Conócete y Activa el Poder de Crear Tu Vida

dulci heredia

Capítulo 1

Introducción

al Tema

Te invito a hacerte las siguientes Reflexiones:

Cuantas veces en algún momento o situación de tu vida te has dicho estas frases:

- ¡QUE MALA SUERTE TENGO!
- ¡LAS COSAS NUNCA SE ME DAN!
- ¡TODO LO MALO ME PASA A MI!
- ¡NUNCA PUEDO OBTENER LO QUE EN VERDAD QUIERO!
- ¡NO SOY FELIZ CON ESTE TRABAJO!
- ¡NUNCA CONSIGO UNA BUENA PAREJA!
- ¡SIEMPRE SERÉ POBRE!
- ¡NO SOY CAPAZ!
- ¡LA VIDA ES MUY DURA MUY DIFICIL!
- ¡LOS SUEÑOS SOLO SON SUEÑOS!
- ¡SOLO CON TRABAJO DURO SE SOBREVIVE!
- ¡LOS SUEÑOS Y METAS SE LOGRAN CON SACRIFICIO! ¡ESTOY CANSADO DE LUCHAR!
- ¡ME DOY POR VENCIDO!
- ¡ME DEDICO A LO QUE DÁ DINERO, LO QUE ME GUSTA NO ES RENTABLE!
- ¡SOY DEMASIADO JOVEN PARA LOGRARLO!
- ¡SOY DEMASIADO VIEJO PARA INTENTARLO!
- Y MUCHAS MÁS

Capítulo 2

Un Poco de mi Experiencia y de mi Vida

A través de estos relatos mi intención es que quien lea esto pueda identificarse en alguno de los casos aquí expuestos. Y que sepa que no está solo, que muchos pasamos por esas situaciones, con la buena noticia de que hay manera de superarlo y de lograr alcanzar sus sueños.

La iniciativa e inspiración para escribir estas páginas es poder contar a todo aquel que le pueda ayudar, que todo en esta vida pasa, que cada situación puede superarse y enrumbarse hacia el camino que lo llevará a la vida que desea vivir .

A mis 35 años de edad he vivido miles de experiencias: de situaciones, de aventuras, de dolores físicos, emocionales y espirituales, de lecciones que en algún momento consideré muy duras, algunas en particular sentí morir literalmente y que no podía seguir adelante.

En algún momento llegué a pensar que el aprendizaje principal que yo tenía en esta tierra era soportar y afrontar el dolor, la tristeza, y sentir constantemente que debía luchar por mi supervivencia, algunas veces de mi cuerpo físico, otras veces de mi estabilidad emocional, y hasta de mi propio espíritu. Así lo vivía yo internamente aunque los demás no se dieran cuenta.

Desde niña fui muy enfermiza, podría hacer una larga lista de los médicos que visité comenzando desde los 15 días de nacida; a mis 15 años fui diagnosticada con una enfermedad renal que según seria para toda la vida y por la cual fui intervenida quirúrgicamente en 3 ocasiones, desde ese momento mi papel como conejillo de india se agudizó, ya no solo eran médicos de medicina occidental, pasé por todas la terapias alternativas que puedan imaginar hasta las más mágicas y exotéricas, por lo que batallé por mi salud por muchos años.

Desde el punto de vista emocional, siempre fui insegura y mucho de los que me conocen y lean este libro dirán que era todo lo contrario, que era segura de mi misma, líder, independiente y más, pues yo también lo creía, solo que era de la boca para afuera, pero luego de todo el camino que he recorrido comprendo que solo era una máscara muy bien estructurada para evitar el dolor del rechazo y del desmerecimiento.

