



PRÁCTICAS DE BIENESTAR

PRESENTA

Una clase más con en el deseo de ayudar a descubrir lo numinoso y sublime en cada uno de nosotros.



Taller

“5 PRINCIPIOS BASICOS PARA MANIFESTAR”

5 Pasos Sencillos para Obtener lo que Realmente Necesitas

Basado en el libro de Wayne W. Dyer

Clase 3 – Puedes Atraer lo que Deseas

Por Elena Parsons

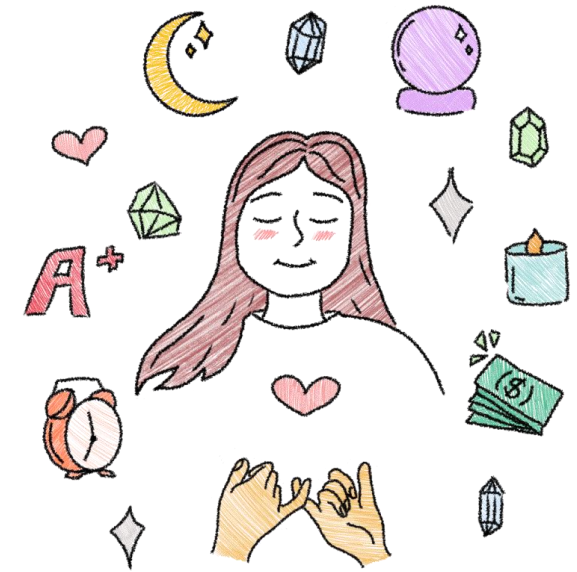
Psicoterapeuta, Consultora en Medicina,
Terapias Alternativas y Sanación de Energía



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

Mi nombre es Elena Parsons. Soy Psicoterapeuta certificada en varias técnicas de sanación emocional, en nutrición, y en medicinas alternativas, utilizo técnicas de respiración y otros ejercicios para ayudar al desarrollo de conciencia y de un sano amor propio, apoyando en la tarea de resolución de traumas y otros obstáculos que no nos permitan avanzar en nuestro camino de evolución personal y que nos eviten ver la magnificencia de nuestro ser.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

PROGRAMA

- La intención del taller, las clases, inspiración.
- Meditación, práctica de silencio con posición física para la redistribución y fluidez de tu energía.
- Presentación de la clase e información para tu desarrollo intelectual.
- Ejercicios y prácticas para establecer el nuevo conocimiento.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

Intención

Tienes el poder dentro de ti para atraer hacia ti todo lo que puedas desear. Este es la intención de este taller. Dentro de ti hay una capacidad divina para manifestar y atraer todo lo que necesitas o deseas. Esta es una declaración tan poderosa que te sugiero que la vuelvas a leer y la saborees antes de continuar este corto viaje que tendremos juntos.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

1. Tomando conciencia de tu yo más elevado
2. Confiar en ti mismo es confiar en el poder que te creó
- 3. Puedes atraer lo que deseas**
4. Conectándote a la fuente de todo a través del amor incondicional
5. Reaccionando a lo manifestado con gratitud y generosidad



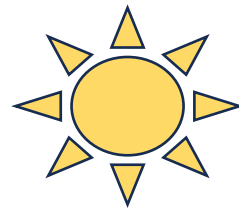


5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

Inspiración

“Mantén tu cara siempre hacia la luz del sol y las sombras caerán detrás de ti.”



“Se curioso, no crítico.”

— Walt Whitman

www.practicasdebienestar.net



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

Viviendo en nuestro lugar interior personal

Cerramos nuestros ojos, relajando nuestro cuerpo, 3 respiraciones. Imaginamos o recordamos nuestro lugar favorito, puede ser completamente imaginado, o uno conocido. Vayamos ahí, y recreémoslo de la manera más real posible usando todos nuestros sentidos. Ahora giremos alrededor del lugar, despacio, asimilándolo todo y pongámonos cómodos en el lugar. Respiremos el aire, sintiendo la brisa si es un lugar abierto, mirando los elementos a nuestro alrededor. Toquemos algo, escuchemos los sonidos ambientales y si es posible probemos el sabor de algo. Quedémonos ahí, gozando de la paz y belleza del lugar, o simplemente de la seguridad que este ofrece. Este es nuestro lugar de manifestación.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

Meditación

En la infinitud de la vida, en donde me encuentro, todo es perfecto, pleno y completo.

