***96***

***Cambio de Enfoque.***

***Ley de Atracción***

*'Quien domina sus emociones controla su vida, puede*

*ejercer influencia positiva en el desarrollo de sus relaciones,*

*de sus proyectos e incluso de sus éxitos económicos'*

*Anthony Robbins*

Todo el proceso de la creación deliberada es realmente sencillo, pero no siempre es fácil. Cuando menos, al prin­cipio. De hecho, me siento tentado a decir que es un fastidio. Sin embargo, una vez que te des cuenta de cómo te estás en­focando, y cómo fluye tu energía, y cuando compruebes lo evi­dente que son los resultados, se vuelve casi un juego. Bueno, “casi”.

Revisemos rápidamente lo que hemos aprendido hasta ahora, antes de pasar a niveles más profundos, y repasemos qué tan lejos hemos llegado en los cuatro pasos de la creación reflexiva.

Hemos examinado detenidamente el paso uno:

***Identifica lo que NO quieres.***

Hemos examinado moderadamente el paso dos:

***Identifica lo que QUIERES.***

Hemos revisado ligeramente el paso tres:

***Encuentra el lugar del sentimiento de tu "quiero".***

Ahora estamos llegando al meollo del paso tres, a la parte difícil: ***aprender cómo sentirse bien respecto de algo que quie­res y no tienes***. Esto es un cambio dramático de paradigmas, de la forma común de pensar es parte de la nueva conciencia.

Mejorar ú obtener lo que deseamos en nuestra vida, implica cambiar. Para lo cuál tenemos en contra los hábitos y creencias del pasado. No todo lo aprendido ha sido malo, hay cosas que cumplieron su objetivo y en el presente son un lastre que necesitamos eliminar ó cambiarlas por otras, así como requerimos adquirir otras nuevas.

Esto es requisito previo para usar todo el poder que encierra la Ley de Atracción. Es la razón de éste capítulo; entender que hay modos de pensar y actuar aprendidos que tendremos que eliminar, que están bloqueando la manifestación en nuestra vida lo que queramos.

*Los pensamientos que te han traído hasta aquí, no*

*son los mismo que necesitas para llegar a otra parte*

*Stephen Covey.*

Al igual que yo, sabes que nuestra forma más común de pensar es más o menos así: "Cuando suceda tal o cual cosa, *entonces* po­dré ser feliz", o "cuando tenga el cuerpo adecuado, *entonces* podré sentirme bien conmigo mismo". "Cuando gane más di­nero, *entonces* me liberaré del estrés". *Esta vieja práctica po­dría llamarse el síndrome de cuando-esto-pase-seré-feliz.* Sin embargo, ha sido precisamente ese modo de pensar lo que ha vuelto tan difícil nuestra vida.

Cuando las circunstancias no nos favorecen (lo cual ocurre la mayor parte del tiempo), nuestra primera reacción es, por lo general, buscar remedios físicamente agresivos para tratar de liberarnos, repararlo, o corregirlo. Después de todo, somos criaturas físicas. "¿No te gusta eso? No hay problema". ¡Vamos, lo único que tienes que hacer es: *arreglarlo!.*

Pero si lo que queremos realizar no puede arreglarse, o parece demasiado complicado para poderlo cambiar, o demasiado abru­mador para lograr a tiempo otro formato que nos convenga, nos sentimos disgustados y frustrados, y tú ya sabes cómo repercute esa actitud en la energía que produce nuestro dis­gusto y nuestra frustración: atraemos más de todo aquello que tratamos tan desesperadamente de corregir. Por eso hay personas con el paradigma de que la vida es un sufrimiento, ó aquel de: El que sabe de amor, sabe lo que es sufrir ¡¡!!, desde Adán y Eva fuimos condenados a lograr lo que quisiéramos con el fruto de arduo trabajo y el sudor de nuestra frente; no, no, no. La vida es oportunidad, es crear, es trascender, no vinimos a sufrir, el problema es que no hemos entendido que hoy tenemos la oportunidad de ser coparticipes de la creación y que depende de lo que creamos de ella, es lo que vamos a obtener; de aquí que si crees en el amor, en la salud plena, la abundancia, la justicia, corres el altísimo riesgo de verlo realizado en tu vida. Por eso no es coincidencia que estés leyendo este material. Porque tu guía interior te ha acercado a la invitación al cambio, de ti depende aceptarla ó no. La pelota esta en tu cancha.

**Ella empezó "de cero"**

Liz, mi amiga de la universidad, había vivido con su esposo, durante años, en un área residencial de la ciudad. Se ocupaba de sus dos hijos y trabajaba como voluntaria para algunas organizaciones humanitarias.

Cuando su esposo Luís murió, Liz se enfrentó a la tarea de tomar algunas decisiones muy difíciles. Tenía tres déca­das de no trabajar fuera de su casa, pero era absolutamente necesario que ganara algo de dinero. La familia se había mu­dado a una nueva casa muy grande apenas tres años antes de la muerte de Luís, una casa que requería de pagos mensua­les muy altos, pero que había sido comprada con un engan­che muy bajo, de tal modo que venderla para comprar otra casa más pequeña, que requiriera de pagos mensuales meno­res, no era una buena opción ya que, con una transacción así, se perdería mucho dinero. La peor parte del asunto era que Luís había dejado un seguro de vida muy pequeño.

