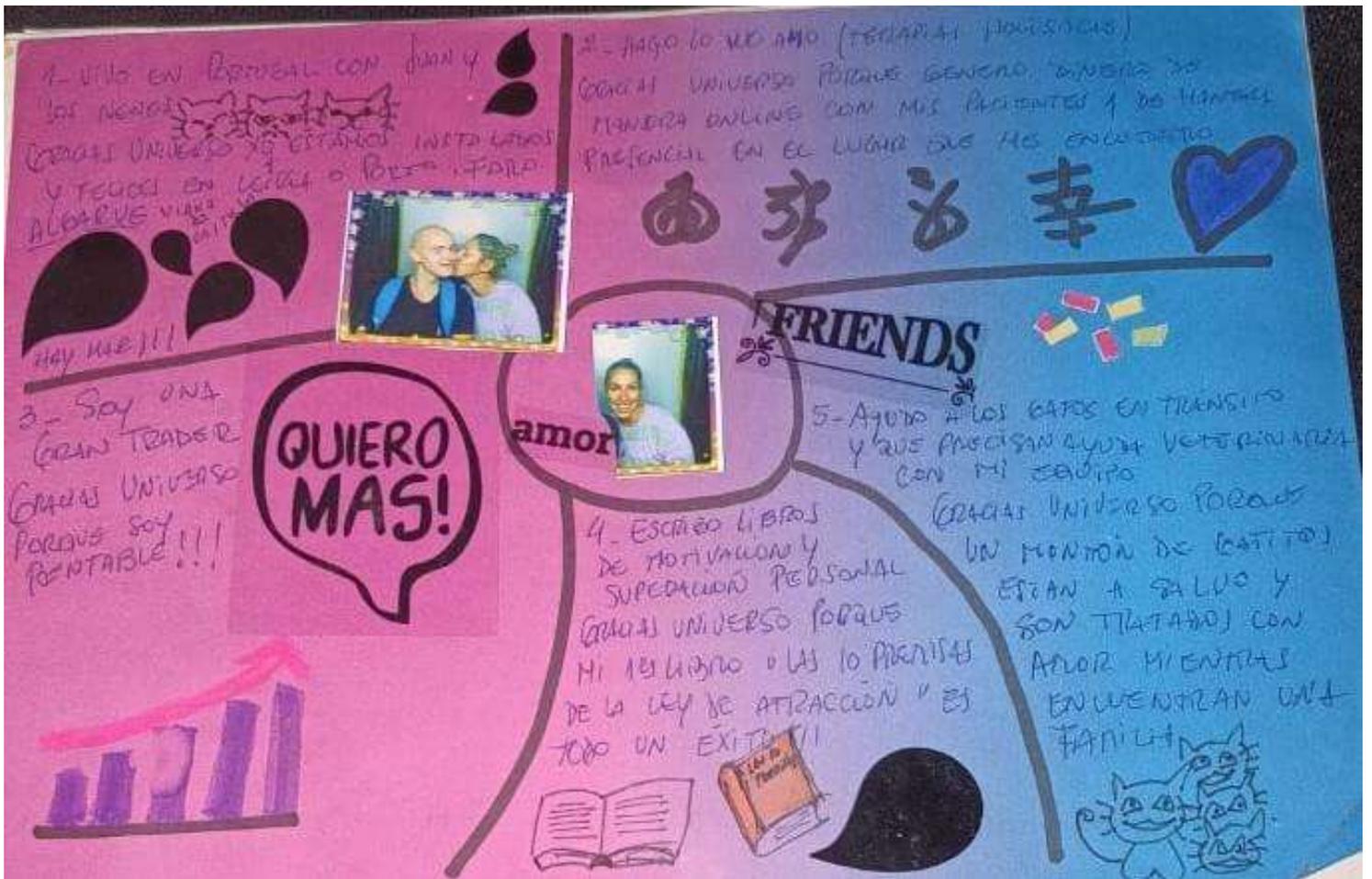
HAZ TU MAPA DE SUEÑOS

***“El futuro pertenece a aquellos que creen
en la belleza de sus sueños”***

Eleanor Roosevelt

El mapa de los sueños es una hermosa herramienta que permite programar las ideas, pensamientos y visiones a través de un plan visual y creativo que indica las acciones y el camino a seguir para lograrlos. Esta es una premisa fundamental porque aquí es donde aplicas todo lo que te he venido compartiendo.

Cualquier objetivo puede estar representado en este mapa: un viaje, una casa, un trabajo, las finanzas, un encuentro, valores personales, o crecimiento espiritual, entre otros. Lo importante es saber que todo lo que desees puede ser proyectado. Te dejo como ejemplo uno de mis mapas de hace un tiempo atrás.



*

***¡Llegó la hora de que fluya tu creatividad!
Una vez que tengas tu mapa, lo llevarás contigo porque es una parte de ti. Se trata de lo que quieres y de lo que vas a lograr. Lo más importante es que manifiestes tu***

agradecimiento de antemano: ¡ya lo estarás logrando!

Si quieres ver resultados de calidad, tendrás que dar lo mejor de ti. Recuerda que si eres mediocre, tendrás resultados mediocres. El Universo lo sabe, y está a tu favor. No lo olvides, él quiere que logres todo, y para eso debes ser impecable: debes trabajar largas horas por tus sueños.

La mediocridad y la procrastinación son los mayores enemigos que puedas tener. Debes ser decidido, disciplinado y debes accionar. Tu tienes el control de tu vida.

