

DEJA DE SER TÚ

Proceso para trabajar en 4 semanas

Un resumen y grabaciones del original de Joe Dispenza

Hola, si estás aquí es porque te has decidido a trabajar y a hacer algo por ti. Has decidido tomarte en serio, dejar de alargar tomas de decisión y abandonar la pasividad para decidirte a resolver tus problemas y crear alguien nuevo, el que tú eres en realidad y lleva demasiado tiempo postergándose.

Lo que te daré aquí, será un resumen práctico para que puedas aplicarlo del proceso que sugiere Joe Dispenza. A mí me parece muy completo y sé que ayuda mucho. Es posible que resuelvas muchos de tus conflictos atascados y que te impiden avanzar. También es posible que deposites excesivas esperanzas en él. Sabes que no pienso de ese modo. Todo proceso es paulatino, y cuando uno ha pasado muchos años posponiendo, en automático y dejándose llevar por la inercia, no se puede pretender resolverlo todo en un mes. Seguramente llevará más tiempo. Lo importante es que uno se decida, y este proceso es un disparador para que muchas cosas realmente cambien, y, sobre todo, le impulsen a uno a seguir este camino de autoexploración, de superación y de decidirse a vivir una vida mucho mejor, porque sí se puede, claro que se puede.

El título “Deja de ser tú”, personalmente me encanta, porque te invita a que dejes de comportarte de la misma manera, pensar de la misma manera, sentir de la misma manera. Si sientes que eso no te funciona, esto es una invitación a que cambies todo eso y te dirijas a un nuevo tú que sí te satisfaga.

Incluso, puedes cambiar hasta tu forma de vestir, de peinarte, de caminar, cualquier cosa que te indique a ti mismo que empiezas a ser una nueva persona, esa que tu alma desea y no se atreve a encarnar.

Deja que tu alma encarne en tu cuerpo por completo y que viva lo que ha venido a vivir de manera plena.

Te invito a este recorrido.

Cuéntame cómo te vas sintiendo y qué descubrimientos has realizado.

EL PROCESO

Este es un proceso dividido en 4 semanas. Tú puedes hacerlo a tu ritmo de acuerdo a cómo vayas sintiendo tu avance. Eso sí, intenta no acelerarlo demasiado para profundizar lo más posible durante ese tiempo. También puedes ir más lento, pero no tanto que te lleve a abandonar u olvidarte.

Te recomiendo que vayas tomando notas durante el día de las cosas que te vayan viniendo para empezar a trabajar en ellas.

Lo que sí será común a cada día durante las meditaciones es que:

- Busques un lugar cómodo donde no tengas interrupciones y nadie te moleste.
- Desactiva los distractores, teléfonos, alarmas, así como tratar de que no surjan otras interrupciones como niños o animales que vengan a distraerte.

- Siéntate cómodamente y cierra los ojos (puedes acostarte pero corre riesgo de quedarte dormido).
- Preferiblemente, siéntate con la columna recta, los pies apoyados en el suelo y las manos sobre el regazo. Que te sea cómoda la posición. Ya te irás habituando a esta posición.
- Si puedes elegir un momento del día para que sea siempre el mismo, mejor.
- Coloca la meditación guiada y sigue los pasos. Si son dos (2da y 3ra semanas), trata de que estén puestas de modo que se reproduzcan una después de la otra para no tener que interrumpir.

1ra Semana

La primera semana la dedicarás principalmente a saber entrar en un estado meditativo profundo.

Una de las técnicas que los hipnoterapeutas usan para hacer entrar a sus pacientes en trance se denomina *inducción*. En pocas palabras, les enseñan a cambiar sus ondas cerebrales. Todo cuanto uno tiene que hacer para ser hipnotizado o hipnotizarse es pasar de las ondas beta altas o medias a un estado más relajado de ondas alfa o zeta. Por eso la meditación se parece a la autohipnosis.

Cuando domines la inducción, habrás establecido una sólida base para las prácticas meditativas que aprenderás en los próximos pasos.

Inducción: abre la puerta a tu estado creativo

Te animo a dedicar al menos una semana de sesiones diarias, o más si es necesario, a practicar la inducción. Recuerda que este proceso te tomará los primeros minutos de la sesión de meditación. Para que se vuelva un hábito conocido y cómodo, no la realices a toda prisa. Tu objetivo es “estar presente”.