De repente, Liz se encontró en una situación muy difícil. Si vendía la casa, no le quedaría dinero suficiente como para po­der comprar otra. Los hijos se habían ofrecido a ayudar, pero eso sólo le proporcionaría un alivio temporal. El único talento que Liz poseía era su habilidad para pin­tar. Era una artista consumada en la técnica de la acuarela y hacía unos cuadros preciosos de paisajes. Nunca había vendido mucho, excepto entre sus amigos, pero ahora se encontraba ante la tentadora posibilidad (además de la ne­cesidad) de convertirse en una pintora profesional de tiempo completo. Como es una mujer muy valerosa, decidió lanzarse de lleno a su nueva profesión, a pesar de las protestas de sus hijos, quienes insistían en que buscara un trabajo más tradi­cional, como el de vendedora en una tienda departamental.

Entre lo que Luís había dejado, unos cuantos ahorros, y lo que sus hijos le pudieron prestar, Liz había reunido el dine­ro suficiente como para sobrevivir aproximadamente un año. Pero cada vez que hablábamos, me decía: "Caramba, no he vendido nada todavía. No sé si esto me vaya a funcionar o no. Tengo que vender algún cuadro pronto, o no sé qué voy a hacer".

Liz no estaba estudiando el flujo de la energía, ni le interesa­ba hacerlo. Escuchaba atentamente mis sugerencias, no siem­pre muy amables, de que dejara de enfocarse en su actual si­tuación negativa (la falta de ventas) y empezara a concentrar­se seriamente en lo que quería y en cómo la hacía sentir ese deseo. Hablamos una y otra vez, y el mismo número de veces, Liz me dijo: "No creo que pueda soportar esta situación mu­cho tiempo más. Me estoy poniendo tan nerviosa que no puedo siquiera concentrarme en lo que estoy pintando. ¿Qué voy a hacer? Estoy aterrada".

Un día no pude resistir más y actuando con verdadero "amor apache" hacia una queridísima amiga, empecé a hablar en voz baja, lenta y muy firme. "De acuerdo, amiga mía, si quieres hundir tu propio bar­co, está bien. Yo me lavo las manos. Disfruta tu desgracia, pero no vuelvas a llamarme para contarme tus problemas. Tú podrías darle la vuelta en un santiamén si dejaras de quejarte, así que cuando estés lista para ello, llámame. Y lo digo en serio, no más llamadas, hasta que estés lista para tomar el control". Me sentí como un villano, pero me negaba a convertirme en un eslabón más de su Cadena de Dolor.

Durante tres semanas, se mantuvo en silencio mi conexión telefónica con ella. Cuando llegó la llamada, sentí ganas de llorar: "Está bien. Tú ganas. Me doy por vencida. ¿Qué tengo que hacer?". Primero la hice hablar de todas las cosas que no quería. Eso fue fácil: no quería perder la casa, no quería perder el respeto de sus amigos y de sus hijos, ni la oportunidad de pin­tar profesionalmente.

Entonces, empezamos con los "quiero", uno por uno. Nos centramos primeramente en la casa, que era lo más apremiante y continuamos con todo aquello para lo que requería dinero. Liz no podía hablar de nada más porque en el dinero era en lo que había estado pensando todo el tiempo. Sus cuadros no se estaban vendiendo, así que todo el dinero se había estado yendo en la dirección equivocada..., ¡y se había acabado! "Muy bien, Liz, lo primero que tenemos que hacer es que te sientas bien, para que vibres de manera diferente."

"¿Sentirme bien? ¿Bromeas? ¿Cómo puedes esperar eso de mí, cuando estoy perdiendo todo lo que Luís y yo logramos reunir durante toda la vida? Por eso te estoy llamando, para que me digas cómo puedo vender mis pinturas. Si empezaran a venderse, todo se arreglaría y yo me sentiría tan bien como quieres que me sienta."

Ése era precisamente el problema. Todo lo que Liz podía ver frente a ella era la ***carencia de lo que quería*.** Cuanto más miraba a su alrededor lo que no tenía y todo lo que parecía que no iba a llegar nunca, peor se sentía. Y cuanto peor se sentía, más desesperadamente corría en círculos, y cuando trataba de cambiar las cosas, se sentía peor y menos se vendían sus cua­dros. Estaba enfocada entera y continuamente en las sombrías condiciones del momento, creyendo que eran la suma total de su realidad. Los hechos eran hechos. Su intento de sostenerse ella sola; por medio de su trabajo artístico, no estaba funcio­nando. "Tengo que enfrentarme a la realidad", me dijo suspi­rando con resignación.

Pero yo insistí, y finalmente logré que aceptara que hablá­ramos sobre por qué quería conservar la casa, aunque a ella le pareció que era un enorme disparate hablar en esos mo­mentos sobre cómo se sentía al respecto. "Muy bien, muy bien, quiero conservar la casa para no te­ner que mudarme." (Ése era un "no quiero", pero decidí no confundirla con esos detalles.)

