

RICARDO EIRIZ

Un Curso de Felicidad

GUÍA PRÁCTICA PARA TRANSFORMAR TU VIDA

editorial  irio

1

Introducción

Lo que más me sorprende del hombre occidental es que pierde la salud para ganar dinero, y después pierde el dinero para recuperar la salud. Y por pensar ansiosamente en el futuro, no disfruta el presente, por lo que no vive ni el presente ni el futuro. Y vive como si no tuviese que morir nunca, y muere como si nunca hubiera vivido.

DALAI LAMA

Cuando en el año 2009 decidí que mi profesión era SER FELIZ, no tenía ni idea de hacia dónde dirigía mi vida. Tras más de veinticinco años dedicados al mundo empresarial —en aquel momento era directivo de una gran empresa, y me había dedicado asimismo durante muchos años al mundo de la docencia en una escuela de negocios privada y a la consultoría estratégica—, decidí dejarlo todo para convertirme en un verdadero profesional de la felicidad.

Tenía claro que ser un profesional de este tipo requería tener un conocimiento amplio de qué es la felicidad, qué la

origina, de dónde surge, qué podemos hacer para lograrla..., en definitiva, debía conocer perfectamente los hilos que manejan la felicidad en todos nosotros. Tomar esa decisión me obligó a sumergirme en un proceso de investigación, análisis y experimentación. Leí centenares de libros, artículos y estudios, asistí a múltiples conferencias y seminarios, y visualicé documentales, películas y vídeos de todo tipo con un único objetivo: identificar dónde reside la felicidad y cómo puede cada uno de nosotros situarse en el nivel que desea experimentar en cada instante.

Adopté una definición de felicidad que escuché del Dalai Lama. Según él, «la felicidad es el resultado de dividir la satisfacción por las necesidades». Este razonamiento me llevó a comprender que la felicidad es algo interno, que no depende en absoluto de elementos materiales o inmateriales externos a uno mismo, sino exclusivamente de mi interpretación de la realidad que vivo en un determinado momento.

Llegado a este punto, mi investigación se centró en lo que realmente somos y en lo que determina nuestra forma de interpretar cualquier situación que vivimos. Entré en el mundo de la física cuántica y la epigenética o, lo que es lo mismo, lo que la ciencia más actual ha venido demostrando respecto a lo que somos y lo que establece nuestro comportamiento y nuestra realidad.

Descubrí que nosotros y todo lo que nos rodea somos energía. Que cada persona y cada materia (sólida, líquida o gaseosa) emite una frecuencia de vibración energética propia. Que la física nos dice que cuando dos energías se juntan, se suman y pueden entrar en resonancia constructiva o destructiva. Que el hecho de sentirnos bien o mal con

determinadas personas, animales u objetos es el resultado de nuestra resonancia constructiva o destructiva con la energía que emiten. Que la física asegura que, debido a su magnetismo, las energías atraen energías similares y repelen las opuestas. ¿Te suena el refrán «Dios los cría y ellos se juntan»? ¿Y aquel dicho que afirma que «los perros se parecen a sus amos»? Ambos no son más que el reflejo de estos principios de la física.

¿Qué significa todo esto? Que atraemos a nuestra vida energías similares a las que emitimos, o lo que es lo mismo, si vibramos con una energía de tristeza, depresión, pesimismo o estrés, lo que atraeremos a nuestra vida serán situaciones y personas que entren en resonancia constructiva con esas vibraciones, de modo que haremos más fuertes esos sentimientos. Y al contrario, si vibramos con una energía positiva de alegría, optimismo, confianza o seguridad, atraeremos hacia nosotros situaciones y personas que amplifiquen esas emociones.

La ciencia también nos ha demostrado que la energía con la que vibramos cambia nuestro propio cuerpo. Las emociones negativas generan vibraciones energéticas que debilitan el organismo y causan enfermedades, mientras que las positivas fortalecen nuestro cuerpo y nuestro sistema inmunitario.

¡¡¡Perfecto!!! Saber todo esto me indicó el camino. Lo que debía hacer a continuación era profundizar en cómo controlar nuestras emociones, evitando que sean ellas las que nos controlen a nosotros.

Tenía muy claro que la única que podía hacer eso era nuestra mente, pero no nuestra mente consciente, con su limitada capacidad de proceso, sino la subconsciente,

responsable de aproximadamente el 95% de todas las decisiones y acciones que realizamos a diario. La mente subconsciente es como una madre superprotectora que nos lleva siempre por el camino de menor riesgo y sufrimiento, ¡según sus propios criterios, claro! ¿Y cuáles son los criterios que dirigen la mente subconsciente? Muy sencillo: el resultado de las experiencias vividas en el pasado. Si hemos sufrido un desengaño amoroso tras abrir nuestro corazón, en el futuro lo resguardaremos y difícilmente lo abriremos para expresar lo que sentimos. Si hemos tenido un problema en el trabajo por ser demasiado proactivos, en el futuro nos resultará difícil tomar la iniciativa... Nos vamos nutriendo de las experiencias vividas, vamos almacenando creencias en nuestro subconsciente y, sin tener necesidad de volver a pensar en ellas, este va dirigiendo nuestras vidas sobre la base de esas creencias.