Siempre quise agradar a todos, siempre fui el alma de la fiesta, los comentarios y opiniones de los demás me definían como persona, pues a ellos me moldeaba como plastilina en manos de un niño de 4 años; Esto pasaba con todos los que conocía: amigos, profesores, jefes, parejas, nunca era yo misma solo me adaptaba a las demandas de otros para así

ser la perfecta amiga, la perfecta alumna, la perfecta pareja, la perfecta ama de casa; Y todo esto pasaba en mi vida de una manera inconsciente yo pensaba que todo estaba bien y que así debía ser la vida.

Esta manera de vivir me traía más decepciones que alegrías, entre mis amistades siempre habían comentarios que yo era de personalidad cambiante, con mis parejas quizás fueron las facturas más alta que tuve que pagar por sencillamente NO CONOCERME A MI MISMA y no tener la mínima idea de que quería en la vida, que merecía en la vida, y que el poco amor propio que había en mí no llenaba la cuota inicial para que mis más grandes deseos muy escondidos dentro de mi ser se hicieran realidad.

Experimenté, la infidelidad de mis parejas a grandes escalas, ¿Conocen el termino Anularse uno mismo? , pues yo tenía un doctorado en eso, para mí el centro del mundo giraba alrededor de un hombre y mi vida familiar, social e inclusive la vida que soñaba las enterré literalmente, pero yo pensaba que así debía ser la vida.

Mi espiritualidad estuvo a prueba muchas veces , desde niña sentía cosas, entidades , sombras y pare de contar, esto generó un gran pánico y horror en mí, no quería ver ni escuchar nada que no estuviese vivo, esto lo logré bloquear por muchos años, pero también hizo que buscara respuesta en diferentes religiones y energías, tales como: la católica, el cristianismo, testigo de jehová, monzones, evangélicos, budismo, el tarot, sesiones con adivinas etc. , fueron algunas a las que asistí a: charlas , reuniones, lecturas de los libros sagrados solo para ver donde encontraba las respuestas, en ninguna me quedé.

Ya de adulta decidí enfrentar mis miedos y entendí que no era una guerra del bien y el mal, todo lo contrario es parte de lo que somos todos y todos somos luz y sombra, eso hace la unidad del espíritu y de la esencia del ser humano. Así que me acepte con mis dones y características particulares que algunas veces se presentan con mucha intensidad y otras sencillamente pasan por desapercibidas.

En el aspecto laboral y profesional, trabaje desde los 15 años de edad, quería ser grande muy rápido ayudar a mis padres y ser independiente, llegué a tener hasta dos trabajos al día, no soy de una familia adinerada pero mis padres siempre me apoyaron en todo.

Estudié una carrera porque me parecía la más productiva, la que generaría más ingresos, y mis sueños se fueron a un closet, quería ser bailarina profesional no de ballet, sino de música tropical, también quería ser actriz, pero créanme NUNCA FUE MI SUEÑO SER CONTADOR PÚBLICO. Sin embargo la ejercí con ahínco y dedicación y dio muy buenos frutos, pero el gran vacío dentro de mí nunca desaparecía y esto hacia que buscara afuera lo que nunca encontraría, ya que lo único que

necesitaba era:

CONOCERME A MI MISMA Y ACTIVAR EL PODER QUE HABÍA EN MI.

Dejé mi país de origen, deje todo lo que se llama zona de confort: trabajo, familia, amigos, estabilidad económica, casa propia, carro, todo. Y fui en búsqueda de mi sueño, descubrí que la raíz de querer ser bailarina o actriz era la imperiosa necesidad de comunicar mensajes de una manera amena divertida y con mucho sentimiento a las personas, para que tuviesen vidas alegres y felices, esto lo logré concentrar en todo lo que me dedico hoy en día.

El camino ha sido como una ruleta rusa, de alzas y bajas, sin trabajo fijo, sin ingresos fijos, cuentas bancarias en cero, un país desconocido sin familia ni amigos. Pero me atreví, yo no me iba a quedar con la duda que quizás para mí había otra vida distinta a la que venía viviendo sintiéndome desubicada triste y vacía.