Me doy permiso de experimentar la vida de manera que más nos enriquezca. Ahora miro el pasado con amor, y decido aprender de mis viejas experiencias. No hay acierto ni error, en el plano de la energía, no existe el bien ni el mal. Lo pasado, pasado: se acabó. No existe más que la experiencia del momento.

Por traerme a mí misma desde el pasado al momento presente, me amo.

Comparto aquello que soy porque sé que en Espíritu todos somos uno.

Ahora pongo mi vida en orden, y acepto todo el bien que viene hacia mí.

Agradezco todo lo bueno que poseo y todas las cosas buenas que vendrán.

Todo está bien en mi mundo. *Louis Hay*



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

Soy un ser radiante.

Soy un tesoro viviente.

**Honro y valoro profundamente los recursos
ilimitados del arrojo y bravura que existen en mí.**

No hay nada que temer.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

Puedes Atraer lo que Deseas



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

PUEDES ATRAER LO QUE DESEAS

La noción central de manifestación es la comprensión de que tienes dentro de ti la capacidad de atraer los objetos de tu deseo. Es posible que todavía te parezca que esta idea está fuera de tu alcance. Pero si has entendido los principios anteriores, entonces estás empezando a saber que este poder está dentro de ti. Ser capaz de atraer tus deseos puede parecer más probable si consideras cómo se crean las cosas a partir del mundo espiritual de lo que no tiene forma y que se mueve hacia el mundo material.

En una de las frases más intrigantes del Nuevo Testamento, San Pablo aborda este proceso de creación. Lo dice de esta manera: "Las cosas que se ven no están hechas de las cosas que aparecen". San Pablo nos está diciendo que la energía creativa no es sólida ni restringida. El mundo físico de la forma se origina en algo distinto de la forma misma, aunque sabemos que es un solo mundo, cuando se ve desde una perspectiva hologramática. Las palabras de San Pablo sugieren cómo la energía influye en nuestra capacidad de atraer lo que deseamos. San Pablo nos está dando una pista sobre cómo manifestar nuestros deseos en el mundo de la materia.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

LA ENERGÍA COMO FUERZA QUE PODEMOS APROVECHAR

Albert Einstein describe cómo tomó una brújula y observó fascinado cómo la aguja se movía cuando él cambiaba de dirección. Dijo que se obsesionó con comprender la fuerza invisible que la movía. ¿Dónde estaba ubicada la fuerza? ¿Quién la controla? ¿Por qué siempre funciona? ¿De qué está hecha? ¿Hubo lugares donde no funciona? Esta fuerza tiene muchas características que son imposibles de detectar con nuestros sentidos físicos. La llamamos energía. La energía está en todas las cosas de nuestro universo y tiene un impacto sobre los objetos con algo que describimos como poder de atracción. En una brújula podemos ver fácilmente el funcionamiento, pero no podemos detectar esa energía con nuestros sentidos. La fuerza está ahí, atrayendo y repeliendo, y está en todas partes de nuestro planeta.

Si está en todas partes, entonces también está dentro de nosotros. Nuestro planeta está en un estado perpetuo de girar, orbitar y lanzarse a través del espacio. Todo lo que hay en el planeta forma parte de este movimiento, aunque a nuestros sentidos les parezca que estamos inmóviles. La energía que mueve la tierra te mueve a ti. Es de naturaleza magnética y eléctrica, con la fuerza de atracción incorporada.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

Podemos utilizar esta energía universal para traernos objetos de nuestro deseo, porque es la misma energía y se convierte en una cuestión de alineación y voluntad. Traer cosas al mundo físico es un proceso que llamamos creación. No hay ninguna diferencia entre el poder que trae cualquier cosa del mundo de las ondas al mundo de las partículas y el poder que da forma a tus pensamientos o imágenes mentales.