Tus metas y sueños son sagrados , así que ¡manos a la obra! Debes sacar el artista que hay en ti. Todo vale, todo es posible y

fundamentalmente, ten en cuenta que en otro plano ¡ya sucedió!

*

Manos a la obra: vamos a hacer tu mapa de sueños.

Se trata de una representación visual de los sueños, objetivos, proyectos y todo aquello que se deseas conseguir en distintas áreas de tu vida. Lo crearás mediante el uso de imágenes, palabras, símbolos, y distintos materiales. Podrás señalar de forma creativa el camino a seguir.

En primer lugar vas a tomar una hoja del tamaño y tipo que quieras. Yo la elegí una

hoja canson A3 de color violeta y rosa en degradé porque son mis colores favoritos. Puedes elegir la hoja, el cuaderno o la libreta que desees, incluso si tienes una tablet podrás realizarlo allí sin problema.

Necesitarás una foto tuya en la cual estés sonriendo y la colocarás en el centro de la hoja. Puedes hacerle un marco con la decoración que desees, recuerda que aquí no hay límites. Si tienes marcadores, lápices de colores, pegatinas, ¡lo que se te ocurra! Es tu mapa, tu diseño y tu obra, sólo asegúrate de que quede precioso para ti, y que al verlo te mueras de Amor.

Puedes definir uno o varios deseos. Los puedes colocar de más cercano a más lejano,

o de mayor a menor importancia. Todos rodearán tu foto de acuerdo al diseño que le des. La propuesta es que cada sueño tenga imágenes alusivas, y que escribas el decreto. El decreto es agradeciendo de antemano y afirmando que ya es tuyo, por eso lo escribes en tiempo presente. Si quieres puedes colocar una fecha en la que crees que se materializará ese deseo, aunque entiende que esa fecha sólo la precisa tu mente y no el Universo.

Al agradecer, lo haremos tres veces porque implica la totalidad: cuerpo, mente y espíritu. Agradezco por lo que soy, por lo que se me da y por lo que fluye.

Por ejemplo: “Gracias Universo porque mi propio negocio es un éxito” o “gracias Universo porque tengo el título que deseo” o

“gracias Universo porque vivo en la casa de mis sueños”.

Ahora tu eres el artista. Diviértete y disfruta del proceso de volcar en el mapa todos tus sueños.

¡¡¡Exitos!!!

PREMISA 6

LA ORACIÓN

*“La vida no se trata de encontrarse a uno mismo,
sino de crearse a uno mismo”*

George Bernard Shaw

Ahora estarás pensando en que te vas a tener que poner a rezar, ¿verdad? Pues nada de eso mi amigo.

La palabra “orar” nos conduce casi instantáneamente a un credo, pero las religiones no son determinantes. Me interesa que puedas ver que nos han transmitido costumbres erróneas y tenemos las herramientas y la capacidad de cambiarlas. La aspiración es alcanzar una mejor versión, donde podamos resolver el día a día.

Aquí no hay culpables, todo lo vivido fue necesario para que te reinventes si así lo deseas, y para que puedas discernir aquello que te resulta, de lo que no; aquello que te sirve, de lo que no. Al reinventarte estarás evolucionando, y sobre todo, ser Feliz.

Hace un tiempo leí el libro “Todo deseo se cumple” de Alberto Ivern donde expone que las oraciones no pueden verse. Lo realmente importante es lo que hacemos para crear el sentimiento, ya que el sentimiento es la verdadera oración, y viene siempre acompañado de una emoción.

¿Cómo es esto? Piensa. Si yo rezo por la paz en el mundo, lo que hago es dar por sentado que la paz no existe, y el Universo sólo responde proyectando lo contrario a lo que evoqué con mi plegaria. Es por nuestra habilidad de SENTIR que nuestros sueños se convierten en realidad. Esto es lo que el Universo entiende.

Te voy a poner un ejemplo: En el invierno de 2022 hubo una gran sequía en varias provincias, la falta de lluvias o la poca

cantidad de las mismas afectó particularmente zonas de campos y sembradíos de soja y girasol, entre otros. Un paciente que viene a mi consulta a menudo, me tenía al corriente de la evolución de la situación: los dueños de las tierras estaban realmente preocupados, ya que las estadísticas mostraban cosechas nefastas y se ocasionarían grandes pérdidas.

Algunos días después de su consulta, decidí orar luego de pasar Reiki al mundo, como lo hago diariamente. Imaginé una gran lluvia torrencial, mojando mi cara, mojando la tierra, las plantas. Logré sentir el olor de la tierra cuando llueva mucho tiempo seca, y las gotas de lluvia comienzan a humedecerla. Vi las expresiones de alivio de todas las personas que dedican horas de

trabajo en el campo.

Generé emoción y puedo asegurarte que a los pocos días llovió de esa forma ¿No es genial?

Este es mi relato, tu puedes creerme o no, pero si llegaste hasta aquí, si por alguna razón mi libro llegó a tus manos, te toca comprobarlo por ti mismo. Estoy abierta para que compartas tu experiencia en mis redes: para mi será un placer llegar a muchas personas. Todo el conocimiento es para compartirlo ¡no hay que guardarse nada!

¿Tú qué opinas?

PREMISA 7

CÓDIGOS DE AGESTA

***“Usa tus manos para Bendecir, Sanar, Acariciar,
Crear, Hacer, Generar, Recibir y Dar porque son
tus extensiones y conexiones con la Divinidad”***

Anónimo

Si aún no conoces este recurso de la divinidad para vivir más pleno, aquí te lo presento: los Códigos Sagrados Numéricos, canalizados por Agesta, son números mágicos que mueven energía dependiendo de la situación que debemos trabajar y sanar. Su propósito es acelerar nuestro proceso de sanación, evolución y ascensión.

