



el salto de la
consciencia

3 HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO

**Cambia tus creencias limitantes y supera
estados emocionales contractivos**

un salto para el despertar de tu consciencia

SAL DE TU ESTADO ACTUAL, RECONOCIENDO TUS EMOCIONES CONTRACTIVAS AUTOMÁTICAS, TUS CREENCIAS LIMITANTES Y CAMBIA TU VIBRACIÓN GENERANDO UN NUEVO ESTADO QUE TE POSIBILITE UNA VIDA MÁS PLENA

Te dejo estas tres herramientas que te pueden resultar de mucha utilidad



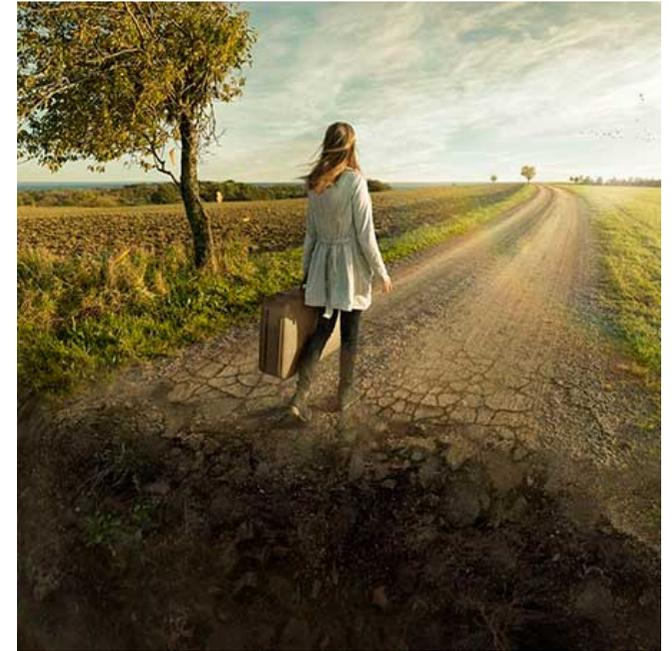
Qué quieres y qué NO quieres

Aquí te daré una especie de “frase mantra” que te sugiero para que empieces a utilizar. Si trabajaras conmigo, esto caería casi seguro desde el primer día. Funciona realmente y empiezas a saber de ti.



Integración de hemisferios

Con esta técnica súper sencilla podrás muchas veces salir del paso cuando te encuentres mal o necesites parar la espiral negativa y relajarte. Se trata de integrar los hemisferios cerebrales y calmarte.



Deja de ser tú

Una de las meditaciones más potentes y efectivas que conozco. Con ella reconocerás tus emociones difíciles y tus creencias imposibilitantes y cambiarás tu vibración creando una vida mejor.



HERRAMIENTA 1

**QUÉ QUIERES Y QUÉ NO
QUIERES**

"Solo quiero hacer cosas que quiera hacer. No quiero hacer nada que no quiera hacer."

Esta frase:

"Solo quiero hacer cosas que quiera hacer. No quiero hacer cosas que no quiera hacer."

es la que te sugiero que empieces a aplicar desde hoy.

Si estás en un momento crítico, te sugiero que vayas a la Herramienta 2 y esperes a un momento más calmo para comenzar con esto.

Como imagino que estarás notando, no se trata de nada del otro mundo ni de la fórmula que parece reveladora. Es tremendamente sencillo, sin embargo, te aseguro que es algo que probablemente no te hayas planteado hacer y

que puede significar un antes y después.

Esta frase, me apareció en la mente un día cualquiera cuando estaba a punto de dar mi gran salto. Empecé a repetírmela con cada cosa que hacía y me sorprendí del poder que tenía.

Lo que tienes que saber es que al principio te conviene focalizarte en lo que NO quieres más que en lo que quieres. Por qué. Porque si no estás en un buen momento, o no tienes la vida que te gustaría tener, no sabes bien lo que quieres. Generalmente, lo que sabes es que quieres estar bien, o confiado, o en calma... Pero no sueles tener un gran acierto en aquello que quieres o que quiere tu alma.

Antes de saber qué quieres, tendrás que eliminar todo aquello que no quieres y que está estorbando tu visión. Por lo tanto, podrás ir dándote cuenta de todo aquello que no quieres en tu vida, desde las grandes cosas hasta las más insignificantes, que al final, serán las que te estarán condicionando más de lo que crees.