Actualmente me encuentro viviendo en el extranjero, dedicándome y haciendo lo que amo lo que me apasiona, cada día doy un paso para cumplir una meta más, un objetivo más , y lo hago con alegría con dedicación y sobre todo con mucho amor. Tengo un gran grupo de amistades que me han prestado ayuda colaboración apoyo y amor en los momentos más importante de este proceso, una pareja que proyecta todo lo bonito que siempre quise sentir. Y una salud fortalecida y empoderada para seguir mi camino.

Me dedico a la TERAPIA HOLÍSTICA INTEGRAL, trabajando con cuerpo, mente, emociones y espíritu, acompaño a las personas en su camino al emprendimiento, al empoderamiento, a elevar su autoestima y nunca renunciar en el cumplimiento de sus sueños, me encanta dar charlas , videos conferencias y está mi nueva pasión , escribir libros.

Desde mi Corazón a sus Corazones

By Dulcita

Capítulo 3

Este Libro Lo hice para Ti

Después de esta tormenta alguna vez alguien me preguntó que quería en la vida, y recuerdo que solo estaba muy clara en lo que ya no quería, pero para saber qué era lo que realmente deseaba, con lo que soñaba, me llevó primero a un hermoso camino llamado AUTOCONOCIMIENTO. Pues ¿Cómo podría emprender algún cambio?, ¿Cómo podía obtener cosas distintas en mi vida? , ¿Cómo podría atraer a la pareja ideal? ¿Cómo podría hacer lo que me gustaba? Si nunca había hecho el trabajo de pensar en todas estas incógnitas, Cómo podría transformar mi vida si no tenía una idea clara de cuál era la vida que quería tener.

Aquí les voy a enumerar y describir como pude iniciar, profundizar y como sigo haciendo posible conocerme y sacar a flote la persona que realmente soy, mi esencia (LUZ y SOMBRA) y como haciendo este proceso comencé a activar la chispa poderosa de crear todo lo que a mi alrededor se materializa, con aprendizaje, con crecimiento, con satisfacción, con amor , y sorprendiéndome cada día de las maravillosas sorpresas que te regala el universo , abriéndote a recibir y sabiendo exactamente lo que necesitas quieres y deseas para tu mayor beneficio.

Capítulo 4

Mi Primer Paso:

Aprender a decir las palabras Mágicas “Si” y “No”

Muchos dirán: pero si hasta un bebe aprendiendo a hablar ya sabe decir sí o no. Y quizás en esa etapa de infancia pura es el momento más sincero cuando se pronuncian esas palabras.

A medida que vamos creciendo ambas expresiones al salir de nuestra boca en un alto pero muy alto porcentaje se pronuncia estimuladas por dos sentimientos: la Culpa, y el Compromiso. La mayoría de las veces decimos Si para satisfacer y complacer al otro bien sea por valores, paradigmas y creencias familiares, por temores laborales, por temores al rechazo, por temor al abandono y por muchas cosas más.

El porcentaje de veces que decimos No en situaciones de nuestra vida o a personas de nuestro entorno realmente es muy poca, la culpa de no ser “El Bueno” un estereotipo creado por un montón de reglas sociales que algún humano alguna vez se le ocurrió, por lo que decir no a propuestas, peticiones, situaciones y personas que supuestamente deberían ser las más importante en tu vida está muy mal visto.

Les pregunto,

☐ ¿Cuántas veces tuvieron que ir a visitar a un pariente sin el deseo real de hacerlo?,

☐ ¿Cuántas veces han accedido a hacer cosas con amigos simplemente para no ser rechazado?,

☐ ¿Cuántas veces dejas que te coloquen tareas extras que no corresponden con tu cargo laboral? ,

☐ ¿Cuántas veces le dijiste si a tu pareja cuando por dentro gritaba un gran NO?.