Si tuviera que darte una definición de Códigos de Agesta, te puedo compartir que son frecuencias electromagnéticas decodificadas en patrones numéricos que mueven y expresan energía disponible. Son puertas dimensionales a las que sin la interpretación matemática, sería muy difícil acceder.

El maestro José Gabriel Agesta nos trae una herramienta sencilla y poderosa que ayuda a

sanar enfermedades y entablar comunicación con la Divinidad, entre otros recursos. Para comprender esto debes considerar la física cuántica, el funcionamiento del Universo está regido por leyes, no por creencias o milagros.

El Universo es energía, nuestros pensamientos y emociones emiten al campo cuántico información electromagnética que es leída en forma de frecuencia de onda. Asimismo, cada quien capta del campo la información que su frecuencia de onda le permite recibir. Cada cosa que nos rodea es un cúmulo de átomos vibrando en forma de partícula u onda. Cada color, cada sonido, cada rayo de luz, es una manifestación de energía. Sin los números no podríamos darle forma y contenido a las cosas.

El Universo es ilimitado, las personas estamos limitadas, por eso no podemos acceder a toda la información que él tiene para nosotros, para ti y para mi.

Es muy importante que entiendas que para activar las vibraciones externas, primero debes activarlas dentro de ti porque, a esta altura ya sabes: “como es adentro, es afuera”.

Ahora te estarás preguntando cómo utilizar los números que encontrarás al final de este capítulo ¿verdad? Lo ideal es hacerlo todos los días, durante 21 días porque es el tiempo necesario para generar un hábito.

Nikola Tesla dice: “si quieres encontrar los secretos del Universo, piensa en energía, frecuencia y vibración”. Es por ello que se considera que 3 es la clave del Universo y que los múltiplos de 3 son más poderosos.

El método 369 de Tesla consta de repetir el número alusivo a tu deseo, 3 veces a la mañana, 6 veces a la tarde y 9 por la noche, durante 45 días consecutivos. Lo mismo puedes hacer con tu deseo, el cual deberá ser en presente, dado por sentado que ya lo tienes. Por ejemplo: 541, para atraer el Amor. Tu, obviamente, utilizarás el método que más te resuene.

El método Mariana Saborido se practica de la siguiente manera: puedes escribir el número 1122 (para que el dinero fluya) 45 veces por 3 el primer día, 45 veces por 6, el

segundo día y 45 veces por 9, el tercer y último día. Luego de esto ¡prepárate! No es magia, es atracción.

Te invito a comprobarlo por ti mismo, y no quedarte con lo que yo, u otras personas te digan, toma lo que realmente te sirva. Luego, tu misión es hacer llegar este aprendizaje poderoso a tus seres queridos para colaborar con la transformación de sus vidas, y que ellos sigan expandiendo esta hermosa herramienta. ¡Todos somos merecedores de lo mejor!

Códigos sagrados

A

ABUNDANCIA, (ANGEL ABUNDIA) CÓDIGO SAGRADO: 71269
ACTIVAR EL MERKABA, CÓDIGO SAGRADO: 360
ACCELERAR SANACION A TODOS LOS NIVELES, CÓDIGO SAGRADO: 128
A.D.N (RESTAURAR) CÓDIGO SAGRADO: 81621
AGUA Y ALIMENTOS, CÓDIGO SAGRADO: 091
ALMA (COMUNICARSE CON EL), CÓDIGO SAGRADO: 4.500.000
ALMA AFÍN, CÓDIGO SAGRADO: 12000
ALMA GEMELA: CÓDIGO SAGRADO: 571
AMOR (EN PAREJA) CÓDIGO SAGRADO: 541
ANSIEDAD CÓDIGO SAGRADO: 363
ANGUSTIA CÓDIGO SAGRADO: 1021
APRENDER A PONER LÍMITES, CÓDIGO SAGRADO: 728
ÁRBOL GENEALÓGICO (SANAR) CÓDIGO SAGRADO: 553
AUTOESTIMA CÓDIGO SAGRADO: 877

B

BRAZO IZQUIERDO, CÓDIGO SAGRADO: 11
BRAZO DERECHO, CÓDIGO SAGRADO: 39
BRUXISMO, CÓDIGO SAGRADO: 568

C

CABEZA (DOLOR) CÓDIGO SAGRADO: 428
CANALIZACIÓN (PARA FACILITAR) CÓDIGO SAGRADO: 499
CANSANCIO (ELIMINAR) CÓDIGO SAGRADO: 928
CANCELAR EL KARMA, CÓDIGO SAGRADO: 791
CÁNCER CÓDIGO SAGRADO: 1577
CAMBIO DE CASA, CÓDIGO SAGRADO: 72988
CAMINOS (PARA ABRIR), CÓDIGO SAGRADO: 691
CASOS IMPOSIBLES (REY SALOMÓN), CÓDIGO SAGRADO: 344
CIATICA, CÓDIGO SAGRADO: 52037
CLARIAUDIENCIA (ANGEL FEMENINO LAKSMI), CÓDIGO SAGRADO: 777