Esto es muy positivo en determinadas circunstancias, ya que habitualmente nos permite mantenernos libres de peligro, pero al mismo tiempo puede impedirnos vivir la vida que realmente queremos. Algunas de las creencias que almacenamos nos limitan a la hora de alcanzar las metas que deseamos o incluso de vivir del modo que nos gustaría. Sentimientos de inferioridad, miedo, derrotismo, ansiedad y muchos otros no son más que patrones generados como respuesta a situaciones vividas con anterioridad, que «teóricamente» nos protegen de males mayores.

¡Ya estaba muy cerca! Solo faltaba encontrar las herramientas que nos permiten acceder directamente al subconsciente para modificar esas creencias que nos condicionan. La investigación emprendida me había permitido tener muy

claro que el acceso a la mente subconsciente no se podía realizar a través de la mente consciente, ya que esta funciona con una frecuencia de cuarenta ciclos por segundo, mientras que aquella funciona a veinte millones de ciclos por segundo! Esta enorme diferencia de frecuencia hace físicamente imposible la comunicación. Es similar a lo que ocurre con las ondas de radio, que atraviesan las paredes sin prácticamente generar perturbación alguna en ellas.

El resultado de este proceso personal, y sobre todo de la experimentación tanto en mí mismo como en muchos otros, me llevó a identificar diversas herramientas que tenemos a nuestra disposición para cambiar esas creencias y emociones que, a nuestro pesar, dirigen nuestras vidas.

Recorrer este camino me permitió reconocer claramente que la felicidad es el resultado de una experiencia completamente interna, sobre la cual, si queremos, podemos tener un control absoluto. Lo único que necesitamos es alinear nuestra mente subconsciente para permitirnos disfrutar de la vida que deseamos y, por fortuna, eso es irrelativamente fácil!

En el libro *Escoge tu camino a la felicidad y el éxito*, recogí con todo detalle este proceso de investigación, incluyendo un análisis organizado y estructurado de un buen número de técnicas que nos permiten asumir el control de nuestra vida.

Un curso de felicidad es una obra muy diferente. Se trata de un libro eminentemente práctico, que incluye una guía de desarrollo personal así como un conjunto de técnicas muy simples, derivadas de la investigación científica sobre la Teoría de la Dominancia Cerebral, así como de la antigua

sabiduría sobre mente/cuerpo, que te permitirán integrar dicho desarrollo de forma rápida.

Más allá de los conocimientos, la experiencia práctica es, sin duda, lo más importante que obtendrás de estas páginas. Te invito a no creer ciegamente nada de lo que aparece en ellas. Ponlo todo a prueba, experimenta y observa los resultados. Si lo deseas, puedes tomarlo como un juego, pero ten presente que lo que vas a aprender puede darle un vuelco a tu vida.

OBJETIVO

El objetivo de *Un curso de felicidad* consiste en guiarte paso a paso, facilitándote un camino que te permitirá avanzar rápidamente hacia tu propio equilibrio interior.

Habermelo convertido en profesional de mi propia felicidad me ha permitido ser consciente de que en realidad todos deberíamos ser profesionales de nuestro desarrollo personal. Este desarrollo va más allá de una profesión, de un *hobby*, de una relación... Es mucho más que eso, y al mismo tiempo lo engloba todo y permite alcanzar un mayor nivel de conciencia y de excelencia en todos y cada uno de los ámbitos de nuestra vida.

*Todos deberíamos ser profesionales de
nuestro propio desarrollo personal.*

Estamos en esta vida para aprender y evolucionar como personas. Convertirnos en expertos de nuestro propio desarrollo personal no nos permitirá tan solo alcanzar las metas

que nos propongamos, sino obtener lo que para Aristóteles era «el propósito de la vida, el objetivo y el fin de la existencia humana: la felicidad».

Mi objetivo es que una vez finalizada la lectura de este libro (siempre que realices correctamente los ejercicios) no hayas disfrutado únicamente de un proceso de desarrollo interior, sino que además te hayas convertido en un experto en tu propio desarrollo personal, que hayas aprendido a comunicarte con tu subconsciente y a reprogramarte para transformar aquellos patrones de comportamiento que te alejan de cómo te gustaría ser en todo momento.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Todos necesitamos evolucionar y desarrollarnos como personas. Algunos, entre los que me incluyo, hemos dedicado bastante tiempo a buscar algún camino para llevar a cabo este proceso con garantías. Otros no han podido hacerlo, o quizás ni se lo han planteado. Por desgracia, la sociedad en la que vivimos nos ha generado una serie de patrones de comportamiento y obligaciones, relacionados con miedos y apegos, que llevan a dejar de lado el desarrollo personal en pro del mal llamado «beneficio social» (ser un buen trabajador, comprarte una casa y pagar la hipoteca, tener hijos y llevarlos al mejor colegio posible, comprarte un buen coche...). *Un curso de felicidad* va dirigido a todo el mundo, pero especialmente a aquellas personas que no han encontrado todavía el camino para emprender esa transformación interior.