Y esto ocurre por la emoción más fuerte que domina al ser humano EL MIEDO, sí el miedo a todo, a ser un mal padre, un mal hijo, a ser despedido, a ser abandonado, a ser rechazo y la lista podría llevarnos todo el libro. El miedo es el resultado a no sentirnos merecedores de lo mejor del mundo.

☐ ¿A caso morirás si un tío o una tía decide no verte más?.

☐ ¿Será posible que en todo el mundo no puedas encontrar algo a lo que puedas dedicarte luego de haber salido del trabajo que te hacia la vida gris?.

☐ ¿Estás seguro (a) que no podrás iniciar nuevas relaciones de amistades donde puedas ser quien realmente eres, sin juicios, sin críticas y que te respeten y valores por quién eres?

☐ ¿Tan poco valioso te crees, que en el mundo entero no habrá un hombre o una mujer que quiera compartir su vida a tu lado amándote, respetándote, y disfrutar de la vida juntos?.

Si estas preguntas te hicieron cuestionarte y quizás pensar que hay una posibilidad de vivir de otra manera. Entonces bienvenido(a), este libro es para ti.

Cuando comencé a pronunciar las palabras mágicas SI y NO con plena convicción y coherencia es decir cuando realmente pensaba que era la mejor respuesta para mi bien, cuando sentía dentro de mí que eso era exactamente lo que quería decir sin importar lo que el otro esperara de mí y cuando al fin la lograba decir sin culpa y sin compromiso, fue como si la llave da la puerta a mi interior diera la vuelta al lado indicado y lograra abrirla de par en par. Pues las cosas que realmente me hacían feliz comenzaba a materializarse a mí alrededor, y todas aquellas que ya no me hacían ningún bien comenzaron a desaparecer.

Entonces ¿qué esperas?, a partir de hoy comienza a decir Si y No con convicción, con coherencia pero algo muy importante con amor con mucho amor. Estoy segura que si estás leyendo este libro es porque quieres cambiar tu vida para mejor y como sé que tienes un gran corazón sé que quieres que toda esa dicha se expanda a tu alrededor y a todo tu entorno. Por lo que tengo plena convicción, que los Si y No que dirás saldrán de ti para aumentar el amor en ti, y estas muy lejos de hacerlo por un sentimiento distinto que no sea ese mismo.

Mi segundo paso:

Nutrir tu Espíritu por dentro y por fuera… Y olé comienzas los Cambios.

Comencé a buscar información y probar de todo un poco, para las personas que apenas comienzan a escuchar sobre los términos de crear tu propia vida, el poder interior , de los dones del universo, les sugiero comiencen por temas de más fácil comprensión y adaptación, a mí me funcionó.

Comencé a buscar información de Crecimiento Personal, ¿saben por qué?, es como comenzar a nadar en piscina para luego nadar en mar abierto. Te cuestionas a ti mismo, tu manera de pensar, tu manera de actuar, y lo

más importante comienzas a enfocarte en la prioridad de tu vida TU MISMO.

La información la consigues por los medios que más te atraigan, te llamen la atención, o con los que más te conectes: libros, audio libros, talleres, cursos, conferencias, etc.

Les puedo decir para los que quizás digan "no tengo dinero para nada de eso"; En mi caso la mayor parte de la información la obtuve gratis, hay miles de páginas, blogs, grupos virtuales, y hasta presenciales que te ofrecen información gratuita. Estoy segura que en tu localidad puede haber alguno, y si no es así el internet será tu gran aliado.

De una manera mágica y casi inmediata tu círculo de amigos, tu entorno comienza a cambiar, pues comienzas a traer de manera inconsciente y no intencional a personas que resuenan y comparten con esta nueva manera de ver la vida, y es como si una gran bola de nieve pero de una manera confortable, cómoda y segura te envolviera y cada vez se va haciendo más grande, cada vez se va creando el mundo distinto en el cual quieres vivir.