2da Semana

Durante la segunda semana ha llegado la hora de añadir tres pasos relacionados con eliminar el hábito de ser el mismo de siempre: *reconoce, admite y declara*, seguido de *entrégate*. Lee primero estos pasos y responde a las preguntas que tienen que ver con ellos. Después dedica al menos una semana a hacer en las sesiones diarias de meditación primero la inducción y luego los tres pasos. Pero si ves que necesitas más de una semana en aprenderlos, no importa; tómate el tiempo que precises. (*A estos tres pasos, los tienes grabados en la meditación de la segunda semana*).

Pasos:

1- Reconoce: identifica el problema

El primer paso necesario para arreglar algo es comprender por qué no funciona. Para resolver un problema necesitas primero saber cuál es ese problema y luego ponerle nombre.

Vas a identificar una emoción que especialmente te perturba y vas recordar qué sensación te produce en el cuerpo.

Elige una emoción que sea una gran parte de quien eres (puede que la emoción elegida no esté enumerada debajo) y que desees desmemorizar. Recuerda que esta palabra tiene significado para ti porque es un sentimiento que te resulta familiar. Es un aspecto del yo que quieres cambiar. Te aconsejo que escribas la emoción elegida, porque trabajarás con ella en este paso y en los otros posteriores.

Ejemplos de emociones de supervivencia

Inseguridad – Odio - Juicios – Victimismo – Preocupación – Culpabilidad – Depresión - Vergüenza – Ansiedad – Arrepentimiento – Sufrimiento – Frustración – Miedo - Avides - Tristeza – Aversión – Envidia - Ira – Resentimiento - Baja autoestima - Carencia

La mayoría de las personas, al ver estos ejemplos, preguntan: “¿Puedo elegir más de una?” Al principio es importante trabajar con una sola emoción. En cualquier caso, neurológica y químicamente están todas ligadas. Por ejemplo, ¿has advertido alguna vez que cuando estás enojado, estás frustrado; que cuando estás frustrado, odias; que cuando odias, juzgas; que cuando juzgas, tienes envidia; que cuando tienes envidia, te sientes inseguro; que cuando te sientes inseguro, eres competitivo; que cuando eres competitivo, eres egoísta? Todas estas emociones se derivan de las mismas sustancias químicas de supervivencia combinadas, que estimulan a su vez estados mentales relacionados con ellas.

Por otro lado, con los estados mentales elevados también sucede lo mismo. Cuando eres feliz, amas; cuando amas, eres libre; cuando eres libre, estás inspirado; cuando estás inspirado, eres creativo; cuando eres creativo, eres innovador; y así sucesivamente. Todos estos sentimientos proceden de distintas sustancias químicas que influyen en cómo piensas y actúas.

Por ejemplo, si eliges trabajar con una emoción recurrente como la ira, cuando la desmemorizas también experimentas menos las otras emociones limitadoras. Si te enojas menos, te sentirás menos frustrado y odiarás, juzgarás y envidiarás menos a los demás.

La buena noticia es que estás controlando al cuerpo para que no vuelva a manifestarse como si fuera la mente. A medida que cambias uno de estos estados emocionales destructivos, el cuerpo tiende a descontrolarse menos y podrás cambiar muchos otros rasgos de tu personalidad.

Observa la sensación que la emoción negativa te produce en el cuerpo

Ahora cierra los ojos y piensa en cómo te sientes cuando experimentas una emoción en particular. Si puedes observarte cuando la emoción se apodera de ti, fíjate en la sensación que te produce en el cuerpo. Hay distintas sensaciones asociadas a distintas emociones. Quiero que adviertas todas estas señales físicas. ¿Te sientes sulfurado, irritado, nervioso, débil, acalorado, deprimido, tenso? observa tu cuerpo con la mente y advierte el área en la que sientes esta emoción. (Si no sientes nada en el cuerpo, no te preocupes. Recuerda simplemente lo que quieres cambiar de ti. Lo que estás observando cambia de un momento a otro.)

Si las emociones son el producto de las experiencias, al sentir esta misma emoción cada día el cuerpo cree que tu mundo exterior sigue siendo el mismo de siempre. Y si haces que tu cuerpo reviva las mismas circunstancias en tu entorno, nunca evolucionarás ni cambiarás. Mientras vivas sintiendo esta emoción a diario, sólo podrás pensar en el pasado.

Define el estado mental asociado a la emoción

A continuación hazte esta simple pregunta: “¿Cómo pienso cuando me siento así?” Ahora sé consciente de lo que piensas cuando te sientes así o recuérdalo. ¿Cuál es el estado mental que esta emoción fomenta? Este sentimiento influye en todo lo que haces. Los estados mentales representan una actitud motivada por los sentimientos memorizados anclados subconscientemente en el cuerpo. Una actitud es una serie de pensamientos conectados a un sentimiento, o viceversa. Es el ciclo repetitivo de pensar y sentir, sentir y pensar. Por esta razón debes definir el hábito neural que tu adicción emocional ha creado.