CLARIVIDENCIA, CÓDIGO SAGRADO: 70225
CLIENTES (PARA ATRAER), CÓDIGO SAGRADO: 71588
CONTROLAR LA MENTE (PROPIA), CÓDIGO SAGRADO: 85
COMERSE LAS UÑAS, CÓDIGO SAGRADO: 67120
CONCENTRACIÓN, CÓDIGO SAGRADO: 00
CONECTARSE A LA TIERRA, CÓDIGO SAGRADO: 625
CONSEJERO (PEDIR UNO), CÓDIGO SAGRADO: 456
CONTRATOS KARMICOS (LIBRARSE,) CÓDIGO SAGRADO: 1188
CORAZÓN, CÓDIGO SAGRADO: 123
CREATIVIDAD (DESBLOQUEAR), CÓDIGO SAGRADO: 18357
CRISIS DE ANGUSTIA O TRASTORNO DE PANICO, CÓDIGO SAGRADO:
1113
CRISIS NERVIOSA, CÓDIGO SAGRADO: 994
CRISIS PSICOTICA, CÓDIGO SAGRADO: 2090.
CULPA (LIBRARSE DE), CÓDIGO SAGRADO: 339
CHAKRA (ÁNGELES DE LOS) CÓDIGO SAGRADO: 996
CHAKRA 1, CÓDIGO SAGRADO : 760.
CHAKRA 2, CÓDIGO SAGRADO: 451.
CHAKRA 3, CÓDIGO SAGRADO: 293.
CHAKRA 4, CÓDIGO SAGRADO: 741.
CHAKRA 5, CÓDIGO SAGRADO: 986.
CHAKRA 6, CÓDIGO SAGRADO: 505.
CHAKRA 7, CÓDIGO SAGRADO: 204

D

DEPRESIÓN, CÓDIGO SAGRADO: 9
DESESPERACIÓN, CÓDIGO SAGRADO: 19
DIABETES, CÓDIGO SAGRADO: 22574
DINERO (PARA QUE LLEGUE), CÓDIGO SAGRADO: 897
DINERO (ELEMENTAL DEL), CÓDIGO SAGRADO: 47620
DESAPEGO CÓDIGO SAGRADO: 986
DISCERNIMIENTO, CÓDIGO SAGRADO: 555
DOBLE (CONECTARSE CON SU), CÓDIGO SAGRADO: 682

E

EMOCIONES POSITIVAS, CÓDIGO SAGRADO: 578
ENEMIGOS OCULTOS, CÓDIGO SAGRADO: 051

ENERGÍA DE LA LUNA, CÓDIGO SAGRADO: 112
ENGAÑOS (LIBRARSE DE), CÓDIGO SAGRADO: 3351
EQUILIBRIO, CÓDIGO SAGRADO: 897
ESPÍRITU DEL HOGAR, CÓDIGO SAGRADO: 715
ESTRÉS, CÓDIGO SAGRADO: 52579
ESTUDIOS (INTERÉS EN LOS) CÓDIGO SAGRADO: 220
ÉXITO, CÓDIGO SAGRADO: 2190

F

FE, CÓDIGO SAGRADO: 32
FOBIAS, CÓDIGO SAGRADO: 66 - 32
FORTALECER LA MENTE, CÓDIGO SAGRADO: 1297
FUERZA DE VOLUNTAD, CÓDIGO SAGRADO: 574
FUMAR (DEJAR DE), CÓDIGO SAGRADO: 25543
FRUSTRACIÓN (LIBERARSE DE), CÓDIGO SAGRADO: 6279

G

GATO (ANIMAL DE PODER), CÓDIGO SAGRADO: 94
GLANDULA TIMO, CÓDIGO SAGRADO: 59981
GLANDULA TIROIDES, CÓDIGO SAGRADO: 67
GLANDULA PINEAL, CÓDIGO SAGRADO: 52011
GRATITUD, CÓDIGO SAGRADO: 3333

H

HERPES, CÓDIGO SAGRADO: 52751
HOGAR (ESPIRITU DEL), CÓDIGO SAGRADO: 715
HOMBRO DERECHO, CÓDIGO SAGRADO: 2769
HOMBRO IZQUIERDO, CÓDIGO SAGRADO: 642

I

IDIOMAS (APRENDER), CÓDIGO SAGRADO: 529
INCREMENTAR INTELIGENCIA, CÓDIGO SAGRADO: 1523
INFECCIONES URINARIAS, CÓDIGO SAGRADO: 3334
INFERTILIDAD, CÓDIGO SAGRADO: 660
INMUNIDAD (PARA ENFERMEDADES), CÓDIGO SAGRADO: 72249
INSOMNIO, CÓDIGO SAGRADO: 531
INSEGURIDAD, CÓDIGO SAGRADO: 420