¿Cómo hacerlo?

- Imprime la hoja que te dejo y ve llenándola cada vez que te des cuenta de algo.
- Te sugiero que la lleves encima o te acompañes de un cuaderno para tomar nota de cada cosa que te vayas dando cuenta.
- Al principio, siéntate con calma y comienza a escribir todo lo que te venga a la cabeza en la lista de lo que quieres y lo que no quieres, como vaya saliendo.
- Luego, cada vez que te acuerdes de algo, lo anotas.
- Apenas puedas, empieza a incorporar la “frase-mantra” a tu día a día, te lo vas repitiendo como si fuera una canción de moda que se te ha quedado grabada.

- Cada vez que te des cuenta y estés realizando cualquier cosa, haz una micro pausa y reflexiona acerca de si realmente quieres hacer aquello o no.
- Ve apuntándolo todo.
- Cuando te familiarices con esto, sigue con la segunda plantilla. Allí irás apuntando aquellas cosas que quieres y que no quieres y le pondrás la emoción que te produce.
- Poco a poco vas a ver qué emoción te provoca cada acto y te irás dando cuenta de que hay emociones que no te ayudan a avanzar ni a encontrar tu paz.

Ten en cuenta:

- No seas radical ni fanático ni te lo tomes como un desafío. No te provoques estrés. Hazlo todo con calma y permítete fallar o no estar atento. Permítete hacerlo “mal”.
- Habrá muchas cosas que apuntes que no quieras hacer y no podrás hacer nada para cambiarlas. Por ejemplo, tu trabajo, tus hijos, etc. Simplemente sé consciente de los aspectos que te producen dolor dentro de eso que no puedes cambiar y ve de a poco mirando qué puedes cambiar. No te frustres, no quieras hacerlo todo de golpe.
- Aquellas cosas que no te gusten y que sí puedas cambiarlas ahora, empieza a cambiarlas. Toma acción.
- Si hay muchas cosas que no quieres y no encuentras los accesos a lo que sí quieres, no te frustres, toma conciencia y mantenlo en la conciencia. Poco a poco irás abriendo los accesos para quitar lo viejo y que llegue lo nuevo.
- En cosas pequeñas es donde vas a tener más éxito, piensa que una playa está hecha de millones de granos de arena.
- Si localizas cosas grandes que no quieres hacer y ves que puedes cambiarlas, adelante, simplemente asume que no quieres y no lo hagas. Sin afectar a nadie ni a ti, hazlo todo desde el amor.

Descarga aquí las plantillas para rellenar



HERRAMIENTA 2

INTEGRACIÓN DE HEMISFERIOS CEREBRALES

Te servirá para relajarte, por un lado, y, por otro, podrás tener una visión más realista, objetiva y calmada de la situación. Ante un problema, suele producirse una descompensación en el enfoque por parte de cada hemisferio cerebral. Como sabrás, el hemisferio izquierdo es el más lógico y analítico y el derecho, el creativo y más ligado a las emociones. Si no están integrados, tu mirada suele priorizar uno de ambos provocando una distorsión en la situación y generas impotencia para resolverlo.

Simplemente has de mantenerte en la posición que te indico durante el tiempo necesario hasta que el estado emocional o mental se calme. Seguramente notarás como alguna señal física, emocional o mental que te indicará que algo se ha producido en tu cuerpo y que el estado que te alteraba se desvanecido.

Como regla general, mantente en esa posición por un espacio superior a los diez minutos, luego abre los ojos y lentamente vuelve a tu rutina. Sé consciente de lo sucedido y vuelve la mirada sobre tu estado actual. Tu situación no se ha resuelto, pero ahora están en mejores condiciones de abordarlo. Si es posible, no tomes decisiones, espera al día siguiente, a que el sueño realice su función de revisión y resolución de problemas.

Luego de este ejercicio, tu mente estará más despejada y el estado de angustia con contracción, lo que sea que tuvieras, se habrán calmado y podrás observar con otros ojos.

Si te funciona (y funciona), tenlo a mano en tu botiquín de primeros auxilios emocionales para usarlo tú y recomendárselo a los tuyos cuando veas que algo se va de las manos y no conseguimos calmarnos.

También podrás usarlo en cualquier momento del día por dos o tres minutos para balancearte y emprender tus tareas con coherencia y tranquilidad.