Sé consciente de cómo piensas (tu estado mental) cuando estás sintiendo la emoción que deseas cambiar. Elígela de la lista de abajo o añade cualquier otra que desees. Tu elección se basará en la emoción negativa que has identificado previamente, pero es normal sentir uno o más de los estados mentales limitadores relacionados con esta emoción. Escribe uno o dos que tengan que ver contigo, porque trabajarás con ellos en este paso y en los siguientes.

Ejemplos de estados mentales limitadores

Competitivo – Agobiado – Quejicoso – Acusador – Confundido – Carencial - Demasiado cerebral – Sobrado - Tímido/cohibido/introvertido - Necesidad de reconocimiento – Controlador – Engañoso – Presuntuoso - Catastrofista – Apresurado – Distráido – Autocompasivo – Desesperado - Poco/demasiado seguro – Vago – Deshonesto – Necesitado – Egocéntrico - Susceptible/insensible

La mayoría de tus conductas, decisiones y actos tienen que ver con el sentimiento elegido. Por eso piensas y actúas de manera previsible y rutinaria. En tu vida no puede surgir un futuro nuevo, sólo el mismo pasado de siempre. Ya es hora de dejar de distorsionar la realidad y de ver la vida a través del filtro del pasado. Tu tarea es ser consciente de esta actitud emocional sin hacer nada más que observarla.

2- Admite: reconoce tu verdadero yo, aquel diferente al que muestras a los demás

Permitiéndote ser vulnerable, vas más allá del reino de los sentidos y empiezas a entrar en contacto con la conciencia universal que te ha dado la vida. Entablas una relación con esta inteligencia superior diciéndole quién has sido y lo que quieres cambiar de ti, y admitiendo lo que has estado ocultando. Admitir quién somos en realidad y los errores que hemos cometido y pedir ser aceptados es una de las cosas que más nos cuesta hacer.

Cierra ahora los ojos y permanece quieto. Contempla la inmensidad de la mente (y dentro de ti) y di quién has estado siendo. Entabla una relación con la conciencia superior que te está dando la vida, sé sincero y habla con ella en tu interior. Comparte

con esta consciencia los detalles de las historias que has ido acarreado. En los últimos pasos te será útil escribir lo que te venga a la cabeza.

Ejemplos de lo que podrías admitir ante el poder superior

- Me da miedo enamorarme porque me hace sufrir demasiado.
- Finjo ser feliz, pero en el fondo estoy sufriendo porque me siento solo.
- Como no quiero que nadie sepa lo culpable que me siento, miento sobre mí.
- Miento a los demás para caerles bien y no sentir que nadie me quiere y que no valgo nada.
- No puedo dejar de compadecerme de mí mismo; pienso, actúo y me siento así todo el día porque no sé sentirme *de otro modo*.
- Como la mayor parte de mi vida me he sentido un fracasado, me desvivo por triunfar.

Dedica ahora unos momentos a repasar lo que has escrito y lo que quieres admitir ante este poder.

3- Declara: admite en voz alta la emoción que te limita

En esta parte del proceso de meditación dices en voz alta quién has sido y lo que has estado ocultando de ti. Explicas la verdad sobre ti, dejas atrás el futuro y cierras la brecha entre la persona que aparentas ser y la que eres en realidad. Te desprendes de tu fachada y de los constantes esfuerzos por ser otra persona. Al declarar la verdad sobre ti en voz alta, estás rompiendo los vínculos emocionales, acuerdos, dependencias, apegos, lazos y adicciones con todos esos estímulos exteriores de tu vida.

¿Qué es lo que quieres declarar?

Ha llegado el momento de unir esta parte del paso 3 con la parte anterior. Recuerda que estás incorporando esta sección para ejecutarla con fluidez. Usando el ejemplo de la ira, puedes decir en voz alta: “He sido una persona colérica toda mi vida”. Recuerda el objetivo general de lo que quieres declarar. En esta parte de la meditación de la semana, mientras estás sentado con la espalda derecha y los ojos cerrados, abre la boca y di en voz baja la emoción que estás declarando: *ira*.

4- Entrégate: abandónate a un poder superior y deja que resuelva tus limitaciones u obstáculos

La entrega es el último paso de esta sección, en la que estás dejando el hábito de ser el mismo de siempre.

