

MANIFESTAR - LA LEY DE ATRACCIÓN

Índice

1. Motivación para escribir este artículo.
2. Ley de atracción.
 - 2.1. Dificultades de la Ley de atracción
 - 2.2. Dificultad en la práctica.
 - 2.3. ¿Qué hace que no consigamos nuestro propósito?
 - 2.4. ¿Qué tiene que ver todo esto con la ley de atracción?
3. Te propongo esta visualización

1. Motivación para escribir este artículo

Seguramente habrás escuchado hablar sobre la ley de atracción; ¿puedes crear tu propia realidad?.

Mi propósito en este artículo es que esta ley de atracción se haga más entendible y cercana para poder llevarla a cabo en nuestras vidas, no olvidar que parto de mi particular modo de entender y aplicar esta ley y que lo que escribo es subjetivo y desde mi experiencia, por lo tanto está sujeto a discordancia, y que si te sirve lo que escribo bien y sino dejar de leer es de fácil aplicación, ya que mi intención es encontrar la paz mental y si es posible que otros la encuentren.

Quiero abordar las leyes de la atracción desde un punto de vista psicológico, es decir en cómo puede afectar el querer aplicar la ley de atracción y por ejemplo no te funcione.

2. Ley de atracción

Veamos que dicen las leyes de la atracción según el **libro del secreto de Esther y Jerry Hicks**.

La primera ley de la atracción dice: todo objeto atrae aquello que se asemeja a sí mismo,

La segunda, la Ciencia de la Creación Deliberada, dice: Aquello en lo que pienso y en lo que creo o espero es. Osea, consigues aquello en lo que estás pensando, tanto si lo quieres como si no. Así que cuidado con lo que piensas, como trabajo personal y práctico podría examinar mis pensamientos y ver si se cumple esta ley o no.

La tercera, el Arte de Permitir, dice: Yo soy lo que soy y estoy dispuesto a dejar que los demás sean lo que son.

Sólo cuando entiendes que otra persona no puede formar parte de tu experiencia a menos que la invites con tus pensamientos (o poniendo tu atención en ella), y que las circunstancias tampoco pueden formar parte de tu experiencia salvo que las invites con tus pensamientos (o a través de tu observación de las mismas),

Si leíste mi artículo sobre la [pereza](#) te ayudará a entender mejor mi punto de vista, si no es el caso te lo recomiendo.

2.1 Dificultades de la Ley de Atracción

Algunos detractores de esta ley de atracción nos dicen que crean falsas expectativas y cuando no consigues tu objetivo te hacen sentir culpable y entonces agravas más tu situación sintiéndote peor que cuando empezaste, hundiéndote en la tristeza por no conseguir lo que quieres.

Yo debo discrepar de esta forma de ver la Ley de atracción, no porque no pueda ocurrir que no cumplas tu objetivo y te sientas peor que cuando empezaste, la cuestión es saber el motivo por el que ocurre este malestar.

El problema de desear algo es que puede darse o no lo que deseamos, con lo cual llegamos a la **FRUSTRACIÓN** por no tenerlo o a la **ALEGRÍA** si lo obtenemos; según manejemos la frustración así nos sentiremos, si lo llevo fatal cada vez que me dicen que NO a algo estaré dando botes y gritando o quizás llorando y entrando en la tristeza.

La ley de la atracción te lleva a mantener una idea de lo que desees a un punto tal que tiene que ser SI o SI, en verdad es algo que hacen muchas personas en la alta competición para conseguir sus logros pero quizás le dan otro nombre, pero el método suele ser muy parecido y es el de visualizarse haciendo o cumpliendo su objetivo una y otra vez hasta lograrlo.

Si cambias **CULPA** por **RESPONSABILIDAD**, parece que la cuestión tiene mejor pinta. La mayor dificultad a traspasar es la frustración por no conseguir lo que quieres “en este momento”, en tener prisa y desesperarte porque no lo has conseguido **YA**, ese es el punto a gestionar, y que mejoraras si quieres conseguir lo que desees.