Aunque no es propio de este ejercicio en su formato original, te recomiendo que sientas cómo una nube densa, o la tensión comienzan a evaporarse, a salir de tu cuerpo e irse al espacio. Imagina que algo se va y que te liberas. Sea lo que sea, déjalo ir. Esa voluntad es muy poderosa y hará más efectivo el ejercicio en sí.

Instrucciones:

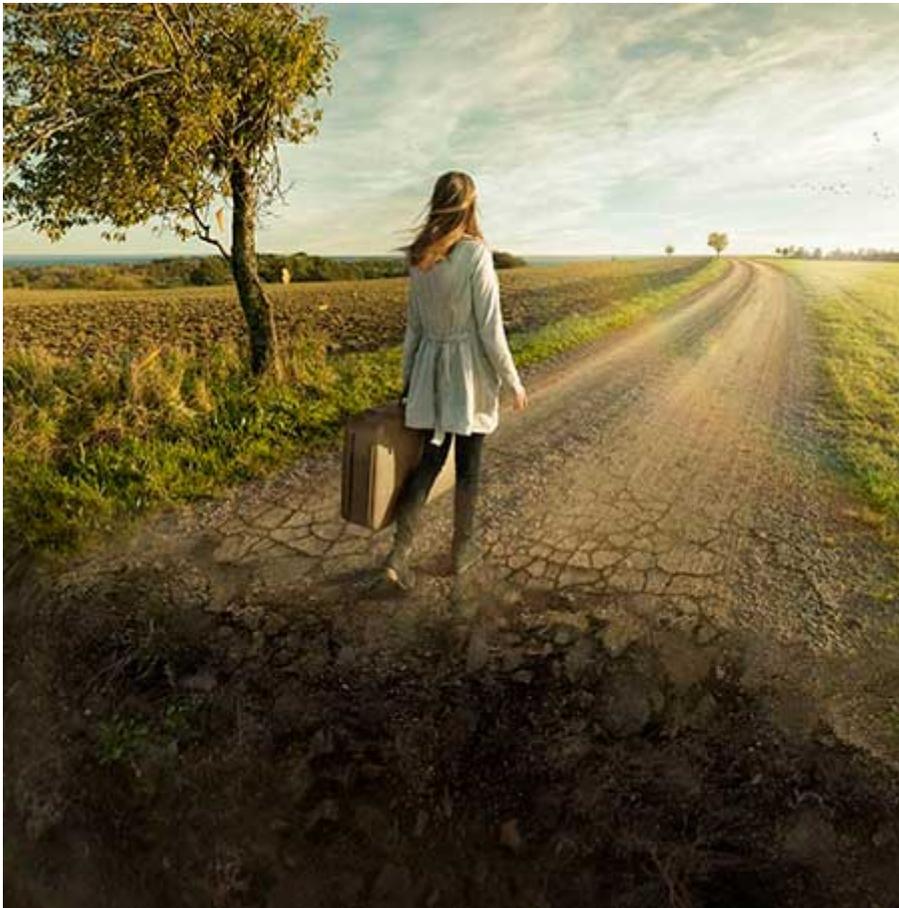
- Siéntate cómodamente en una silla de manera cómoda, recuéstate en ella. También puedes hacerlo de pie o acostado, aunque te recomiendo una silla.
- Cruza tus piernas a la altura de los tobillos y mantenlas cómodas y estiradas.
- Cruza tus manos de la siguiente manera:
 - Pon una muñeca sobre la otra
 - Coloca así una palma sobre la otra
 - Entrecruza los dedos en esa posición
 - Mantenlas cómodamente cruzadas de esa manera sobre tu regazo.
- Coloca la punta de tu lengua sobre el paladar cerca de los dientes
- Cierra los ojos
- Respira naturalmente
- Quédate en esa postura por diez minutos o más, o hasta que sientas que tu estado mental o emocional ha desaparecido y te sientes en calma
- Imagina, cómo tu tensión se va yendo de tu cuerpo y como un humo se esfuma hacia el universo
- Abre los ojos y retoma con nueva mirada



En la imagen podrás ver la postura que te indico.

Nota:

Usa esta herramienta para cuando la necesites, pero si tu estado de malestar lleva tiempo o se prolonga, busca ayuda profesional, la que mejor creas. Cuanto más tiempo dejes pasar, más puede complicarse.



HERRAMIENTA 3

MEDITACIÓN DEJA DE SER TÚ

Esta es una de las herramientas que más me gustan en lo personal y la que utilizo conmigo cuando algo se oscurece. También se las doy a mis pacientes y alumnos en algún u otro momento.