A la mayoría de las personas nos cuesta soltarnos o dejar que alguien o algo tengan el control. Tener en cuenta a quién te estás entregando —la fuente, la sabiduría infinita, Dios— hará que este proceso te resulte mucho más fácil.

Escribe lo que te gustaría decirle a la mente superior en esta conversación al entregarle ese aspecto tuyo que no te gusta.

Ejemplos

- *Mente universal que hay en mí, me perdono por mis preocupaciones, ansiedad y estúpidas angustias y te las entrego. Confío en que sabrás resolverlas mucho*

mejor que yo. Ocúpate tú de mover los hilos en mi mundo para que se me abran las puertas.

- *Inteligencia innata, te entrego mi sufrimiento y mi autocompasión. Ya llevo demasiado tiempo sin saber manejar mis pensamientos y mis actos. Te permito que intervengas y mejores mi vida de la forma más adecuada para mí.*

Prepárate para la entrega. Cierra ahora los ojos y empieza a familiarizarte con lo que le deseas decir a esta mente superior. Repasa lo que has escrito para que aparezcan tus limitaciones. Cuanto más presente estés, más te concentrarás en ello. Mientras empiezas a recitar tu plegaria en tu interior, recuerda que esta conciencia invisible te está viendo y es consciente de ti. Sabe todo lo que piensas, haces y sientes.

Pídele ayuda y entrégale tu estado mental negativo. A continuación, pídele a la conciencia universal que tome esta parte tuya y la reorganice en algo mejor. En cuanto lo hagas, entrégasela a esta mente superior. Algunas personas abren mentalmente una puerta y la cruzan, otras entregan una nota o meten aquello que quieren abandonar en una caja preciosa y dejan que se disuelva en la mente elevada. no importa lo que imagines, basta con que te desprendas de ello.

Lo que importa es tu intención, sentirte conectado a una conciencia universal sumamente bondadosa que te ayuda a liberarte de tu antiguo yo. Cuanto más decidido estés a hacerlo y más sientas la alegría de desprenderte de este estado, más afín serás a una voluntad superior y a su mente y amor.

Da las gracias. En cuanto hayas terminado tu plegaria, acuérdate de dar las gracias de antemano a la mente universal por la realidad que se materializará en tu vida. Así envías la señal al campo cuántico de que tu intención ya ha dado fruto. El agradecimiento es el estado supremo del que recibe.

Cada día puedes ir añadiendo aspectos que se te hayan pasado por alto. Verás cómo si permaneces en esta atención día tras día irás descubriendo aspectos de ti que ni sabías que estaban ahí. Sé sincero contigo, no te mientas, no importa que lo que descubras no te guste, piensa que nadie está siendo testigo, no tienes que fingir, puedes ser totalmente sincero contigo.

Cuando hayas hecho este repaso, comienza con la meditación de la primera semana, déjate guiar, ya conoces de qué va cada paso, la meditación será más breve pero tú ya sabes cada cosa que quieres reconocer y dejar ir.

Adelante.

3ra Semana

Desmantela el recuerdo de tu antiguo yo

En esta semana vas a repetir los pasos anteriores e integrar estas nuevas pautas. Así volverás a realizar la inducción y la meditación que ya conocías de la semana anterior más los nuevos descubrimientos que realizarás a partir de hoy con los pasos Observa y Recuerda y Redirige.

5- Observa y Recuerda

En este paso observas tu antiguo yo y recuerdas quién no quieres seguir siendo. Repasarás lo que has visto en los pasos anteriores. Lo que repasas mentalmente y lo que demuestras físicamente es quién eres a nivel neurológico. Tu yo “neurológico” está hecho de la combinación de tus pensamientos y acciones que tienen lugar a cada momento. Este paso está concebido para que seas más consciente y observes mejor quién has estado siendo (metacognición). Mientras reflexionas en tu antiguo yo y lo repasas, verás claramente lo que ya no quieres seguir siendo.

¿Qué pensamientos automáticos tienes al sentir la emoción que has reconocido en el paso 1? Es importante escribirlos y memorizar la lista. Los siguientes ejemplos te ayudarán a reconocer tu singular serie de pensamientos limitadores.