El tiempo para conseguir tu objetivo depende de ti, del tiempo que le dediques, de tu capacidad de frustración y seguir adelante sabiendo que eso solo es un obstáculo que vas a superar. 💪

Si te das cuenta de alguna manera se te está invitando a:

- 1.- Tener mayor **RESPONSABILIDAD** en lo que piensas y haces.
- 2.- En quitar de tu mente lentamente lo que no te sirve,
- 3.- Crear otras formas de pensamiento y sentimiento que parten de tí y no de lo que pasó en el pasado, te obliga a vivir en un continuo presente si no quieres que tu mente te recuerde tu gloriosa historia.

Parece un trabajo arduo ¿verdad?, ¿te atreves a convertirte en lo que desees ser?..

2.2. Dificultad en la práctica

La gran dificultad para aplicar esta ley de atracción es que nuestra mente nos sabotea constantemente, duda de que eso pueda ser cierto, además de que nuestro inconsciente trabaja 24 horas y nuestro consciente sólo unas pocas horas en el mejor de los casos, la idea sería ir incorporando en este inconsciente nuevas formas de ver el mundo, las que nos interesan y nos son útiles, parecido a cuando aprendes a conducir que tienes que estar atento a mil cosas y luego todo se hace de forma automática.

Estas nuevas formas que queremos incorporar en el inconsciente deben de ser posibles en nuestro consciente, es decir que si no creo realmente que yo pueda conseguir algo, por mucho que lo quiera incorporar a mi inconsciente, este no lo verá como algo posible pues no lo es para mi consciente, así que debo dividir mi objetivo final en varias partes donde la primera que quiera conseguir si sea posible para mi consciente.

Por ejemplo si pienso que quiero correr una maratón mañana, mi consciente sabe perfectamente que no lo haré así que no se dará por aludido, pero quizás mi consciente sí que cree posible que pueda hacer 5 km, entonces ese sí podría ser un objetivo que puedo incorporar a mi inconsciente, así sucesivamente hasta completar la maratón.

Supongamos que deseo bajar de peso, dejar de fumar, hacer deporte etc.. cualquiera de estos ejemplos nos valdría, tú puedes elegir el que más se ajuste a ti.

2.3. ¿Qué hace que no consigamos nuestro propósito?

Cuántas veces te habrás repetido que vas a conseguir tu propósito por ejemplo de bajar de peso, empiezas con muchas ganas por qué estás inspirad@, en el mejor de los casos hasta buscas dietas especiales y milagrosas que te hagan reducir rapido y sobre todo fácil esos kilos de más para verte fantastic@.

Estás un tiempo con esa energía y cumples con tu dieta especial, hasta puede que te veas más delgad@, te puedas poner esa ropa que te gusta tanto, estar sexy y apetecible a la vista de los demás y para ti mism@.

Pasa el tiempo y quizás hasta cumpliste casi tu reto pero al ir cumpliendolo tambien ocurre la circunstancia que tus deseos de seguir la dieta se van rebajando, ya te vas viendo bien para qué seguir sufriendo con la dieta, y la dejas o te descuidas unos días y zas vuelves a coger peso y llega el desánimo, tanto sacrificio para bajar un poquito y tan poco tiempo para volver a cogerlos, como si estos kilitos nos quisieran ellos más que nosotros a ellos, tan agradecidos a nuestras costumbres que no nos dejan ni abandonandolos en una gasolinera.

¿Cómo es posible esto?

Pues esto se debe a que nuestras costumbres, es decir conjunto de acciones, pensamientos y emociones que me conforman tienen una energía, y cuando quiero hacer cambios en mi vida y que tengan un cierto impacto en mí, esto supone un aumento de energía que debo de realizar para poder crear ese cambio, en el ejemplo de bajar de peso, supone hacer esfuerzos a la hora de hacer ejercicio, resistirme a ciertos alimentos y cambiar pensamientos sobre mí, este nuevo estado deseado tiene una energía diferente a la que tienes ahora mismo, y mantener este estado de energía requiere estar tiempo en el, y de mientras el estado anterior te hará una llamada de atención, ¿donde vas piltrafilla,. no desea ese cambio.

ya sabes que tu trabajas en ello cierto tiempo y el inconsciente 24 horas, eso lo debes de tener en cuenta, así que el inconsciente te quiere preservar de alguna manera de ti mismo, hasta que no le haces entender que lo que deseas es lo que quieres de verdad,

Así que tienes que verlo como un juego donde tu inconsciente te pone a prueba para ver si vas de farol o realmente quieres cambiar.