Esto no quiere decir que tus viejos amigos ya no lo serán, si la amistad es real ellos perdurarán en tu vida incluso comenzaran de alguna manera a vibrar en la misma onda, y aquellos que dejes de ver o se alejen de ti, solo dale las gracias por su amistad por lo que aportó a tu vida y cada quien tiene derecho a seguir el camino que decida vivir.

Este último párrafo me lleva a:

Mi tercer paso:

¡No te fanatices!

Luego de este paso de crecimiento personal, comencé a probar y adentrarme en aguas más profunda, tales como: la Meditación, y herramientas holísticas como: el Reiki, constelaciones familiares y otras más; No le estoy diciendo que vayan ahorita corriendo a inscribirse en un curso de Reiki o de Ángeles, solo les comento que ese fue el camino que yo fui transitando; Otras personas que conozco y que también hicieron su camino al autoconocimiento se fueron por otras herramientas como la neurociencia, el yoga, la nutrición del alma a través del cuerpo etc.

Lo importante en este punto es que según con lo que tú te vayas identificando o con lo que vayas conectando se va a ir abriendo más y más el camino hacia lo que para ti sea lo mejor.

Pero atención NO TE FANATICES, muchas veces cuando llegamos y conocemos algo nuevo y vemos que da resultados magníficos, porque

estoy segura que así les va a ocurrir, pensamos que no hay nada mejor que este nuevo descubrimiento y acto siguiente queremos involucrar a todo aquel que conocemos en ello casi que los queremos obligar a ir y hacer de todo, y esta reacción es normal pues como nos sirvió a nosotros queremos compartir este gran regalo con todos.

Aquí les digo dos cositas, la primera:

En este mundo las historia no están escritas en su totalidad es decir el fin no está ni cerca de estar editado y publicado, entonces no se puede decir que una herramienta o técnica tiene la verdad absoluta o las respuestas a todas las preguntas, por lo que les sugiero que experimenten no una ni dos sino todas las ramas y herramientas que el universo les presente en este camino del autoconocimiento; Por experiencia habían unas con las que conectaba y otras no tanto pero el conocimiento allí quedaba , lo bonito es que todas te ayudan a sanar heridas, a limpiar conflictos internos emocionales, a perdonar , a amar y tener más paz y tranquilidad.

La segunda, muy importantes es: todo aquel que quiera experimentar tus cambios, y todas las cosas hermosas que comienzas a vivir, tenlo por seguro que se acercará a ti y te preguntará ¿Que estás haciendo que estas tan distinto y te está yendo tan bien?; Por lo que no es necesario que arrastres a las personas a ningún lado. Con tus resultados observados por tu entorno ellos solos tomarán la decisión; Y aquel que no lo haga no quiere decir que es inferior a ti ni a nadie, esta persona es totalmente igual a ti solo que decide vivir la vida de una manera distinta.

Yo les puedo sugerir basada en mi opinión, “todo el mundo debería practicar la Meditación y la Respiración con conciencia”.

Mi cuarto paso:

No pierdas el Enfoque.

Llegará un momento en el que te puedas sentir abrumado con todas las cosas que pasan a tu alrededor, pues debo ser honesta con todos ustedes; En este camino de autoconocimiento no todo es color de rosas, no nos conocemos de un día para otro, esto es trabajo para valiente, pero si estás leyendo este libro es porque tú eres un GRAN VALIENTE que no te rendirás a medio camino.

El aprenderse a conocer uno mismo , te lleva muchas veces a remover cosas que están ocultas , cosas que duelen , cosas que dan pánico, cosas que sencillamente no queremos volver a recordar, ver , escuchar o sentir, pero cuando decidimos iniciar este camino era con plena convicción que

para vivir una vida sana primero hay que sanar por dentro.