Ejemplos de pensamientos automáticos limitadores (tus repeticiones mentales diarias inconscientes)

- *Nunca encontraré trabajo.*
- *Nadie me escucha nunca.*
- *Siempre me hace enojar.*
- *Todo el mundo me utiliza.*
- *¡Me rindo!*
- *Como hoy es un mal día para mí, no voy a preocuparme en cambiarlo.*
- *Mi vida es así por su culpa.*
- *No soy demasiado listo que digamos.*
- *No puedo cambiar, lo juro. Quizá sea mejor que lo intente otro día.*
- *No me apetece.*
- *Mi vida es una mierda.*
- *Odio mi situación con _____.*
- *Nunca haré nada que valga la pena. Soy un inútil.*
- *A no le caigo bien.*
- *¡Siempre me ha tocado trabajar más que a la mayoría!*
- *Lo llevo en la sangre. Soy clavado a mi madre.*

La mayoría de acciones inconscientes las realizamos para reforzar emocionalmente nuestra personalidad y satisfacer una adicción a fin de volver a sentirnos como de costumbre. Por otro lado, mucha gente manifiesta ciertos hábitos para hacer desaparecer de forma temporal el sentimiento memorizado. Buscan una gratificación instantánea en algo del exterior para evadirse del dolor y el vacío que sienten. Nuestras adicciones crean nuestros hábitos. Y como nada de lo que existe fuera de ellas hará desaparecer para siempre ese vacío, tendrán que hacer cada vez más la actividad a la que son adictos. Y cuando varias horas más tarde la excitación o el subidón se haya disipado, volverán a la misma tendencia adictiva una vez más, pero esta vez prolongándola. Sin embargo, cuando desmemorizamos la emoción negativa de nuestra personalidad, eliminamos la conducta inconsciente destructiva.

Piensa en la emoción negativa que has identificado. ¿Cómo sueles actuar cuando te sientes de este modo? Tal vez reconozcas tus pautas de conducta en los ejemplos de

abajo, pero asegúrate de añadir las tuyas a la lista. Escribe cómo te comportas cuando sientes esa emoción.

Ejemplos de acciones/conductas limitadoras (tus repeticiones físicas diarias inconscientes)

- Estar malhumorado.
- Compadecerte de ti sentado solo.
- Comer para ahuyentar la depresión.
- Llamar a alguien para quejarte de lo mal que te sientes.
- Jugar obsesivamente con el ordenador.
- Meterte con un ser querido.
- Beber demasiado y hacer el ridículo.
- Comprar y gastar más dinero del que tienes.
- Dejar las cosas para más tarde.
- Cotillear y propagar rumores.
- Mentir sobre ti.
- Montar un pollo.
- Faltarle al respeto a los compañeros de trabajo.
- Flirtear estando casado.
- Fanfarronear.
- Gritarle a todo el mundo.
- Excederte en los juegos de azar.
- Conducir temerariamente.
- Intentar ser el centro de atención.
- Levantarte tarde cada día.
- Hablar demasiado del pasado.

Si tienes problemas con las respuestas, pregúntate qué es lo que piensas en diversas situaciones de tu vida y “observa” en tu interior cómo piensas y reaccionas. También puedes mirarte “a través de los ojos de otros”. ¿Cómo te ven? ¿Cómo creen que actúas? Pregúntales directamente o recuerda ¿qué suelen decirte y que tú no reconoces en ti?

Recuerda: rememora los aspectos de tu antiguo yo que no quieres seguir siendo

Ahora repasa y memoriza tu lista. Es una parte fundamental de la meditación. Tu objetivo es «saber» cómo piensas y actúas cuando sientes una emoción en particular. Eso te servirá para recordar quién no quieres seguir siendo y qué es lo que hacías para ser tan infeliz. Este paso te ayuda a percatarte de tu conducta inconsciente y de lo que te dices cuando estás pensando y sintiendo, sintiendo y pensando, para tener un mayor control en el estado de vigilia.

6- Redirige

Las herramientas de redirigir te permiten evitar la conducta inconsciente. Al dejar de activar tus antiguos programas y cambiar biológicamente, desactivas y desconectas células nerviosas. También dejas de enviar las mismas señales a los mismos genes. Si la idea de recuperar el control te ha costado, este paso te permite de una forma más consciente y racional recuperar el control para eliminar el hábito de ser el mismo de siempre. Cuando te vuelves un experto en redirigir, construyes una base sólida en la que crear tu nuevo y mejor yo.

Redirige: juega a decir “¡cambia!”

Durante las meditaciones de esta semana recuerda algunas de las situaciones que se te ocurrieron en el paso anterior y mientras las visualizas u observas di (en voz alta): “¡Cambia!” Es así de sencillo:

- 1- Imagínate una situación en la que estés pensando y sintiendo algo en concreto sin darte cuenta. Di “¡Cambia!”
- 2- Imagínate un escenario (con una persona, por ejemplo, o un objeto) donde podrías volver a caer fácilmente en una antigua pauta de conducta. Di “¡Cambia!”
- 3- Imagínate en una situación de tu vida donde haya una buena razón para no estar a la altura de tu yo ideal. Di “¡Cambia!”