Si no tienes en cuenta esto, cuando te de el bajon porque de repente todo tu cuerpo querrá lo de siempre, sus azúcares, sus rutinas sin ejercicio, y esos pensamientos que te atormentan volverán con más fuerza, te los creeras y estarás peor que al principio.

En cambio si sabes que esto ocurrirá si o si, después del bajón podrás decirte “pues ya me llegó el momento temido”.

y ¿ahora?

Tienes que hacer acopio de valor y volver a empezar, esto le dirá a tu inconsciente que es lo que deseas de verdad, cuanto más tiempo estés haciendo lo que te has propuesto sin caer en la tentación del sabotaje, más te crearás que lo puedes conseguir.

Y ya sabes, pase lo que pase, avances más o menos rápido, recuerda que todo lo que te puedes decir sobre que no puedes cambiar es una **MENTIRA** que se instaló en tu inconsciente, **GRABATELO EN FUEGO**, ya se que cuando te lo has creído es muy difícil decir que es mentira, para eso son las creencias, sin embargo uno de los trabajos que hay que hacer es reconocer que casi todo lo que nos hemos dicho es MENTIRA, y el cambio es posible, lo has demostrado en otras ocasiones.

2.4. ¿Qué tiene que ver todo esto con la ley de atracción?

En síntesis la ley de atracción nos dice que **atraemos lo que somos, y No lo que deseamos ser**, es decir que por mucho que yo quiera quitarme kilos si en mi interior me siento gordo o creo que es imposible cambiar mi estado, es difícil que consiga mi objetivo, ya que además de sentirme así seguro tengo pensamientos que alimentan esta sensación de no conseguir cambiar, sino ya habría desaparecido y estaría con el peso que deseo.

La idea principal es que si de entrada en tu mente tienes un **NO LO CONSEGUIRÉ MUY GRANDE**, no conseguirás tu meta en general, ya que tu mismo te pusiste ese **NO** antes de empezar, el porqué está ese **NO** no es importante para este propósito, la cuestión es que está y tu lo mantienes ahí aunque en su momento no fuiste tu que lo pusiste, eso quizás te pueda hacer sentir culpable, aunque también lo puedes ver como una posibilidad y de las mayores que puedes tener y es que **DEPENDE DE TI CONSEGUIRLO**. No depende de fuentes externas, solo tu y tu propósito, ¿no te parece hermosa la idea?

La mente vive con miles de recuerdos del pasado, y casi todo tu presente lo ves con los ojos de lo que ya viviste e interiorizaste, si te observas te darás cuenta que continuamente tienes pensamientos repetitivos, esto también lo puedes observar en otras personas, existen como palabras resorte que harán que empiecen a hablar y decir casi lo mismo siempre sobre ese tema particular.

Como hemos dicho antes, la ley de atracción nos dice que atraes lo que eres y no lo que quieres ser, ¿eso cómo se hace?

Si miras por internet hay muchas técnicas que te dicen lo que ellos hacen y que les funciona, yo te diré aquí lo que tienen en común, luego tu añádele lo que desees para que te sea más fácil.

Pondré un ejemplo que quizás haga más fácil reconocer la sensación que deseo que integres en ti.

Doy por supuesto que te puedes permitir comprar pan y que lo haces de continuo, puedes cambiar pan por lo que hagas diariamente, sabes que el pan existe en la panadería o supermercado, porque ya lo has comprado antes, no te preocupas si existe o no para ti, o al menos eso espero, lo sabes que está ahí para ti y para los demás que así deseen comprarlo.

Esa sensación de saber que existe aunque no te hayan dicho expresamente cuál es el pan que te vas a llevar, es la **sensación que debes ir generando en ti** a la hora de saber que estarás con el peso justo que tu desees.

Es decir no hay dudas en ti que el pan está en la panadería, tampoco hay dudas de que tu estarás con ese peso ideal para ti. ¿Entiendes la idea?