Son veinticinco minutos guiados y representa un antes y un después. Es la meditación principal creada por Joe Dispenza y me ha sorprendido la efectividad que tiene comparada con otras similares, por eso no he cambiado ni una coma y me he limitado a grabarla en castellano para que puedas usarla cuando quieras.

Cómo realizarla

- Busca un lugar cómodo y tranquilo donde nadie vaya a interrumpirte
- Siéntate cómodamente, cierra los ojos y relájate
- Inicia la reproducción y sigue las instrucciones
- Entrarás en estado de relajación alfa o zeta (*si no sabes entrar en alfa, comunícamelo y te paso el proceso completo de esta meditación sin problema*)
- Hazla cuando te sientas mal o veas que llevas días en una espiral descendente sin poder salir.
- Esta meditación originalmente lleva un proceso de un mes y sirve para un cambio más completo, si lo deseas, me lo pides por e-mail y te la mando con las grabaciones e instrucciones sin cargo
- Si la primera vez que la usas, no llegas a integrarla debido al lenguaje científico, o a que no ves claramente tus emociones o no eres capaz de visualizar, inténtalo de nuevo ya que es realmente de lo mejor que conozco y te cambia en un ratito la mirada, la emoción interna y la disposición a la vida

Esta meditación es muy completa porque te va a permitir acceder a tu subconsciente donde se encuentran los automatismos que te están condicionando a mantener la situación actual del mismo modo.

Descarga la plantilla donde te explico brevemente los pasos de que se compone y las notas que puedes tomar antes de realizar la meditación.

Pero básicamente te digo, que primero te hará observar claramente lo que te está inquietando, entrarás en contacto con la emoción que quieres desactivar y con los pensamientos automáticos asociados. Luego de reconocidos, te invitará a confiar en tu propia capacidad y en la fuerza del universo para hacer un cambio. Desde ese estado de agradecimiento visualizarás qué vida quieres. No la programes de antemano, deja que surja espontáneamente desde ese estado de relajación profunda. Es un estado similar al hipnótico, por lo que estarás dando instrucciones a tu cuerpo y mente para que active lo necesario para dirigirte en esa dirección. Y por último te invitará a que pidas a ese universo o a tu consciencia superior a que te envíe durante el día una señal de verificación, con ello estarás comenzando a comprender el lenguaje que usa el universo para comunicarse contigo a partir de señales que de a poco empiezan a ser más claras y comprensibles.

***“Deja de ser tú** es producto de una de mis pasiones: un sincero esfuerzo por desmitificar ciertos tópicos místicos para que todo el mundo entienda que tenemos a nuestro alcance todo cuanto necesitamos para hacer un cambio importante en nuestra vida. Es un momento en el que además de querer «saber», queremos «saber cómo» hacerlo. ¿Cómo podemos aplicar y personalizar tanto los conceptos científicos que están apareciendo como la antiquísima sabiduría para llevar una vida más enriquecida? Cuando tú y yo nos damos cuenta de lo que la ciencia está descubriendo sobre la naturaleza de la realidad y aplicamos estos principios a nuestra vida cotidiana, nos estamos convirtiendo en místicos y científicos en nuestra vida.”*

Meditación Deja de Ser Tú

00:00

00:00

[Descargar audio](#)

Esta meditación te llevará solo veinticinco minutos y te sacarán del lugar en donde estás para llevarte a uno diferente y mejor.

Pero originalmente está diseñada para que puedas hacer un cambio más completo si lo aplicas por etapas durante un mes. Puedes comprar el libro “Deja de ser tú” donde conocerás todo a fondo. Pero si quieres ir directo a la práctica en sí sin tanta teoría, tengo preparadas las meditaciones paso a paso con la explicación breve de cómo realizarlas para que te pongas en marcha. Si lo deseas, solo tienes que pedírmela por e-mail y te la enviaré sin coste alguno. La suelo ofrecer a mi gente cuando la necesitan y no me cuesta nada enviártela si eso te puede ayudar.

[Pídemela desde aquí.](#)

Descargar E-book PDF con las
3 herramientas

Descargar plantillas
herramienta 1

Descargar audio meditación
herramienta 3



Leandro Ojeda López - info@elsaltodeconsciencia.com - tlf: +34 692 13 13 15 - WhatsApp: +54 9 11 6359 1719 - Argentina - España