K

KARMA (CANCELAR EL) CÓDIGO SAGRADO: 791

L

LARVAS ASTRALES (IMPLANTES), CÓDIGO SAGRADO: 1118

LAZOS TELEPATICOS, CÓDIGO SAGRADO: 577

LIMPIAR (ESPACIOS, OBJETOS, PERSONAS), CÓDIGO SAGRADO: 0927

LLAMA VIOLETA PLATEADA (PARA TODO), CÓDIGO SAGRADO: 524

M

MADRE TIERRA (APOYAR), CÓDIGO SAGRADO: 88845

MANO DERECHA, CÓDIGO SAGRADO: 777

MANO IZQUIERDA, CÓDIGO SAGRADO: 555

MAREOS, CÓDIGO SAGRADO: 759, 764

MEDIUM (HABILIDAD), CÓDIGO SAGRADO: 58829

MEMORIA, CÓDIGO SAGRADO: 574

MENTORES, CÓDIGO SAGRADO: 2008

MIEDO (VENCER EL), CÓDIGO SAGRADO: 680

MIGRAÑA, CÓDIGO SAGRADO: 67918

MIOPIA, CÓDIGO SAGRADO: 315

MOMENTO PRESENTE, CÓDIGO SAGRADO: 789

MUNDO MISTERIOSO, CÓDIGO SAGRADO: 280

N

NEGOCIOS: CÓDIGO SAGRADO: 105

NERVIOS, CÓDIGO SAGRADO: 827

NÚMERO IDENTIFICADOR CÓDIGO SAGRADO: FECHA DE CUMPLEAÑOS, NÚMERO MÁGICO, CÓDIGO SAGRADO: 3396815

NIÑO INTERIOR (RECONCILIARSE), CÓDIGO SAGRADO: 89

NIÑO JESUS, CÓDIGO SAGRADO: 144

O

OBJETOS PERDIDOS, CÓDIGO SAGRADO: 858

OPRESORES KARMICOS, CÓDIGO SAGRADO: 154

P

PÁNICO (TRASTORNO DE), CÓDIGO SAGRADO: 1113
PARANOIA, CÓDIGO SAGRADO: 1759
PAREJAS (FORTALECER AMOR) CÓDIGO SAGRADO: 541
PACIENCIA, CÓDIGO SAGRADO: 629
PAZ ALREDEDOR, CÓDIGO SAGRADO: 959
PAZ INTERIOR, CÓDIGO SAGRADO: 1
PEDIR O RECIBIR SEÑALES, CÓDIGO SAGRADO: 484
PENSAMIENTO Y SANACIÓN A DISTANCIA (IMPORTANTE), CÓDIGO SAGRADO: 580
PERSONAS MOLESTAS, CÓDIGO SAGRADO: 221
PERRO ANIMAL DE PODER, CÓDIGO SAGRADO: 61
PESADILLAS, CÓDIGO SAGRADO: 57721
PERDON, CÓDIGO SAGRADO: 888
PERTURBACIÓN, CÓDIGO SAGRADO: 1021
PLANETA TIERRA, CÓDIGO SAGRADO: 0014
PODER INTERIOR, CÓDIGO SAGRADO: 62987
PROSPERIDAD, CÓDIGO SAGRADO: 79
PRÓXIMO PASO, CÓDIGO SAGRADO: 114

Q

QUEMADURAS, CÓDIGO SAGRADO: 25914

R

RABIA, CÓDIGO SAGRADO: 201
RECUERDOS DOLOROSOS DE LOS 9 MESES EN EL VIENTRE MATERNO: CÓDIGO SAGRADO: 52
RECUERDOS DOLOROSOS DE LOS 9 MESES A LOS 7 AÑOS: CÓDIGO SAGRADO: 919
RECUERDOS DOLOROSOS DE LOS 7 A 18 AÑOS: CÓDIGO SAGRADO: 59
RECUPERAR DINERO (SAN ANTONIO DE PADUA), CÓDIGO SAGRADO: 858
REGALOS DEL UNIVERSO (ENCONTRAR ALGUIEN), CÓDIGO SAGRADO: 545
RELACIONES INCÓMODAS, CÓDIGO SAGRADO: 28

S

SALGA EL SOL, CÓDIGO SAGRADO: 465

SALIR DE UN LUGAR DONDE NO SE QUIERE ESTAR, CÓDIGO SAGRADO: 72988

SANACIÓN A TODOS LOS NIVELES (ACCELERAR), CÓDIGO SAGRADO: 128

SANACIÓN CELULAR, CÓDIGO SAGRADO: 378

SANACIÓN CELULAR A DISTANCIA, CÓDIGO SAGRADO: 110834

SER UNO CON LOS MAESTROS ASCENDIDOS, CÓDIGO SAGRADO: 421

SERES DESENCARNADOS, CÓDIGO SAGRADO: 100

SEXUALIDAD, CÓDIGOS SAGRADOS: 111 222 739

SIGUIENTE PASO, CÓDIGO SAGRADO: 114

SISTEMA INMUNE, CÓDIGO SAGRADO: 616

SOLEDAD, CÓDIGO SAGRADO: 11136

SORPRENDIDOS (PARA NO SER), CÓDIGO SAGRADO: 593

SUBCONSCIENTE (CALMAR EL), CÓDIGO SAGRADO: 1021

T

TABACO, CÓDIGO SAGRADO: 25543

TERREMOTOS (ANGEL RAASHIELL), CÓDIGO SAGRADO: 65

TIMIDEZ, CÓDIGO SAGRADO: 447

TIC NERVIOSO, CÓDIGO SAGRADO: 829

TOS, CÓDIGO SAGRADO: 611

TRABAJO, CÓDIGO SAGRADO: 454545, CÓDIGO SAGRADO: 16700, CÓDIGO SAGRADO: 5600

TRANQUILIDAD, CÓDIGO SAGRADO: 0129

TRAMPAS Y ENGAÑOS, CÓDIGO SAGRADO: 816

TRASTORNO BIPOLAR, CÓDIGO SAGRADO: 721

TRASTORNO PSÍQUICO, CÓDIGO SAGRADO: 488

TRISTEZA, CÓDIGO SAGRADO: 770

U

ÚLCERAS ESTOMACALES, CÓDIGO SAGRADO: 62315

UÑAS (COMÉRSELAS), CÓDIGO SAGRADO: 67120

V

VAMPIROS ENERGETICOS, CÓDIGO SAGRADO: 7000

VAMPIROS ENERGETICOS (EVITARLOS DE KWAN YIN) CÓDIGOS SAGRADO: 441

VERRUGAS, CÓDIGO SAGRADO: 31921

VERGÜENZA (INCONSCIENTE), CÓDIGO SAGRADO: 72015

VIAJES, CÓDIGO SAGRADO: 681

VITALIDAD, CÓDIGO SAGRADO: 900

Y

YOES DEL PASADO (ESCUCHAR), CÓDIGO SAGRADO: 000

Z

ZONAS DEL CUERPO HINCHADAS, CÓDIGO SAGRADO: 578

ZUMBIDOS, CÓDIGO SAGRADO: 774

PREMISA 8

HO·OPONOPONO

“Debemos aprender a desaprender”