Mientras sientas una pequeña duda, esta te restará energía para llegar a tu objetivo y siguiendo con el símil de la panadería sería como pensar que “quizás se haya acabado el pan” y llegar a la panadería y efectivamente tenías razón “no queda pan”, entonces la duda entra en ti y te atrapa, parece que tienes el poder de saber todo lo que no hay en el planeta para ti.

Eso es lo que queremos evitar, que la duda entre en tí, y si ya estaba ahí **generar otra idea que sustituya la antigua.**

Como todas las cosas no es una cuestión a creer a pies juntillas, sino verifica que lo que ocurre en ti es como te cuento o no, y si no resuena pues a buscar otra solución.

Volviendo al ejemplo de adelgazar, lo que buscas es conseguir verte, sentir y actuar como si fueras ya esa persona delgada, asumir ese papel.

Puedes decir pero eso sería mentirme, en verdad te diré un secreto, también te mientes cuando piensas que eres de complexión gruesa y no puedes cambiar ese estado, seguro conoces mil historias que reivindican el hecho de que no puedas adelgazar y todas serán ciertas en algún sentido, aunque reconoce que hay igualmente mil historias que podrías decirte y no te dices que podrían ayudarte a conseguir verte mejor.

Lo primordial aquí es que queremos crear una nueva versión de ti, una en la que tengas el peso elegido por ti, que para eso eres el protagonista de tu historia.

Sabiendo que como en cualquier historia hay pruebas que vencer, o como cualquier juego que se precie para llegar a la meta hay que derrotar a los “malos”, dragones etc. Tenlo en mente, siempre habrá obstáculos más o menos grandes, bueno eso ya lo sabes de sobra.

Los obstáculos suelen ser proporcionales a nuestros deseos, cuanto más grandes mayores son nuestros logros, así que te propongo que te metas en tu personaje de ficción sabiendo que vas a vivir una aventura y que si no lo consigues a la primera, tienes más datos de donde te encuentras para conseguirlo y pasar a otro nivel, hasta que tengas la suficiente experiencia para pasar nivel tras nivel, y poder concluir el juego, sabes que lo terminarás, aunque no sabes lo difícil que es este juego en concreto y el tiempo que te llevará hacerlo.

Espero que vayas entendiendo lo que te quiero transmitir:

Tu objetivo es adelgazar x kilos.

Según la ley de la atracción debes de sentirte tal y como te verías cuando lo hayas conseguido.

Sabes que puede llevar tiempo conseguir lo que desees, pero eso no debe importarte, lo importante es **enfocarte** en tu deseo cumplido, es decir ser lo que quieres ser antes de serlo, darte cuenta como te sientes al visualizarte, ¿hay algo que cambia en tí?, ¿sientes una cierta energía llegar a tí?, ¿un deseo de actuar?.

Esta es la parte que yo considero más importante y en la que si le dedicas tiempo te ayudará en el proceso de conseguir tu objetivo, es como cuando ves una película con la que te vinculas con el protagonista y te hace entrar en la trama como si la vivieras, esa es la idea solo que en este caso tu eres el guionista, productor, actor principal etc.

Crea la IMAGEN de lo que deseas en tu mente

SIENTELA

IMAGINA que haces al conseguir tu objetivo

DISFRUTALO

SUÉLTALO y pasa a otra cosa teniendo la sensación que ya lo tienes.

. Este es el trabajo más importante, lo tienes que repetir una y otra vez hasta que te sea posible hacerlo en unos segundos. si entiendes esto lo podrás hacer con cualquier reto que te propongas.

3. Te propongo esta visualización

La puedes usar las veces que quieras para ir asentando tu nuevo estado deseado.

Este ejercicio lo puedes hacer solo o acompañado.

Si lo haces con una persona ésta podrá ir leyendote la visualización y guiarte por la senda mientras tu estas con los ojos cerrados, así se harán más realista tus nuevos pasos.