Ocuparse del desarrollo personal propio es algo positivo y necesario, que dice mucho a favor de aquel que lo realiza. A pesar de ello, como medida de protección, hay quien difunde la creencia contraria, intentando evitar el desarrollo de los demás. Muchos individuos, influenciados por esas creencias erróneas e interesadas, difícilmente pedirán ayuda o buscarán herramientas para llevar a cabo el tan necesario proceso de desarrollo personal. Son especialmente ellos los que más beneficio obtendrán de este libro, ya que por medio de la aplicación de técnicas simples, aunque poderosas, podrán abordar de forma autónoma y privada su proceso de transformación, así como convertirse en profesionales de su propio desarrollo personal.

Hay un colectivo al que, por encima de cualquier otro, me gustaría llegar con este libro: los niños. Ellos son los líderes del futuro y los responsables de dar un giro radical a este planeta. Convertirse en los dueños de su subconsciente desde una edad temprana les otorga un poder y una seguridad en sí mismos increíbles, y augura una vida, tanto individual como colectiva, llena de felicidad y éxito.

Poner en práctica las enseñanzas de este libro y, en consecuencia, beneficiarte de ellas, no requiere tener unas habilidades especiales ni un determinado nivel cultural o de estudios. Tampoco son necesarios largos procesos de aprendizaje o entrenamiento. Basta con seguir las instrucciones para iniciar tu proceso de desarrollo y poder disfrutar de esa experiencia tan enriquecedora.

CÓMO LEER ESTE LIBRO

Como irás viendo a medida que avances en la lectura, *Un curso de felicidad* es un libro práctico que te permitirá obtener resultados casi de inmediato al ir realizando los ejercicios.

Esta inmediatez en los resultados genera una motivación especial para continuar adelante. Aun así, es recomendable que realices una primera lectura de todo el libro para conocer la dimensión del proceso en el que te estás introduciendo. A continuación, vuelve a comenzar deteniéndote en cada uno de los ejercicios y ponlo en práctica. Al hacerlo, estarás eliminando de tu vida aquellas partes de ti mismo que menos te gustan, y te estarás convirtiendo en quien realmente quieres ser.

Cuando vayas a realizar los ejercicios, es muy importante que escojas un lugar reservado y tranquilo, donde tengas la seguridad de que no te molesten o interrumpen. Evita hacerlo en lugares públicos.

En su libro *La felicidad en el trabajo... y en la vida*, Santiago Vázquez finaliza con una frase que comparto, y que en cierto modo se halla en el origen de este libro: «El hombre más feliz es el que contribuye a la felicidad del mayor número de sus semejantes».

Tu futuro empieza ahora. ¡Que lo disfrutes!

RICARDO EIRIZ

2

Pongámonos en contexto

Lo que ahoga a alguien no es caerse al río, sino mantenerse sumergido en él.

PAULO COELHO

El primer paso que vamos a dar para alcanzar el tan ansiado equilibrio interior, que nos llevará a disfrutar de una vida de felicidad y éxito, consiste en entender cómo funciona el mundo en el que vivimos y cómo funcionamos nosotros mismos.

En este capítulo se establecerán los pilares de conocimientos que permitirán soportar la nueva estructura de creencias y valores que se irán construyendo gradualmente en los siguientes capítulos. Por ello, te animo a ir reflexionando sobre los conceptos aportados a medida que vayas avanzando en la lectura.

¿QUÉ ES PARA MÍ LA FELICIDAD?

Mi propio desarrollo profesional en el ámbito de la felicidad comenzó por la búsqueda de una definición. Por el camino aparecieron muchas candidatas, pero me pareció que una destacaba por encima de todas. Se trata de una definición que pronunció en cierta ocasión el Dalai Lama, y que resulta simple en su formulación, aunque posee un profundo contenido en su interior.

Según el líder tibetano, la felicidad es el resultado de la siguiente fórmula:

SATISFACCIÓN

NECESIDADES

En el momento en que tomé conciencia de que tanto el numerador (satisfacción) como el denominador (necesidades) son factores completamente subjetivos, entendí que la felicidad es algo interno, que no depende en absoluto de elementos materiales o inmateriales externos a uno mismo, que no está condicionada a tener un coche u otro, una casa mejor o peor, una determinada pareja o incluso a ser correspondido en el amor.

La felicidad depende exclusivamente de la interpretación que hago de la realidad que vivo.

La felicidad se consigue gracias al control de nuestra vida interna, y es algo que se da exclusivamente en el momento presente. Solo podemos ser felices o dejar de serlo

ahora, en el momento actual. Cuando nos focalizamos emocionalmente en recuerdos del pasado, los estamos reviviendo y experimentando en el presente. Esa vivencia es la que determina nuestro nivel de felicidad en este instante, pero no afecta a la que sentimos cuando se produjo el momento recordado.