La voz con más autoridad en tu cabeza

Después de recordarte a ti mismo que debes estar atento a lo largo del día, tal como has aprendido a hacer en el paso anterior, ahora puedes usar una herramienta para cambiar en este preciso instante. Cuando en la vida real te descubras teniendo un pensamiento limitador o una conducta limitadora, di en voz alta “¡Cambia!” Con el tiempo, tu propia voz se convertirá en una nueva voz en tu cabeza y en la que cuente con *más autoridad*. Se convertirá en la voz de redirigir.

Cuando a lo largo del día surjan los pensamientos y sentimientos que te limitan, obsérvalos y di en voz alta automáticamente: “¡Cambia!”, o escúchalo en tu cabeza como la voz con más autoridad, en lugar de la(s) otra(s) de siempre. En cuanto lo consigas estarás preparado para el proceso de la creación.

4ta Semana

Crea una mente nueva para tu nuevo futuro

7- Crea y Repasa

La cuarta semana es un poco distinta de las anteriores. En primer lugar, cuando leas y escribas en el paso 7, aprenderás a *crear* tu nuevo yo y “cómo” realizar el *repaso mental*.

A continuación, será el momento de *hacer* lo que has aprendido. En esta semana practicarás cada día la meditación de la cuarta semana, que incluye del paso 1 al 7. Mientras la escuchas, aplicarás la concentración y la repetición para crear un nuevo yo y un nuevo destino.

Antes de dar la última serie de pasos, quiero señalar que los anteriores están pensados para ayudarte a eliminar el hábito de ser el mismo de siempre, y hacer así un hueco tanto consciente como energéticamente para reinventarte. Hasta el momento te has dedicado a eliminar las viejas conexiones sinápticas. Ha llegado la hora de generar otras nuevas para que la mente nueva que vas a crear sea la plataforma de la persona que serás en el futuro.

Crea tu nuevo yo

Cuanto más creativo seas al reinventar esta identidad nueva, más variados serán los frutos que cosecharás en el futuro. Tu firme intención y tu atención plena serán como el agua y el sol para los sueños de tu jardín. El amor es una emoción de frecuencia más elevada que la de esas emociones de supervivencia que permitieron que las malas hierbas y las plagas aparecieran en tu jardín. El proceso de la transformación radica en sacar lo viejo y hacer espacio para lo nuevo.

Repasa tu nuevo yo

Ahora ha llegado el momento de practicar el crear una mente nueva una y otra vez hasta que empieces a conocerla. Cuanto más se activan los circuitos juntos, más se conectan juntos. Y si activas una serie de pensamientos relacionados con un flujo de consciencia en particular, te será más fácil producir después ese mismo estado mental. Al repetir el mismo estado mental a diario repasando mentalmente tu nuevo yo ideal, con el tiempo se volverá más habitual en ti, más conocido, más natural, más automático y más subconsciente. Empezarás a recordarte como otra persona. En los pasos anteriores también has desmemorizado una emoción almacenada en el cuerpo-mente. Ahora es hora de volver a condicionar tu cuerpo a una mente *nueva* y de enviarle señales nuevas a los genes.

Crea: usa la imaginación y la inventiva para traer a la existencia un nuevo yo

En este paso empezarás haciéndote algunas preguntas abiertas. Mientras te hacen especular, pensar de manera distinta a la habitual y contemplar nuevas posibilidades, tu lóbulo frontal se activará. Estás creando la plataforma del nuevo yo al obligar al cerebro a activarse de otras formas. ¡Estás empezando a cambiar tu mente!

Dedica unos momentos a escribir tus respuestas a las siguientes preguntas. Después repásalas, reflexiona sobre ellas, analízalas y piensa en las posibilidades que te plantean.

Preguntas para activar el lóbulo frontal

- ¿Cuál es mi yo ideal?
- ¿Cómo me gustaría que fuera _____?
- ¿A qué personaje histórico admiro y cómo actuó?
- ¿A quién conozco en mi vida que sea como él o que me produzca esta sensación _____?
- ¿Qué necesito para pensar como _____?
- ¿A quien quiero emular?

- ¿Cómo sería si fuera como _____?
- ¿Qué me diría a mí mismo si fuera esta persona?
- ¿Cómo le hablaría a los demás si yo cambiara?
- ¿Cómo quiero recordar ser o cómo quién deseo ser?

¿Cómo quiero pensar?