Hay momentos que sentirás que tsunamis pasan por encima de ti , que todo se revuelve y que pareciera que las cosas van para peor , pero tranquilo todos los que hemos transitado este proceso , hemos salido victoriosos , fortalecidos y más empoderados que nunca , el lema en esta etapa es NUNCA RENUNCIAR y NO PIERDAS EL ENFOQUE. Y tu enfoque es transformar tu vida, la vida que sueñas, y que con este proceso dejara de ser un sueño para ser toda una realidad.

Cuando iba por esta etapa, mi vida ya había cambiado lo suficiente para darme cuenta que ya no era la misma, y que mi entorno y lo que pasaba a mi alrededor se estaba transformando. En esta etapa ya podía definir con claridad que quería en mi vida y como lo quería.

Mi quinto paso:

Haz la lista de tus Sueños.

Ya me sentía con la fortaleza y la claridad de definir que quería en mi vida y como lo quería. Y a través de diferentes técnicas comencé a plasmarlo en papel, hice: mapas mentales, listas de deseos, cheques de abundancia, afirmaciones, decretos y declaraciones y todo lo que me sugerían, leía, o que por alguna razón llegaba a mis oídos o a mis manos; Con asombro y sorpresa pude ver que la vida que estuve viviendo principalmente entre mis 21 y 30 años era todo lo contrario a lo que mi ser realmente deseaba vivir, esto eran buenas nuevas algo había logrado por fin, había comenzado a conocerme, a creer en mí y amarme tal cual era: sin pena, sin resentimiento, sin culpa, sin llantos de dolor. Eso para mí era un gran éxito.

Mi sexto paso:

La Magia de Crear Mi Vida con Responsabilidad absoluta de mi Poder.

De pronto comencé a mirar a mi alrededor y con mucha sorpresa veía que las cosas que pensaba a las cuales les ponía energía, amor, dedicación y estaban en plena coherencia con mi ser, se materializaban casi instantáneamente, no todas eran buenas inclusive habían temporadas que muchas eran no muy buenas, pero cuando decidía cambiarlas automáticamente así pasaba.

En esta etapa me di cuenta y me hice consciente que lo que pasaba a mi alrededor en mi vida yo tenía una gran participación, todo comenzaba en mis pensamientos, seguía con todo aquello a lo que le prestarás más atención en lo que me enfocaba, las acciones que tomaba con respecto al

tema y PUM allí estaba yo sorprendida de los resultados.

Dentro de mis estudios estuvo una herramienta fundamental para darme cuenta de muchas cosas y era aprender que el cuerpo nos da mensajes de las cosas no solucionadas correctamente; Pero lo que más me hizo clic fue esta frase "Somos responsables absolutos de la vida que vivimos, porque somos los creadores de ella".

Allí tomaba mucho sentido lo que me había venido ocurriendo, cuando algo no muy bueno me pasaba la pregunta que hay que hacerse es ¿Para qué creé esto, que debo aprender de esta situación? O quizás ¿qué debo aprender de esta persona?.

Cuando nos cuestionamos y logramos identificarlo, por experiencia les digo que todo se soluciona tres veces más rápido que cuando me quedaba pegada echando la culpa a todos. Por lo que ahora he decido ser más responsable con mis pensamiento, con mis diálogos internos, y en la manera que pueda corregirlos lo hago, pues porque no es cuestión de obsesionarse e intentar ser el creador perfecto, ya que definitivamente hay cosas que debemos vivir, porque hay lecciones que debemos aprender, y así fortalecernos, empoderarnos y estar más seguros que somos esencia divina del ser creador, sin importar la religión que prediquen. Hay un poder superior y somos partes de ese gran poder y es por esto que podemos ser partícipes en la creación de la vida que queremos.

Mi Séptimo paso:

La intuición tu mejor asesor.

Estamos criados bajo la norma que la cabeza siempre tiene la razón, es decir que el pensamiento consciente es el que sabe que es bueno o malo para nosotros, pues si fuese de esa manera ¿Porque la mayoría de las veces que tomamos decisiones haciéndole caso solo a lo que dice nuestra cabeza no nos sentimos realmente felices?, la satisfacción no es completa y el resto de nuestro cuerpo nos dice que quiere hacer todo lo contrario.