Aplazar la felicidad a un momento futuro significa renunciar voluntariamente a ser felices en el presente, que es lo único que realmente tenemos, a cambio de una posibilidad futura sobre la que no existe garantía alguna. Además, en el supuesto de conseguir el objetivo, rápidamente deja de ser importante y, en consecuencia, ya no nos proporciona felicidad. Asimismo, un exceso de preocupación sobre lo que puede llegar a suceder en el futuro es otra forma de renunciar voluntariamente a ser feliz.

Solo podemos ser felices en el momento presente.

Un matiz importante que debemos tener en cuenta es la diferencia entre SER feliz y ESTAR feliz. Cuando soy una persona feliz, el origen de la felicidad está en mi interior. En cambio, si simplemente estoy feliz, el origen de dicho sentimiento puede venir del exterior, y por tanto no depender de mí mismo. Debemos basar nuestro desarrollo en *ser felices*, ya que de ese modo estaremos asumiendo en primera persona la capacidad de sentirnos felices en cualquier instante. Estaremos también en disposición de no dejarnos influir por los acontecimientos externos a nosotros mismos a la hora de darnos o quitarnos momentos de felicidad.

Cuando una persona basa su felicidad simplemente en *estar* feliz, con facilidad se encontrará inmersa en una dinámica de poseer cada vez más objetos, relaciones, sensaciones, experiencias, etc., y estará poniendo en manos de la consecución de esas metas externas sus momentos de felicidad. De este modo, esas mismas metas externas no alcanzadas se convertirán en fuente de momentos de infelicidad.

Desde niños nos han hecho creer que somos tremendamente afortunados por vivir en un país desarrollado, más rico que nunca, en el momento tecnológicamente más avanzado de la historia, con más derechos y beneficios sociales que ningún otro. Por tanto, tendría sentido pensar que nuestras vidas deberían ser más felices que las de todos aquellos que nos han precedido. Pensemos por un momento en nuestros abuelos, que vivían en un pasado «primitivo»: ¿serían realmente más felices si vivieran ahora? Según lo que se nos ha hecho creer, la respuesta debería ser afirmativa, pero basta con pensar en ello durante unos minutos para percatarnos del error.

En la actualidad, una importante crisis económica nos está sacudiendo y arrastrando a una situación de infelicidad generalizada. Aun así vivimos en el momento de paz más prolongado de la historia de Europa, los estándares de bienestar son mayores que en ninguna otra época, los comercios disponen de más variedad de productos que nunca, tenemos más posesiones en casa de las que cualquiera de nuestros antepasados hubiera podido soñar... ¿Y realmente crees que tus abuelos serían más felices ahora? Por supuesto que no. Ni el dinero, ni el poder, ni la posición social, ni las posesiones, por sí mismos, son fuente de felicidad.

Hemos construido un sistema que nos persuade a gastar el dinero que no tenemos en cosas que no necesitamos para crear impresiones que no durarán en personas que no nos importan.

EMILE H. GAUVREAY

¿QUÉ ENTIENDO POR DESARROLLO PERSONAL?

Uno de los libros más trascendentes que he tenido la suerte de leer es *El poder contra la fuerza*, del doctor David R. Hawkins, donde detalla sus estudios realizados durante más de veinte años, en los que se llevaron a cabo millones de calibraciones kinesiológicas a personas de diferente origen, etnia, edad, sexo, nivel cultural, etc. Sus conclusiones muestran que cada persona presenta un nivel energético de conciencia determinado, dentro de una escala logarítmica que oscila entre el 1 y el 1000. Cada nivel está asociado con un patrón emocional que dirige nuestra vida y nos lleva a reaccionar de forma distinta ante los eventos externos que se cruzan en nuestro camino. Aunque estos niveles de conciencia siempre están mezclados —una persona puede operar en niveles distintos en diferentes áreas de su vida—, existe un nivel global de conciencia en cada individuo, que es el resultado de la suma de los diversos niveles que concurren en él.

Si vemos un vagabundo en una esquina, por ejemplo, reaccionaremos de forma distinta en función de nuestro nivel energético de conciencia:

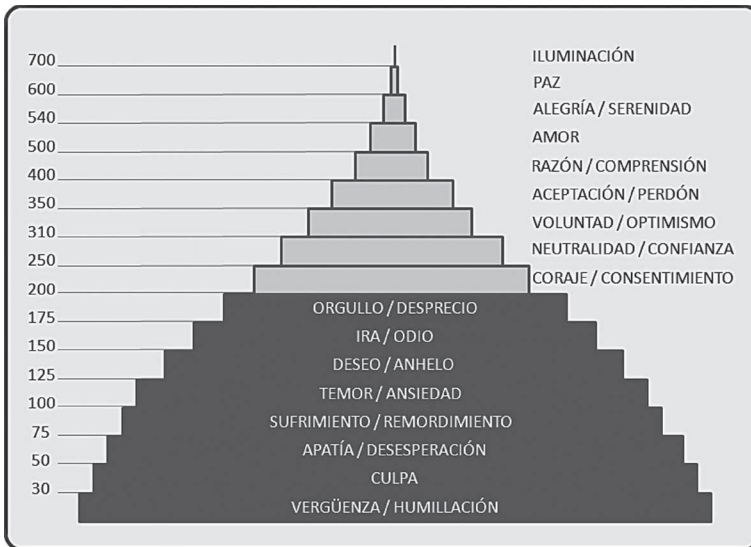
Un curso de Felicidad

NIVEL	PENSAMIENTO SOBRE EL VAGABUNDO
20	Es sucio, asqueroso y deplorable
30	Es culpable de su situación
50	No es posible ayudarlo
75	Es trágico, está desesperado y sin amigos
100	Es una amenaza, podría cometer un crimen
125	¿Por qué nadie hace nada al respecto?
150	¿Por qué ocurren estas cosas?
175	No tiene respeto por sí mismo
200	¿Habría un refugio para personas como él?
250	No le hace daño a nadie
310	Trataré de animarlo
350	Debe de estar ahí por razones que desconozco
400	Es un síntoma del sistema económico
500	Es una persona interesante
540	Es un viejo sabio y sereno
600	Es una expresión de mi propio yo
700-1000	Podría ser un maestro

En la escala definida por el doctor Hawkins, el nivel 200 es el mínimo que permite disfrutar de una vida constructiva, con el poder necesario para alcanzar un cierto equilibrio emocional. En los niveles inferiores a 200, el impulso primario es el de la supervivencia, y no existe en ellos ningún grado de autoestima. Estos niveles conducen a la persona, en última instancia, a la autodestrucción, impidiendo alcanzar el equilibrio emocional. En el Anexo 1 («Niveles de la

conciencia humana») te muestro una breve descripción de los niveles definidos por el doctor Hawkins.

MAPA DE LA CONCIENCIA DEL DOCTOR DAVID R. HAWKINS



Podríamos señalar el nivel 200 de la escala como una frontera, superada la cual *podemos afrontar la decisión de ser felices*, o como diría Mihaly Csikszentmihalyi, investigador pionero en el ámbito de la felicidad, «vivir en estado de flujo». Estar por debajo de ese nivel nos aboca a vivir una vida cuya felicidad e infelicidad es el resultado de acontecimientos y factores externos sobre los que, en la mayoría de las ocasiones, no tenemos control alguno. Superando el nivel 350 se alcanza definitivamente un estado de conciencia en el cual la fuente de la felicidad se halla dentro de uno mismo, y no

existe nada en el exterior que tenga la capacidad de hacerlo a uno feliz o infeliz.

Los estudios del doctor Hawkins han permitido constatar, entre otras cosas, lo siguiente:

- El 85% de la población mundial tiene un nivel energético de conciencia por debajo del 200.
- En la escala de conciencia hay dos puntos críticos que permiten mayores avances, el 200 y el 500. El nivel 200 se logra cuando se deja de inculpar a los demás y se aceptan las responsabilidades por las propias acciones, creencias y sentimientos. El nivel 500 se alcanza al aceptar el amor y el perdón sin juicios como un estilo de vida.
- El amor, la compasión y el perdón nos vuelven poderosos, mientras que la venganza, la crítica, la censura o la falsedad nos debilitan inevitablemente.

Llegado este punto, habrás comprendido que para mí el desarrollo personal consiste en un proceso continuado de superación que permita ir alcanzando niveles mayores de conciencia, según la definición del doctor Hawkins. Este proceso garantiza la consecución de mayores niveles de libertad, independencia, seguridad y, por supuesto, capacidad para ser feliz.

El desarrollo personal es un proceso continuado de superación que permite ir alcanzando niveles mayores de conciencia.

Considerando el desarrollo personal desde este punto de vista, podríamos acertadamente tomarlo como el eje central sobre el que vertebrar nuestra vida.

Un anciano, en su lecho de muerte, llamó a sus tres hijos y les dijo: «No puedo dividir en tres lo que poseo. Eso dejaría muy pocos bienes para cada uno de vosotros. He decidido dar todo lo que tengo, como herencia, al que se muestre más hábil e inteligente. Dicho de otra manera, a mi mejor hijo. He dejado encima de la mesa una moneda para cada uno de vosotros. Cogedla. El que compre con esa moneda algo con lo que llenar la casa se quedará con todo».

Los tres hijos se fueron. El primero compró paja, pero únicamente consiguió llenar la casa hasta la mitad. El segundo adquirió sacos llenos de plumas, pero no logró llenar la casa más que el anterior. El tercero, que consiguió la herencia, solo compró un pequeño objeto: una vela. Esperó hasta la noche, la encendió y llenó la casa de luz.

CUENTO SUFÍ

¿QUÉ TE IMPIDE SER FELIZ?