- ¿Cómo pensaría esta nueva persona (mi yo ideal) en la que quiero convertirme?
- ¿En qué pensamientos quiero invertir mi energía?
- ¿Cuál es mi nueva actitud?
- ¿Qué quiero que los demás creen sobre mí?
- ¿Cómo quiero que me vean?
- ¿Qué me diría a mí mismo si fuera esta persona?

¿Cómo quiero actuar?

- ¿Cómo me gustaría que actuara esta persona?
- ¿Qué es lo que ella haría?
- ¿Cómo me gustaría comportarme?
- ¿Cómo hablaría según esta nueva expresión del yo?

¿Cómo me quiero sentir?

- ¿Cómo quiero que *sea* este nuevo yo?
- ¿Qué es lo que sentiría si lo fuera?
- ¿Cómo sería mi energía según este nuevo ideal?

Cuando meditas para crear un nuevo yo, tu tarea es reproducir el mismo nivel mental cada día, pensar y sentir de distinta manera de la habitual. Debes ser capaz de manifestar el mismo estado mental a voluntad y hacer que sea algo natural en ti. Además, debes permitir que el cuerpo sienta este nuevo sentimiento hasta que *seas* esta nueva persona. Es decir, *no puedes levantarte siendo la misma persona que la que se sentó*. La transformación debe ocurrir en el ahora y tu energía debe ser diferente de cuando empezaste la sesión. Si te levantas siendo la misma persona que eras cuando empezaste la meditación, es que no ha pasado nada. Que sigues teniendo la misma identidad.

Si te dices: *Hoy no me apetece; estoy demasiado cansado; tengo demasiadas cosas que hacer; estoy demasiado ocupado; me duele la cabeza; me parezco demasiado a mi madre; no puedo cambiar; quiero comer algo; empezaré mañana; me resulta incómodo; prefiero poner la tele y mirar las noticias*, y otras cosas parecidas, y si permites que estas vocecitas sean las que predominen en el lóbulo frontal, te levantarás siempre con la misma personalidad.

Supera estos imperiosos deseos del cuerpo con tu fuerza de voluntad, determinación y sinceridad. Reconoce estos sonsonetes y este parloteo como un intento de tu antiguo yo de volver a coger las riendas. Deja que se rebele, pero luego vuelve a llevarlo al

momento presente, relájalo y empieza de nuevo. Con el tiempo volverá a confiar en *ti* como su amo.

Cuando cambias tu personalidad, creas una nueva realidad

En este paso tu objetivo es adquirir una personalidad nueva, un estado del ser nuevo. Si tienes otra personalidad, significa que estás siendo otra persona, ¿no? Tu antigua personalidad, basada en lo que pensabas, sentías y hacías, ha creado la realidad que estás viviendo en el presente. Es decir, tu personalidad determina la forma como vives tu realidad personal. Recuerda también que tu realidad personal está hecha de cómo piensas, sientes y actúas. Al pensar, sentir y actuar de una forma nueva, estás creando un nuevo yo y una nueva realidad.

Crea un nuevo destino

Esta parte del paso es cuando tú, como este nuevo estado del ser, como esta nueva personalidad, creas una realidad personal nueva. La energía que has liberado del cuerpo es la materia prima con la que creas tu nuevo futuro. Déjate ir y empieza a hacer asociaciones libres sin analizarlas. Las imágenes que ves en tu mente son los planos vibracionales de tu nuevo destino. Tú, como el observador cuántico, estás ordenando a la materia que se amolde a tus intenciones. Visualiza con claridad la imagen de cada manifestación durante varios segundos y luego deja que se vaya al campo cuántico para que una mente superior se ocupe de materializarla.

No intentes averiguar cómo, cuándo, dónde o con quién se materializará la realidad deseada. Deja todos estos detalles en manos de una mente que sabe mucho más que tú. Y no olvides que lo que has creado llegará a tu vida de la forma más impensada, sorprendiéndote y demostrando sin lugar a dudas que ha venido de un orden superior. Confía en que los acontecimientos de tu vida se amoldarán perfectamente a tus intenciones.

Ahora estás manteniendo una comunicación recíproca con esta consciencia invisible. Ella te muestra que te ha visto emulándola como creador, te habla directamente, te está respondiendo. ¿Cómo lo hace? Crea y organiza eventos inusuales en tu vida, son los mensajes directos que la mente cuántica te envía. Ahora mantienes una relación con una consciencia suprema y bondadosa.

Espera la señal

Al final de la meditación, pedirás a esa mente superior, a tu ser superior, que te envíe una señal. Estate atento, no especifiques cómo quieres que sea. Puede ser de cualquier manera, te puede sorprender. Incluso es posible que no siempre sea algo que juzgas como positivo, puede ser algo que en apariencia parece una contrariedad pero que te conduce sutilmente hacia tu nuevo destino.