El mundo del espíritu del que deriva toda la materia y el mundo de la materia forman un todo armonioso. Están separados, pero siempre juntos, como el pico de la ola y su base, separados, pero formando un todo inseparable. Tus pensamientos y visualizaciones son tu fuente de manifestación. Es esta energía la que quieres activar y hacer que funcione para ti. El proceso de representación de imágenes mentales y su aplicación al proceso de manifestación es algo que puedes experimentar cuando estás en un estado de completa fe. Hay una parte de ti que sabe que puedes atraer lo que deseas con esta energía.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

EJERCICIO:

Cuál es tu opinión de ti mismo

Cuáles son tus preocupaciones favoritas

Que dice tu voz de autocrítica



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

TUS IMÁGENES MENTALES Y EL PODER DE ATRACCIÓN

Todos tenemos el poder de la imaginación. Este poder de representación mental es la energía de atracción que se encuentra en todos los procesos creativos. Además, es idéntico al poder de atracción. Este poder es la sustancia misma de la vida. No puedes ver, tocar ni oír este poder, pero está dentro de ti. Al utilizar este poder, de ninguna manera intentas cambiar o interferir con las leyes de la naturaleza. Estás cumpliendo las leyes. Este poder indiferenciado es la base de la misteriosa atracción que atrae tus deseos hacia ti.

Ve tu capacidad para formular imágenes mentales como el poder creativo divino energizándose a través de ti. ¿Puedes ver que la misma energía creativa es la que utilizas para manifestar tus deseos? Este poder se nutre de la felicidad, el amor, la alegría, la satisfacción y la paz. Cuanto más dichoso y amoroso seas, más se particularizará el espíritu divino dentro de ti y más divino te volverás. Es a través de tus pensamientos (o de tu poder para crear un pensamiento) que atraes hacia ti la energía creativa.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

LA PRÁCTICA DE LA IMÁGENES MENTALES

Lo más importante que debes recordar al practicar la representación mental con el fin de manifestar tus deseos es que los humanos nunca crean nada. Nuestra función no es crear, sino atraer, combinar y distribuir lo que ya existe. Las creaciones son realmente nuevas combinaciones de materiales ya existentes, transformando una forma de energía en otra. Nuestro poder creativo es la capacidad de convertir la energía de nuestros pensamientos en una forma material. Hay una condición indispensable para la manifestación de esa imagen en el mundo visible y concreto. El mundo del espíritu es inmune al concepto de tiempo y espacio. Por lo tanto, la imagen debe formarse aquí y ahora. Imagina el cumplimiento de tu deseo como si ya se hubiera logrado en el plano espiritual.

Así es, debes saber dentro de ti que, en el nivel invisible de tu ser, lo que deseas ya está vigente. Debes saber que la energía está aquí y dejar que el 'cómo' se haga solo. Solo agrádeclo ahora.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

Imprimes en la mente universal tu deseo, abandonas las dudas y regresas a los asuntos de tu vida con la seguridad de que las condiciones necesarias pronto aparecerán o ya están ahí. Mantente alerta ante cualquier pequeña circunstancia que indique el primer brote de la semilla que has plantado en la mente universal, y permite que se forme en tu vida como una materialización creciente. Lo que estás haciendo es literalmente visualizar en detalle qué es lo que quieres manifestar. Sepárate del resultado y de cómo se logrará.

No estás en el negocio de crear, sino de atraer hacia ti lo que ya está en la creación y permitir que la energía del espíritu se transforme en energía de la materia. Ves con gran detalle qué es lo que quieres y afirmas repetidamente esta imagen con fe en el poder absoluto que está en todas las cosas, incluido tú mismo. Puedes imaginarte a ti mismo sano, tu negocio prosperando, tus cuotas de ventas cumplidas, tus relaciones sanando, tu casa vendiéndose, las finanzas en camino o cualquier cosa que desees. La clave es repetir estas imágenes mentales hasta que la verdad de lo que estás afirmando resuene en tu interior sin un ápice de duda y con toda tu gratitud.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