Todos tenemos unas determinadas respuestas emocionales y unos patrones de comportamiento repetitivos ante los estímulos externos que recibimos en cada momento, lo que nos sitúa a cada uno en su propio nivel de conciencia. Todos aquellos que se encuentran por debajo del 200, el 85% de la población mundial según el doctor Hawkins, así como una buena parte de los que superan dicho nivel, no son

conscientes de los motivos que les impiden disfrutar de una vida feliz y dichosa.

Aun sabiendo que muchas respuestas emocionales y ciertos patrones de comportamiento, de forma sistemática, nos conducen al fracaso, a la insatisfacción o a la infelicidad, la mayoría de las personas desconoce el mecanismo que activa dichas respuestas y, lo que es más importante, cómo modificarlas.

Responder de forma agresiva hacia otros conductores, enfadarte con tu pareja o alguno de tus hijos cuando te has propuesto una y otra vez no volver a hacerlo, sentir pánico ante un insecto o cualquier otro animal, bloquearte ante un examen o una entrevista de trabajo, son solo algunos ejemplos de respuestas emocionales negativas asociadas a patrones de comportamiento «autodestructivos» que aparecen de forma sistemática e incontrolada en muchas personas.

Lo que hace la mayoría es culpar al mensajero o, lo que es lo mismo, escudarse en esos estímulos externos, atribuyéndoles todos nuestros males. El conductor que se ha saltado el semáforo en ámbar, tu hijo que no quiere hacer los deberes, el insecto que te ha asustado, el entrevistador que es poco amable... serían algunas de estas excusas para justificar tus reacciones. Pero tanto tú como yo somos conscientes de que esta forma de actuar no deja de ser un pretexto para no asumir la verdadera responsabilidad que cada uno de nosotros tiene.

Quizás hayas alcanzado una buena posición social, ganado mucho dinero o logrado un gran reconocimiento profesional. De ser así, ¡enhorabuena!, pero ¿eres una persona feliz?

Lo que nos impide alcanzar la felicidad es la activación «descontrolada» de determinadas respuestas emocionales ante estímulos externos, así como aquellos patrones de comportamiento que nos conducen invariablemente al fracaso.

¿POR QUÉ MANTIENES UNOS DETERMINADOS PATRONES DE COMPORTAMIENTO AUN A TU PESAR?

Responder adecuadamente a esta pregunta comporta entrar de lleno en la realidad energética de la que formamos parte.

Los últimos descubrimientos que se han hecho en todas las disciplinas científicas —neurociencia, biología (epigenética), física cuántica...— nos muestran una realidad muy diferente a la que se nos ha venido enseñando en las escuelas. Se nos ha inculcado una visión de la realidad como individuos aislados, condicionados por el determinismo genético, que supuestamente viven en un mundo fraccionado e inconexo. Por fortuna, la ciencia ha demostrado en los últimos años que esa visión del mundo no es real. Actualmente estamos experimentando una revisión radical de las ideas que hasta ahora manteníamos acerca de nosotros mismos y de nuestro mundo, y muchas de las teorías que considerábamos sagradas, incluida la teoría original de la evolución, se van redefiniendo a medida que contamos con más información. En nuestro universo todo está conectado e interrelacionado, y nosotros, como seres humanos, somos parte activa de él.

*El universo es una integración de campos
de energía interdependientes.*

La física cuántica nos dice que tanto nosotros como todo lo que nos rodea está compuesto de moléculas, que a su vez están integradas por átomos, constituidos por partículas subatómicas (protones, neutrones, electrones, quarks, etc.), que son minúsculos vórtices de energía invisible que giran y vibran de forma constante y con una cadencia propia. Serían como diminutos tornados, prácticamente «vacíos» por dentro y cada uno diferente del resto.

Para hacernos una idea de las dimensiones de las que estamos hablando, piensa en una naranja. Si cogemos esa naranja y la inflamos hasta que alcance el tamaño de la Tierra, cada uno de sus átomos tendría aproximadamente el tamaño de una cereza. Imagínate: millones de cerezas (átomos) apretujadas dentro de una naranja del tamaño de la Tierra. A su vez, para poder distinguir algo en el interior de una de esas cerezas, deberíamos inflarla hasta alcanzar unas dimensiones en las que cupiese un campo de fútbol. Llegados a ese punto, su núcleo parecería una diminuta uva de menos de un centímetro de diámetro, sus electrones serían mucho más pequeños, y todo lo demás en su interior sería espacio vacío.

El universo está formado de pequeñas partículas de energía infinitamente minúsculas. Poniendo suficiente cantidad de estas partículas energéticas juntas, obtenemos un átomo (hidrógeno, carbono, titanio, etc.). La unión de varios átomos forma moléculas (proteínas, grasas, hidratos de carbono, etc.), y de este modo llegamos a que todo lo que vemos a nuestro alrededor, y literalmente todo lo que existe, ya sea

vegetal, animal, mineral, gas, líquido, sólido o cualquier otra cosa, está hecho de energía. En consecuencia, tanto tú como yo somos energía en continuo movimiento, y cada uno de nosotros presenta su propia frecuencia de vibración energética.