La clave de hacerle caso a la intuición y confiar plenamente que ellas nos guía a la mejor decisión: es saber qué es lo que realmente quiere tu corazón, y allí entra nuevamente la importancia de conocerte a ti mismo.

Recuerdo, que en una de mis relaciones de pareja, por alguna razón yo sentía que sin él no podía vivir, eso se llama codependencia y seria tema para otro libro, en esos momentos cada vez que decidía dejarlo supuestamente mi corazón me decía ¡que no! , ¡Que sin él no sería feliz!.

Todos me aconsejaban hazle caso a la razón y no al corazón, allí todo parecía tener mucha lógica, sin embargo era un gran error, no era mi

corazón el que me decía que no lo dejara eran todos los pensamientos en mi cabeza, pensamientos de miedo a la soledad, pensamientos de desvalorización y de no sentirme capaz que a mi vida llegara alguien más.

Esos pensamientos mandaban una cantidad de sustancias químicas a mi cerebro que hacía que mi cuerpo reaccionara como un adicto en su primera semana de rehabilitación. Así, que como ven el corazón no tenía nada que ver aquí. Si en realidad le hubiese hecho caso a mi intuición esta me decía a gritos que saliera corriendo de toda esa situación, que debía sanar las heridas, y comenzar de nuevo.

Cuando le hacemos caso a la intuición, a nuestro corazón, las decisiones siempre serán las acertadas. Estamos llenos de sabiduría interna que sabe que nos conviene y que no, solo debemos escucharla.

Mi octavo paso:

Experimenta fuera de tu Zona de Confort y salta al vacío.

Somos una raza acostumbrada a sentirnos cómodos muy rápidamente, con: situaciones, trabajos, amistades, parejas, casas, lugares, que nos dan un porcentaje mediano de satisfacción, bien sea a nuestras necesidades o deseos.

☐ Es por esto que aceptamos estar en trabajos con un salario insuficiente, pero que te genera seguridad de por lo menos tener algo.

☐ De estar en relaciones de parejas infelices pero con pequeños momentos de supuesta alegría, todo por no estar solos.

☐ Amistades con las cuales no nos identificamos o donde nos sentimos constantemente juzgado y quizás aparentar ser alguien que no somos, solo por formar parte de un grupo.

☐ Casas, ciudades, o países donde vivimos solo porque todos dicen que es lo mejor, pero no lo mejor para ti.

Y así vivimos la vida conformándonos con lo que apenas llena nuestras expectativas en un mínimo porcentaje. Y vivimos quejándonos del país, del gobierno, del jefe, de la pareja de todo y de todos.

Te pregunto:

¿Qué estás dispuesto a hacer para cambiar tu situación?

¿Y si te dijere deja todo con lo que no estas satisfecho (trabajo, pareja, casa, ciudad), haz una lista de todo lo que te gustaría hacer, que te

llenaría por completo, que te haría sentir vivo y con plena satisfacción. Y partir de hoy comienza a hacerlas. Lo harías?.

Quizás tu repuesta inmediata seria NO, pues la razón indica que no podemos hacer ese tipo de cosas, ya que serían una locura. ¿Y si te digo que lo hagas en un tiempo prudencial quizás en 3 meses, dándote lugar a organizar y darte una pequeña plataforma de seguridad. O si te digo vamos haciéndolo con cada aérea de tu vida en un proceso, lo harías?

Tal vez 1000 personas saltarían diciendo SIIIII, pero y si les digo no les garantizo nada, tampoco les garantizo un tiempo específico en el cual tengan resultados, adicionalmente les digo que cuando las cosas se hacen con pasión, con energía, con dedicación y nunca renuncias a tu sueños, muchas cosas cambiaran y estarás en un camino emocionante donde tu arma secreta es la fé en ti mismo y la confianza de que todo estará bien.