Si lo haces solo puedes grabarte la visualización y luego recrearla en tu mente o puedes escucharla desde este enlace.<< <https://youtu.be/oLbOV3i5fmc> >>

Ponte en una posición cómoda, y cierra los ojos ... Pon atención a tu respiración... descubre posibles tensiones al respirar ...y suelta al expirar ... con cada respiración tu cuerpo se llena de aire... y luego suelta todas las tensiones ... se llena de aire y luego suelta las tensiones ... respira y ...suelta...

Ahora quiero que imagines que estás en un lugar agradable; frente a tí hay un camino y a un lado de este hay un espejo; te miras en él, te ves corporalmente tal cual eres en estos momentos de tu vida.

Obsérvate sin juicio , esta es la imagen que deseas cambiar de ti, ha estado contigo un tiempo y ahora llega el momento de moldearla hacia otra forma más agradable para ti.

El camino tiene unas marcas en el suelo, camina por este camino sintiendo que a cada paso que das te sientes más livian@, como si te quitaras un peso de encima, solo centrate

en los pasos y en cómo se hacen más livian@s es una sensación agradable, no tengas prisa solo siente el placer de andar y sentirte a cada paso que das más livian@... oyes tu respiración y se hace más profunda, te paras en la primera marca, a su lado hay otro espejo cubierto, sabes que en ese espejo te verás con ese peso de menos, con esos nuevos pasos andados has descubierto que ya eres otra persona, quitas el velo que recubre el espejo y ahí te vés , con unos kilos de menos, te das cuenta que la ropa que llevas te sienta grande al mirarte en este espejo, te sonríes y te sientes bien por haber podido andar estos pasos tan importantes para ti, estás orgullos@ por lo conseguido, estos pasos ya forman parte de ti, quédate un rato teniendo esta sensación al verte más delgad@.

Ahora sigues caminando por esta pequeña senda de nuevo, recordando que cada paso que estás dando es un paso hacia lo que tu deseas, que te sientes aún más y más livian@ a cada pisada. Notas como la ropa se hace más holgada.

Llegas a la siguiente marca y hay otro espejo con su velo puesto, en este espejo te verás a ti mism@ a la mitad de tu objetivo, decides quitar el velo y te observas, ya te has quitado la mitad de kilos que querías, nota como tienes otro brillo en los ojos, sientes que has dado los pasos hacia lo que deseabas, estas orgullos@ de ti, te sientes mejor contigo, quédate examinando tu nuevo estado, solo importa este nuevo estado en el que estás, escucha lo que te dices al verte así, cómo se siente tu cuerpo.

Sigue caminando por la senda, la meta se va acercando, tu cuerpo se siente vigoroso y armonioso, los pasos que vas dando hacia tu meta te hacen pensar que lo has hecho tal y como tu deseabas, te sientes satisfecho. Estás ante la penúltima marca, y a su lado un espejo con un velo, antes de quitar el velo haz un repaso a tu emoción en este momento en el que estás tan cerca de terminar, date tu tiempo y cuando lo deseas quita el velo y contempla tu nueva figura y disfrútala.

Vuelves a la senda para realizar el último tramo, recuerda que cada paso que has dado tienen su importancia, y te han llevado hasta estos que estás dando ahora, estos son los pasos para concluir tu deseo. Te paras ante la última marca y te giras para ver el último espejo con su velo.

Ya no te asombras al verte tal y como querías, solo disfrutas por el resultado de tus actos y de los pasos que has dado para llegar a esta última etapa; te deleitas al contemplarte y te regocijas de todo lo que harás a partir de ahora, quédate con esta sensación de placer y cuando deseas vuelve a abrir los ojos y a ver tu entorno con esta nueva sensación que has creado.

Recuerda escuchar la visualización las veces que necesites, para ir asentando la sensación en tu cuerpo, y que ésta sensación te vaya llevando hacia los pasos para conseguir tu objetivo.

Espero que te este artículo te haya servido de algo y si no es así, pues ya sabes a la papelería de reciclaje o enviárselo a alguien que creas le puede interesar.

Si has llegado hasta el final, te agradezco tu lectura y recuerda todo lo que existe está en el campo de las posibilidades, elige la que deseas para ti y déjate influenciar por lo que el campo te da, y no por lo que te gustaría que te diera, en general nos solemos equivocar más que el campo cuántico, universo o como quieras llamarlo.