Enric Corbera

H'oponopono es una técnica ancestral hawaiana que propone la sanación de uno mismo a través del perdón. En tu interior se encuentra la respuesta para eliminar bloqueos, superar errores y lograr un estado de paz. La palabra específicamente significa “enmendar un error, poner en orden, corregir”. La práctica de esta filosofía te conecta directamente con el Universo, permitiendo liberarse de emociones que te mantienen atrapado, ya sea informaciones, pensamientos y experiencias de tu infancia, de tus ancestros e incluso, vidas pasadas.

Esta técnica propone hacerse responsable al 100%, permitiendo ver el poder cocreador que tenemos y que podemos atraer a nuestras vidas, es decir que te conduce a la libertad. ¿De qué manera? A través de

“palabras gatillo” que se repiten como mantras A través de la repetición de estas frases, pierden fuerza las creencias limitantes, esas suposiciones alojadas en el subconsciente que se proyectan de manera tóxica en el presente.

Las palabras gatillo por excelencia son: “lo siento, perdón, te amo, gracias”, las puedes utilizar a lo largo del día, repitiéndolas cuando lo sientas. También puedes utilizar el método 369 de Nikola Tesla del que hemos hablado anteriormente: repites las palabras gatillo 3 veces por la mañana, 6 veces por la tarde y 9 veces por la noche. Incluso puedes combinarlo con la meditación. El modo que prefieras es válido. Yo las aplico cuando me baño, cuando doy un paseo por la playa,

cuando bebo o como, y cuando llueve, entre otros momentos.

De esta forma puedes trabajar lo que desees, desde el merecimiento y la abundancia, hasta la paz interior, la ansiedad, el amor, la salud e infinidad de temas: el Universo es como una barra libre de la cual puedes tomar lo que quieras, porque mereces todo lo que hay en él. Sólo debemos entrenar nuestros pensamientos para vibrar en la misma frecuencia y borrar las limitaciones de nuestra mente.

*

Existe otro método de Ho'oponopono que le comparto a mis pacientes, y ahora a ti. Es la técnica del vaso de agua y el proceso que vas experimentando es genial.

Primero tienes que hacer tu pedido: tomarás un papel y bolígrafo y escribirás tu deseo, sueño o anhelo en presente en presente y con el sentimiento de que ya está hecho. Será una carta escrita directamente al Universo donde puedes decirle todo lo que quieras, sin olvidar agradecer de antemano y cuando la finalices la cerrarás con las palabras gatillo

*“LO SIENTO, PERDONAME, TE AMO,
GRACIAS”.*

Luego tomarás un vaso transparente, lo llenarás con agua hasta $\frac{3}{4}$ aproximadamente. Cambiarás el agua cada mañana y cada noche durante 21 días.

¡Prepárate para recibir lo mejor de lo mejor!

Verás a lo largo del proceso que al principio se generan muchísimas burbujas, estas van disminuyendo, y los últimos días no se le harán más que algunas o incluso, ninguna. Eso quiere decir que tu pedido ya es un hecho. El Universo estará encantado de que hables con él, de que le escribas porque de eso se trata también: de conectar con la Fuente.

*

Para terminar este tema tan hermoso, te voy a compartir el método que utiliza Juan, mi pareja. Él realizó un gran trabajo personal, de crecimiento, constancia y toma de decisiones. Me permitió acompañarlo y me siento honrada por ello.

Su método es fundamentalmente una frase que utiliza como mantra, y dice así:

“Universo si le estás enviando dinero a otra persona que no se crea merecedora del mismo, envíamelo todo a mí, porque yo sí soy digno de todo el dinero y de la abundancia que hay en mi vida.”

Cuando puedes soltar la situación es porque en verdad confías, y el Universo no tiene más que dártelo.

¿Estás preparado para probar tu propio método?

PREMISA ?

CONECTAR, MEDITAR

“Si haces lo que la mayoría de las personas no hacen, podrás hacer lo que la mayoría de las personas no podrá hacer, durante el resto de tu vida”

Mark Twain

La meditación está considerada un tipo de medicina complementaria para la mente y el cuerpo que puede producir un estado de relajamiento profundo. Durante la meditación, se concentra la atención a través de una técnica para eliminar el flujo de pensamientos confusos que pueden estar llenando tu mente y provocándote estrés.

Se trata específicamente de una práctica en la que un individuo enfoca la mente en un objeto, pensamiento o actividad para entrenar la atención y la conciencia. Se logra un estado mentalmente claro y emocionalmente estable.