Al estar atento a las señales, que se presentarán de modo casual y aparentemente nada especial, estarás familiarizándote con el lenguaje del universo. Estás conectado con todas las cosas y si estás en coherencia y trabajando para tu mayor bien, el universo te lo hará saber dándote las pistas que necesitas para seguir.

También con esto ejercitarás la fe, que no es otra cosa que la confianza, confianza en ti y en que tienes tú todos los recursos para transitar esta vida con seguridad y alegría.

Recibes una respuesta en tu vida cuando hay una coherencia entre el estado del ser/energía de tu proceso creativo y el estado del ser/energía de tu proceso de manifestación. Consiste en “ser” aquel yo que concebiste en el plano de la manifestación. En vivir en aquella línea del tiempo en la realidad física presente. Si mantienes este nuevo estado mental y físico a lo largo del día, algo distinto ocurrirá en tu vida.

¿Y qué clase de respuestas presenciarás en tu vida? Te llegarán sincronicidades, oportunidades, coincidencias, un estado de fluir, cambios espontáneos, una mejor salud, descubrimientos interiores, revelaciones, experiencias místicas y nuevas relaciones, por citar algunas. Y estas respuestas te inspirarán a seguir haciendo lo que has estado llevando a cabo.

Preguntas del final del día

Estas preguntas son un sistema sencillo para averiguar al final del día si has estado siendo tu nuevo yo:

- ¿Qué tal lo he hecho hoy?
- ¿Cuándo no he logrado mantener ese estado elevado y por qué?
- ¿Ante quién he reaccionado y dónde?
- ¿Cuándo “no he sido consciente”?
- ¿Cómo puedo hacerlo mejor la próxima vez que me ocurra?

Antes de acostarte es una buena idea reflexionar en qué momento del día no has logrado ser tu nuevo yo ideal. En cuanto veas qué lugar de tu vida ha favorecido este olvido, hazte estas sencillas preguntas: “Si la situación se repitiera, ¿actuaría de otra manera?” y “¿Qué información o conocimiento filosófico podría aplicar si esta situación se volviera a dar?” Cuando se te ocurra una buena respuesta y reflexiones sobre ella, estarás repasando mentalmente un elemento nuevo relacionado con otro aspecto tuyo. Estarás creando una nueva red neural en tu cerebro para prepararte para la situación en el futuro. Este pequeño paso te ayudará a actualizar y perfeccionar el modelo de un nuevo yo y mejor.

El experimento final

Ahora mantienes una relación con una conciencia superior porque te está respondiendo y sólo tú sabes que lo que estás haciendo en tu *interior* está afectando lo “exterior”. Sabiendo esto, debes sentirte inspirado a repetirlo al día siguiente. Ahora puedes usar la emoción que te ha producido la nueva experiencia como una energía fresca con la que crearás tu siguiente resultado. Te vuelves como un científico o explorador experimentando con tu vida y evaluando los resultados de tus esfuerzos. nuestro propósito en la vida no es ser buenos, complacer a Dios, ser guapos, populares o exitosos, sino sacarnos las máscaras y las fachadas que impiden que esta inteligencia fluya en nuestro interior y que esta mente superior se exprese *a través* de nosotros. Ser más fuertes gracias a nuestros esfuerzos creativos y hacernos preguntas más importantes que nos lleven inevitablemente a un destino más enriquecedor. Esperar un milagro en lugar de la peor situación posible y vivir como si este poder superior nos estuviera apoyando en la vida. Reflexionar en lo poco común para ver los logros alcanzados al usar este poder invisible y abrir la mente a mayores posibilidades nos

empuja a evolucionar por dentro, a dejar que esta mente se exprese a través de nosotros con más frecuencia.

¿Cuán lejos podemos llegar? Esta aventura es interminable. Sólo estamos limitados por las preguntas que nos hacemos, los conocimientos que abarcamos y nuestra capacidad de vivir con la mente y el corazón abiertos.

Escucha las grabaciones desde la web o descárgatelas directamente en mp3 para realizarlas de la manera que mejor se acomode a ti.

Escúchalas o descárgalas desde esta dirección:
<http://elsaltodeconsciencia.com/proceso-deja-de-ser-tu/>

Cualquier duda que tengas, puedes preguntarme. También me gustará saber si has conseguido algún logro, seguro que sí y será fantástico.

UN CÁLIDO ABRAZO

Leandro