Cada uno de nosotros somos energía en continuo movimiento con una frecuencia de vibración energética propia.

Una ley de la física nos dice que cuando dos ondas de energía entran en contacto, se suman, produciendo una interferencia constructiva o destructiva, en función de si se encuentran acompasadas o no. Que se produzca una interferencia constructiva significa que se amplifica la energía, es decir, que nos sentimos mejor. Si, por el contrario, entramos en una interferencia destructiva con otra energía, es como si perdiésemos vitalidad. Esta es la razón por la cual cuando estamos en presencia de ciertas personas nos sentimos mal, mientras que delante de otras, o simplemente con pensar en ellas, nos ocurre todo lo contrario. También es la causa de que nos sintamos atraídos por unos determinados modelos de automóviles, unos colores, unas formas, etc., que no coinciden con los gustos de los demás.

Cada uno tiene su propia frecuencia de vibración energética, y por tanto reacciona de forma diferente al entrar en contacto con otras personas, animales u objetos.

Otra ley de la física afirma que allá donde exista energía actúa un campo magnético asociado. Como resultado, se

produce la atracción o repulsión de otros campos magnéticos. En concreto, se atraen magnetismos similares y se repelen los opuestos. Que los perros se parezcan a sus amos no es casualidad, como tampoco lo es que se junten los niños traviesos, los estudiosos, las personas aficionadas a un determinado deporte, los pesimistas, etc.

En definitiva, aunque no seamos conscientes, estamos continuamente atrayendo a nuestra vida energías similares a las que emitimos. Si vibramos con una energía de tristeza, pesimismo, estrés, temor, culpabilidad o falta de autoestima, lo que atraeremos a nuestra vida serán situaciones y personas que entren en resonancia «constructiva» con esas vibraciones, de modo que haremos más fuertes esos sentimientos. Y al contrario, si vibramos con una energía positiva de alegría, optimismo, confianza o seguridad, atraeremos hacia nosotros situaciones y personas que amplifiquen y hagan más intensas esas emociones.

Los científicos también han demostrado que la frecuencia energética con la que cada uno de nosotros vibra tiene un impacto directo sobre el entorno que nos rodea y sobre nuestro propio cuerpo, fortaleciéndolo o debilitándolo. Asimismo, el regulador que permite modificar la frecuencia con que vibramos son nuestras emociones, de modo que las positivas fortalecen nuestro organismo y nuestro sistema inmunitario, mientras que las negativas lo debilitan y generan enfermedades. Cada emoción causa en nuestro cuerpo una frecuencia de vibración energética específica que transforma nuestra realidad física, tanto internamente como en nuestro entorno.

*Nuestras emociones determinan la frecuencia
energética con que vibramos.*

La clave reside en controlar nuestras emociones, evitando que sean ellas las que nos controlen a nosotros. Y dado que nuestras emociones son el resultado de nuestras experiencias mentales, es nuestra mente, de forma consciente o inconsciente, la que posibilita la aparición de esas emociones y la que tiene el poder de controlarlas.

Como te indiqué antes, la mente humana presenta dos partes totalmente diferenciadas que debemos conocer: la mente consciente y la mente subconsciente. La primera es la creativa, la que nos permite adelantarnos o retroceder en el tiempo, planificar, establecer metas, analizar los resultados, etc. Ahora bien, adolece de una limitación importante, ya que su capacidad de procesar es muy reducida (cuarenta ciclos por segundo), por lo que puede realizar únicamente entre una y tres actividades a la vez.

Por su parte, la mente subconsciente tiene una capacidad de procesar enorme (veinte millones de ciclos por segundo), lo que le permite llevar a cabo miles de acciones al mismo tiempo. Pero lo hace de forma estrictamente maquinal, lo que significa que repite las mismas respuestas a las señales vitales una y otra vez. Sus actos son de naturaleza refleja y no están controlados por la razón o el pensamiento. Esto tiene importantes ventajas, ya que nos evita ser conscientes de todo lo que hacemos —respirar, masticar, parpadear, hacer la digestión, estornudar, conducir, etc.—, aunque también presenta desventajas, ya que una vez memorizado algo, reproduce siempre el mismo patrón de comportamiento.

*La mente subconsciente es nuestro piloto automático,
mientras que la mente consciente es el control manual.*

El subconsciente es una base de datos en la que se almacena todo lo que experimentas a lo largo de tu vida, y cuya función se limita únicamente a interpretar las señales medioambientales y activar las respuestas apropiadas a cada situación sin hacer juicios ni preguntas. Podría compararse con un disco duro regrabable en el que se almacenan todas nuestras experiencias, así como las respuestas biológicas y emocionales que nos han resultado más útiles en esos momentos.