Existen distintos modos de conectar con uno

mismo, es decir, estar en el Aquí y Ahora, aparte de la meditación. Por ejemplo, hay personas que aman cocinar, y pasan horas elaborando exquisitas y amorosas comidas, y están quienes se pasan horas pescando, envueltos en el movimiento de las olas del mar, o de su embarcación de una laguna. A mí me pasa al salir a trotar, necesito hacerlo cada día y representa un momento de presencia plena. Eso también es conectar o meditar, porque permite estar ahí, viviendo y disfrutando ese momento. Es donde aparecen las respuestas o las "caídas de ficha", como le decimos aquí en Argentina. ¿Podrías ahora reconocer cual es tu manera de conectar contigo?

*

La práctica conlleva un tiempo, dedicación y por sobre todo, Amor. No te autoexijas ni frustres si al principio no lo consigues, o sólo puedes meditar por 5 minutos. Cada uno tiene un tiempo propio, que es el correcto. El camino debe ser placentero y divertido. Hay talleres y meditaciones guiadas en línea muy buenas y efectivas. Hacia el final encontrarás un código QR para acceder a una meditación guiada de mi canal de Youtube. Si decides probarlo ahora, puedes seguir los pasos que figuran a continuación. No es necesario que estés con la mente en blanco o en OM, porque unos pocos iluminados han podido alcanzar ese estado. La propuesta es que comiences a ejercitarlo, y aumentes progresivamente el tiempo que le dedicas.

¿Cómo se hace para meditar?

- *Escoge ropa cómoda.*
- *Encuentra un lugar tranquilo, puede ser en la naturaleza o en un espacio cerrado. En ese caso, crea el ambiente que consideres agradable a través de algún sonido o aroma.*
- *Puedes decidir el tiempo de duración a través de un sonido o una alarma, o bien permitir que dure lo que necesites en cada ocasión.*
- *Siéntate con la espalda recta, pero sin tensarla o acuéstate, e intenta no quedarte dormido.*
- *Cierra los ojos y centra tu atención en la respiración. Puedes contar del 1 al 10 tomando como una unidad cada inhalación*

y exhalación. Si en algún momento sientes que te dispersas, vuelve a centrarte en tu respiración. De ésta forma observarás el pensamiento y lo dejarás ir.

- *Acepta los pensamientos que van surgiendo y sigue adelante.*
- *Cuando decidas finalizar la práctica, toma una respiración profunda y exhala. Regresa con amabilidad a través de los movimientos que creas necesarios y abre tus ojos poco a poco.*

*

Te invito a probar la Meditación de la llama violeta de @espacio.universo.

Escaneá el código QR con tu móvil y disfrutá de esta propuesta de 5 minutos.



*

¡Espero que disfrutes de los beneficios de esta práctica y que puedas incluirlo en tu día a día!

PREMISA 10

CUIDA TUS PENSAMIENTOS, SÉ OPTIMISTA

“Un individuo que vive y vibra alineado con la energía de iluminación, alegría y paz infinita, contrapesará con la negatividad de diez millones de personas que viven en el nivel más bajo de energía”

Dr. Wayne. W. Dyer

¿Cómo son tus pensamientos? ¿Te consideras optimista o pesimista?

Muchas veces nuestros pensamientos son originados desde el miedo, y el resultado no es el esperado. Es posible que ese miedo no sea nuestro, sino que forme parte de nuestra programación. Debemos ser capaces de distinguirlo para cortarlo de raíz.

Es importante dedicarse a la introspección, escuchar de qué forma nos expresamos, qué palabras utilizamos, cómo nos comunicamos con los demás y por sobre todo, con nosotros mismos.

***“Tus creencias se convierten en tus pensamientos.
tus pensamientos se convierten en tus palabras,
las palabras se convierten en tus actos,
tus actos se convierten en tus hábitos,
tus hábitos se convierten en tus valores,
tus valores se convierten en tu destino.”***

Mahatma Gandhi



Mariana Saborido

Vayamos a un ejemplo, tomemos una situación estresante en nuestra vida laboral, consideremos que es un espacio que más allá de ser placentero o no, requiere resolución y efectividad. A esa ansiedad, imagina que le sumamos unos pensamientos estresantes del tipo “no voy a poder con todo”, “esto es demasiado para mí”, “no me da la vida”, “esto es horrible”. La emoción se multiplica, y en consecuencia el eco que produce en el cuerpo se hace más intenso.

*

Vamos con otro ejemplo alusivo a la salud: De repente mi mente empieza a divagar y acaba pensando “¿y si tengo alguna enfermedad? ¿y si me da cáncer igual que a

la abuela?”. Automáticamente las glándulas salivales reducen su producción generando sequedad en la boca, las glándulas gastrointestinales disminuyen la secreción de jugos, aumenta la sudoración, la circulación cambia porque preserva a la cabeza, el corazón comienza a funcionar diferente, lo que afecta a los pulmones, hígado, riñones e intestinos.

Has sometido a tu cuerpo a vivir con miedo, angustia y estrés por tan solo emitir un pensamiento negativo. El mismo se traduce al cuerpo como una emoción, y más allá de que no sea real, el organismo se prepara de acuerdo a la información que recibe.

Es sumamente importante cancelar los pensamientos negativos, puedes utilizar alguna de las técnicas que te presenté en este material, como Ho'oponopono, o bien envolverlos en una luz, para poder cristalizarlos.

*

Debemos aprender a observarnos, ver de qué manera nos manifestamos y qué palabras utilizamos. Partiendo de ahí, seremos conscientes de que si pensamos bonito, manifestaremos más bonito aún.