CUANDO PARECE QUE NO FUNCIONA

La forma del ego es tratar de forzar las cosas cuando no van como queremos. Todo necesita crecer a su propio ritmo y florecerá precisamente en el momento adecuado. Si tu imagen no se manifiesta en el lapso de tiempo que has designado, relájate y retírate sabiendo que ya está en su lugar en el reino espiritual. La energía está ahí en virtud del poder de tu visualización. No cambies tus imágenes, el poder con el que estás trabajando es una fuerza sensible que requiere imágenes mentales dedicadas y consistentes, y no pongas restricciones y contingencias. Esta sabiduría omn creadora, el principio originario, no depende de ninguna manera de personas o cosas específicas. No tiene pasado y no conoce futuro. Está en el ahora eterno, y lo más importante que debes saber es que crea sus propios vehículos a través de los cuales opera. Si comienzas a darle órdenes y a hacerle exigencias o a insistir en que funcione a través de un canal específico, no accederá a tus requisitos. Tu confianza en el poder de atracción es absolutamente necesaria. Y todo esto se hace de manera más efectiva de manera privada.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

EL VALOR DEL SECRETO

Hacer contacto consciente con el poder infinito más elevado y todo-creador es un asunto muy privado. Los naguales (un término nativo americano para maestros espirituales o hechiceros) y místicos que practican y enseñan estos métodos protegen su privacidad. Además, consideran una violación de su deber sagrado hablar con otros sobre sus habilidades y las “coincidencias” de la buena fortuna. Cuando hablamos con otros sobre nuestros esfuerzos por manifestarnos, nuestro poder se debilita. En general, cuando describimos estas actividades es porque el ego ha entrado en escena. Este tipo de enfoque disipa considerablemente nuestro poder de atracción.

Es parte de la naturaleza humana hablar con los demás sobre los problemas porque queremos aliviar su influencia en nuestra vida. Al compartir, esperamos aliviar algo de la presión del problema. Así también, cuando expresamos nuestro poder para atraer algo, nuestra atención se desplaza hacia las reacciones de aquellos en quienes confiamos. En el momento en que un pensamiento contradice a otro, éste se debilita.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

LA NATURALEZA DE LA FUERZA VITAL

Eres un aspecto de esta fuerza y, por lo tanto, tú también estás fluyendo, siempre en constante expansión y de manera ilimitada. Si te estudias bajo un microscopio con gran aumento veras que eres espacios vacíos con partículas en constante movimiento que no tienen forma material y que se mueven a velocidades increíbles, más allá de tu capacidad para medirlas. Cuando miras hacia afuera a través del telescopio, ves el mismo fenómeno. Es decir, el universo dentro y fuera de ti funcionan de la misma manera.

Es tu naturaleza poder atraer, expandirte, ser ilimitado. La fuerza está en ti y la fuerza está fuera de ti. La fuerza eres tú. Conociendo la naturaleza de esta fuerza y viéndote a ti mismo como una expresión divina, estás en el camino hacia utilizar esta fuerza vital en formas que no estaban disponibles para ti con tu visión condicionada. Si conectas tu interior con el poder que te permite imaginar un deseo y luego aprovechas ese poder con un conocimiento privado, amoroso y alegre, estás en camino de utilizar esta fuerza vital en formas que no estaban disponibles para ti con tu visión condicionada de ti mismo.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

ALGUNAS IDEAS PARA PONER EN FUNCIONAMIENTO ESTE PRINCIPIO

- Cuando te levantes por la mañana, tómate unos momentos para estar solo y pregúntate: ¿Cómo surgieron por primera vez las condiciones de mi vida que me gustaría cambiar? ¿Cómo puedo facilitar el contacto consciente con mi fuente de energía invisible e ilimitada?

Estas dos preguntas, cuando se consideran repetidamente, comenzarán a encontrar sus respuestas.

Recuerda que es el espíritu el que da vida y movimiento a cualquier cosa, incluido tu. Es eso que causa tu propia existencia. Por lo tanto, realmente estás pidiendo unirse al espíritu de tu vida. Pronto te darás cuenta de que las condiciones de tu vida fueron manifestadas por ti, aunque no hayas sido consciente de haberlas provocado. Tus pensamientos e imágenes mentales de carencia, escasez, tu falta de autoestima, el ensimismamiento, el autoritarismo, la enfermedad, la culpa, la preocupación y cosas similares las has puesto en el espíritu universal y se han manifestado en tu vida.