La información que alimenta a nuestra mente subconsciente es almacenada en forma de creencias durante toda nuestra vida, incluso antes de nacer, sobre la base de experiencias y vivencias tanto propias como ajenas. Esto nos lleva, en ocasiones, a pensar que nuestra mente consciente lo pueda rechazar, a descubrirnos reproduciendo comportamientos o actitudes de otras personas con las que hemos tenido relación (padres, abuelos, hermanos, amigos, profesores, etc.) o, por el contrario, huyendo de ellos.

*Es nuestro subconsciente, responsable de más del 95% de
nuestras decisiones y acciones diarias, el que dirige nuestras
vidas basándose en las creencias que hemos ido almacenando.*

Este hecho no nos permite tan solo mantener las constantes vitales sin necesidad de pensar en ello, sino que además resulta muy positiva en otras circunstancias, ya que habitualmente nos mantiene alejados del peligro. Sin embargo,

al mismo tiempo puede impedirnos vivir la vida que realmente deseamos. Sentimientos de inferioridad, miedo, derrotismo, ansiedad, etc., no son más que patrones generados como respuesta a situaciones vividas anteriormente, y que teóricamente nos protegen de males mayores.

Los científicos dicen que estamos hechos de átomos, pero un pajarito me contó que estamos hechos de historias.

EDUARDO GALEANO

¿QUÉ DEBES HACER PARA CAMBIAR LOS PATRONES DE COMPORTAMIENTO QUE NO DESEAS?

Una creencia es la aceptación de aquello de lo que hemos sido testigos, hemos experimentado o conocido por nosotros mismos, incluso antes de nacer, o nos han transmitido otros mientras no teníamos capacidad para valorarlo.

Muchas de nuestras creencias son positivas y nos ayudan en el día a día. Son las negativas (las creencias limitantes), y los patrones creados a través de ellas, las que nos impiden ser quienes queremos ser y conseguir los objetivos que nos proponemos.

Creencias del tipo: «Nunca hago nada bien», «Es por mi culpa», «Si me enfado soy una mala persona», «No lo merezco», «Tengo muy mala suerte», etc., son perfectas para generar patrones de comportamiento denigrantes y autodestructivos, que nos mantienen anclados en la mediocridad.

Por el contrario, creencias como: «Consigo todo lo que me propongo», «Me amo y me respeto profundamente», «Soy muy afortunado», «Atraigo a mi vida todo lo que necesito en abundancia», etc., originan patrones altamente positivos.

Entender cómo se generan y funcionan nuestros propios patrones de comportamiento, así como los mecanismos de que disponemos para transformarlos, nos permite dejar de luchar contra ellos y hacer que nuestro subconsciente trabaje para conseguir nuestros objetivos.

*Todos estamos programados sobre la base de determinadas creencias y bloqueos emocionales.
La suerte es que podemos reprogramarnos.*

En ocasiones, cuando la experiencia vivida lleva asociada una intensa carga emocional negativa, las creencias se nos graban con esa misma carga emocional (emociones atrapadas o bloqueos emocionales). A partir de este momento, cada vez que se activen esas creencias en nuestro subconsciente, también se activará dicha emoción, convirtiéndose de este modo en un acto reflejo sobre el que difícilmente nuestra mente consciente puede ejercer un control.

Nuestra mente subconsciente se encarga de crear coherencia entre nuestras creencias y nuestra realidad.

BRUCE LIPTON

Nos tratamos a nosotros mismos del mismo modo que lo hacían nuestros padres. Acostumbramos a atraer a

nuestras vidas relaciones que reproducen el ambiente emocional de nuestro hogar de la infancia. Nos amamos y nos animamos imitando el modo en que nos amaban y animaban de pequeños. Inconscientemente, reproducimos una y otra vez las emociones que tenemos interiorizadas.

El modo en que se almacenan en nuestro cuerpo las creencias y los bloqueos emocionales es en forma de vibraciones energéticas en determinadas células. Entender esto es la clave para comprender los mecanismos que nos permitirán reprogramar nuestro subconsciente. Bastará con aplicar frecuencias de vibración energética que entren en resonancia constructiva o destructiva con nuestras creencias y emociones para reescribir nuestro futuro.

El único modo que tenemos de liberarnos de los patrones de comportamiento no deseados pasa por eliminar todas esas creencias limitantes y bloqueos emocionales con los que cargamos, y sustituirlos por creencias potenciadoras, que nos permitan alcanzar las metas que nos proponemos y asumir el control de nuestra propia vida.

Este proceso de transformación de hábitos o patrones de comportamiento, por medio de la modificación de creencias y la liberación de bloqueos emocionales, es lo que personalmente llamo *formación a nivel subconsciente*. No se trata de un proceso basado en la fuerza de voluntad y en el control consciente de nuestras reacciones durante largos periodos de tiempo, lo que supone un gran esfuerzo y mucha paciencia. Como comprobarás, es algo mucho más simple, rápido y efectivo.

Eliminar todas esas creencias limitantes y bloqueos emocionales que te impiden ser feliz es lo que harás en los próximos capítulos.

*Sabrás quién eres cuando elimines todo
lo que los otros han querido que seas.*

ALEJANDRO JODOROWSKY