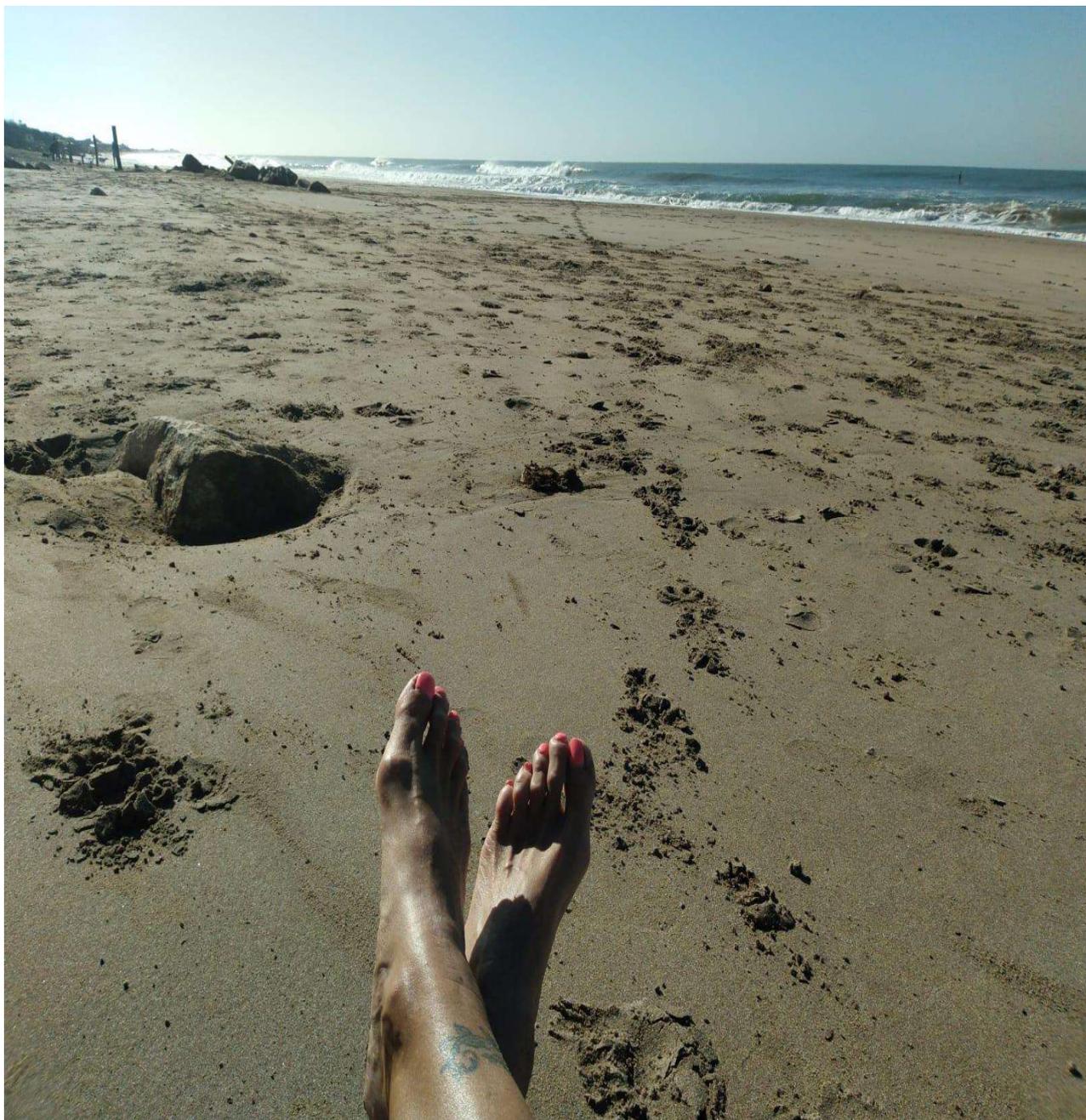
Tú eres el creador de tu propia realidad, piensa en positivo, sé positivo, mira lo hermoso de la vida y por sobre todo, sonríe. Sonríe mucho.

¿Sabías que utilizamos menos músculos de nuestra cara para sonreír que para ponernos serios?

La sonrisa y, por extensión, la risa, hacen que el cerebro libere adrenalina, endorfinas, serotonina y dopamina. Todas estas hormonas están relacionadas con la reducción del dolor físico y emocional, el aumento del número de leucocitos y la mejora del sistema inmunológico, por eso se las conoce popularmente como las “hormonas de la felicidad”.

Sonreír abre nuevos y enriquecedores canales de comunicación. Es un gesto que permite transmitir un mensaje amistoso y descartar cualquier posibilidad de ofensa o amenaza, haciendo más cómodo el diálogo entre dos personas. Al sonreír te muestras estás siendo amable con el otro y contigo al mismo tiempo.

***NO HAY EXCUSAS PARA NO SER
OPTIMISTA***



Mariana Saborido

Mi querido lector, con estas últimas líneas doy por terminado este, mi primer libro. Desde mi experiencia y mi proceso considero que es el hijo que no tengo. Lo visualicé, lo gesté y hoy nace para cumplir con el hermoso y amoroso propósito de llegar a la mayor cantidad de personas que sea posible. Te lo dedico a ti querido amigo, para que lo leas, lo apliques y me ayudes a hacerlo circular.

Podés seguir mi canal de Youtube @espacio.universo y contactar conmigo a través de Instagram @marianaguarda77 para contarme tu experiencia o compartirme tus impresiones.

Gracias, Gracias, Gracias.

Con mucho Amor,

Mariana Saborido