La segunda pregunta surgirá de tu respuesta a la primera. Puedes acelerar tu contacto consciente irradiando un tipo totalmente nuevo de imagen mental mientras aplicas este principio.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

- Explora la posibilidad de que la razón por la que crees que “la vida” es limitante es porque has asumido que hay limitaciones en tu vida. Quizás puedas cambiar esta conciencia y ver la causa y el efecto como una ley, pero no como LA LEY. La ley de la mente originaria está más allá del mundo de las fronteras y las medidas. Tú te originaste a partir de esta ley y tu imaginación es un ejemplo perfecto de esto. Sin regla, sin límites, sin forma. ¡Ilimitado!
- Cualquier imagen que puedas crear mentalmente te ayudará a saber que la energía creativa fluye a través de ti. Tu imagen también proporciona una dirección para el flujo de energía. Y tus imágenes dan sustancia a su eventual aparición en forma material. El esfuerzo extenuante es contraproducente para la manifestación porque establece la idea de una oposición que debe ser superada.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

- Examina todas las supuestas creencias y carencias en tu vida. Luego reconoce: "Yo creé todo esto con mis pensamientos, condicionamientos, creencias y acciones". Sólo reconociendo que siempre has estado atrayendo hacia ti lo que has estado irradiando en forma de energía invisible podrás utilizar esta misma energía de una manera más productiva.

EJERCICIO

¿Cuáles son tus carencias actuales?

¿Como llegaste ahí?





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

Destierra cualquier culpa por tus acciones pasadas. No hay pasado en la fuerza totalmente creativa de la energía. Ahora sólo existe lo universal. Ahora reconoces que has manifestado todo lo que supiste atraer hacia ti en el pasado. Ahora vas a cambiar esta conciencia hacia una nueva forma de ser. Has atraído hacia ti precisamente lo que has necesitado en todos los días de tu vida que componen este ahora universal. En este mismo ahora, están cambiando a un nuevo patrón de energía que abarca este tercer principio de manifestación. Nada está fuera de ti. Puedes atraer cualquier cosa cuando sabes que ya existe en la conciencia de tu mente y tiene que materializarse a partir de tus nuevos pensamientos. Sé responsable y confiado y verás tu poder de atracción funcionando casi de inmediato.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

- Empieza a actuar como si lo que te gustaría atraer ya estuviera en tu vida. Si quieres crear sanación, formula la imagen, irradia esa energía para conectarte con la energía que todo lo crea, sé alegre y confía en tu conocimiento, no lo compartas con nadie y luego comienza a actuar de una manera nueva y saludable. El universo te dará mínimas pistas para comenzar tus nuevas acciones. Proceder a actuar según tu imagen interior acelerará el proceso.

Si quieres materializar más prosperidad, entonces comienza el proceso de pensar abundantemente y actuar de esa manera también. Da gracias por todo lo que se ha manifestado en tu vida. Examina formas de agradecer y corre algunos riesgos, sabiendo que lo que quieres atraer ya es una energía que compartes. Cómprate algo especial y dona algo a alguien menos afortunado, ¡incluso si tu ego se resiste!

- "Hojas de Hierba", de Walt Whitman, es una de mis favoritas. Te recomiendo que lo navegues a diario como lo hago yo frecuentemente. Aquí hay una porción que habla de nuestra unidad con la energía divina.

5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

A través de las inmensidades del espacio sin forma.

¿Cómo podría pensar, cómo respirar un solo suspiro, cómo hablar, si solo existiera yo y no pudiera lanzarme hacia aquellos universos superiores?

Ante el pensamiento de Dios, la naturaleza y sus maravillas, el Tiempo, el Espacio y la Muerte, caigo en humildad.

Pero levantándome, te llamo, oh alma, tú eres Yo mismo,

Tú eres el tiempo, sonrías ante la muerte, y ante la más llena, y más completa inmensidad del Espacio.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

Practicamos una Meditación del Dr. Joe Dispenza



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 3 - Puedes Atraer lo que deseas

Bibliografía

“Manifiesta tu Destino” *Wayne W. Dyer*

“El Código de la Manifestación” *Raimon Samso*

“Manifestación sin tanto Rollo” *Karla Barajas*

“Tu Éxito es Inevitable” *Maite Issa*

“Ser Para Tener” *Mariana Soto*

“El Poder de la Mente Cuántica” *Elizabeth Williams*