De esas 1000 personas, quizás solo 10 sigan conmigo y el resto se quedarían en sus vidas que conocen, en las cuales saben que no tienen el ingreso que desean pero tienen algo mensualmente, se quedarían con la pareja que tienen pues es mejor malo conocido que bueno por conocer y así sucesivamente con el resto de sus vidas. Jamás se arriesgarían a construir la vida que siempre soñaron, porque dejan ganar al miedo, y al supuesto fracaso que ni siquiera saben que ocurrirá, se dan por derrotados antes de comenzar el viaje.

Tú, que estás leyendo este libro sé que no eres así, porque estás buscando vías, herramientas, respuestas y estás dispuesto a lanzarte al vacío y convertirte en un Ganador.

Mi noveno paso:

Dile no al Miedo, el fracaso no existe es solo la señal que debes hacer las cosas de una Manera Diferente.

El Miedo es solo la ilusión que algo negativo pasará, es decir es una emoción constituida por un pensamiento basado en la suposición, en algo que ni siquiera ha ocurrido, no es algo tangible, físico o que tenga el 100 % de probabilidad que ocurra.

Pero si tu mente se enfoca en ese temor, le da poder, fuerza y energía, con seguridad se hará realidad. Hay personas adictas a este tipo de situaciones, solo por la satisfacción de tener la razón. Ahora te pregunto:

¿Te imaginas que usaras ese poder para crear todo lo contrario?, para crear y materializar tu sueños, tus metas, tus objetivos.

El Miedo debe ser un propulsor en tu vida, y no una pared, un bloqueo o una barrera para seguir adelante en tu propósito. Yo me atrevo a decirte

que le miedo no existe cuando te llenas de amor.

Muchas veces el miedo viene de nuestra incredulidad a merecernos más, a ser exitosos, a ser amados, a ser lo que realmente somos hijos de la luz, de dios .

Mi decimo paso:

Disfruta el proceso “Cruzar la línea de la meta final no es el final, es el inicio de algo más grande.”

La frase “paso a paso” en este proceso es literal, no podemos pedir una alfombra mágica que nos haga volar por todo el camino sin sentirlo, sin oírlo, sin verlos, sin vivir la experiencia, todo aquel que prometa algo parecido es meramente falso y superficial.

Les digo: hasta los momentos más fuertes por los que pasé, incluso hoy en día y sé que durante toda mi vida seguiré viviendo situaciones que me harán aprender, puedo decir que las viví y las seguiré viviendo con todo mi ser, las valoro y valoraré como un tesoro que me han hecho ser la mujer que soy hoy en día y la que seguirá creciendo, aprendiendo y logrando cada uno de sus sueños. No veo el final de la meta y tampoco quiero verlo, eso significaría que ya no hay más por hacer o que me di por vencida, solo me gozo el camino y por cada meta que logro en este camino me doy cuenta que siempre hay algo más grande y que por ese camino quiero seguir.

Amigos los invito con mucho amor a que lo intenten y tomen la decisión de vivir la vida de una manera distinta que te genere resultados distintos y que te llene de satisfacciones, de alegrías, de aprendizajes y de crecimiento mental, emocional, profesional, laboral, familiar, de parejas, y por supuesto espiritual.

Bienvenido a crear la Vida de Tus Sueños

Sanar Amar Vivir

Capítulo 5

Autor:

DULCI HEREDIA

IMPORTANTE: Puedes imprimir este material y distribuirlo a todos tus amigos, colegas y familiares. Prohibido usar este material para fines comerciales sin previa autorización de la autora. Todos los derechos reservados. 2015.

Redes sociales y Contacto:

Email: sanaramarvivir@gmail.com

Facebook: https://www.facebook.com/sanaramarvivir

Pagina WEB: https://dulci36.wixsite.com/sanar-amar-vivir

Instagram: @bydulcita