"¿y por qué no quieres mudarte?". De pronto, pareció suavizarse al decir: "Bueno, porque Luís y yo amamos este lugar y siento que mientras viva yo aquí, él seguirá a mi lado". (Su resistencia a sentir energía positiva parecía disminuir). "Nada de esto tiene que ver con cómo me siento..., excepto cuando Pienso cómo voy a pagar las deudas." Poco a poco, Liz comenzó a trabajar más en su amor por la casa, hasta que oí en el tono de su voz un sentimiento de ale­gría. Se estaba sintiendo bien y algo más: su válvula comenzó a abrirse por completo.

-iLiz detente! Justo en este momento quiero que sien­tas lo que estás diciendo.

-¿Qué quieres decir?

-¿Cómo te sientes con lo que me estás diciendo? -Bueno, ¡maravillosamente, desde luego! Me siento pro­tegida, cuidada... ¡Dios mío, me siento segura! ¡Oh, sí! ¡Me siento contenta y segura!

-¡Bien! ahora, mantén ese sentimiento. ¿Lo tienes? -Sí, ya lo tengo.

-Se siente bien, ¿verdad?

-Seguro, se siente sensacional.

-Muy bien. Desde ese lugar de seguridad, desde ese sentirte tan bien, piensa cómo te sentirás cuando puedas pagar la casa con toda facilidad. No te preocupes de cómo vas a ha­cerlo. No te preocupes si no puedes hacerlo ahora mismo. Hacia dónde vayas no tiene nada que ver con punto en el que estás ahora. ¡Nada! Tienes que recordar eso. Esta condición en la que te ves ahora no significa nada. De una vez por todas, cambia tu enfoque y retira tu atención de eso porque no te está per­mitiendo llegar a donde quieres ir. ¿Lo entiendes?.

-Creo que sí, pero, ¿cómo?

-iNo te preocupes por el cómo! Tu único trabajo es en­contrar formas de sentirte bien, y olvidar todo lo malo que está sucediendo. Trata de encontrar formas de sentirte un poco mejor, y un poco mejor, y un poco mejor, hasta que te sientas completo, cuando te sientas completa­mente bien, en ese momento piensa en hacer con facilidad esos pagos de tu casa. ¿Puedes hacer eso?

-No sé...

-Muy bien, ¿Cómo te sientes al saber que puedes hacer esos pagos?

-¡Sensacional!

-Por supuesto. Piensa en la gran emoción de vender tus cuadros, pero no lo hagas desde el sitio: "Tengo-que-hacerlo; tengo-que- hacerlo", sino con un: "¡Lo ESTOY haciendo!". Al pensarlo desde esa perspectiva, ¿cómo te sientes? Aquí hubo una larga pausa. Entonces me dijo:

-Oh, caramba, más libre que nunca. ¡Me siento en el cielo! -¡Muy bien! ¡Ése debe ser el sentir! Eso es lo que quiero que continúes haciendo..., siente así las cosas..., todo el tiem­po. Liz, deja de enfocarte en las condiciones negativas actua­les. Deja de mirarlas, deja de pensar en ellas, eso sólo te hace sentir peor. Tienes que recordar que tu único trabajo es sen­tirte bien. ¡Punto! Entonces, deja que el universo se encar­gue de lo demás.

Liz se sintió tan maravillosamente bien al pensar en su casa y en cómo Luís y ella la habían amado, que pudo re­crear ese sentimiento con toda facilidad. De cualquier modo, fue así como ella empezó.

Transcurrieron tres meses y el pago de una cuenta de te­léfono que habría matado a cualquiera. Al final de ese tercer mes (que coincidió precisamente con el final del año que Liz se había puesto originalmente como plazo para demostrar que podía ganarse la vida pintando), mi amiga no sólo había ven­dido suficientes cuadros como para quedar protegida por al­gún tiempo más, sino que tenía un entusiasta promotor de obras de arte que le estaba ayudando a preparar su primera exposición en su ciudad, y había recibido como adelanto una cuantiosa suma de dólares, para pintar un pequeño mural en un edificio de oficinas privadas.

Liz entendió el mensaje y ahora es muy cuidadosa respec­to de la energía que produce y que fluye de ella. En realidad, no estoy muy segura de quién de nosotros dos se sintió más emocionada con el resultado.

**Nuestros queridos problemas**

Liz había estado haciendo lo que hacemos todos: dar vueltas y vueltas, como pollo al rostizado, mientras trataba de arre­glar las circunstancias del momento que la asustaban. Como una persona que se está ahogando y que lucha con el salvavi­das, cuanto más se asuste y más desesperada se sienta, más difícil le resulta combatir la energía negativa para encon­trar formas de remediar su situación.

Liz, miraba el desastre en el que estaba metida (sus desastrosas condiciones), todo lo que le disgustaba, y se preguntaba con desesperación cómo cambiarlas por medios físicos "normales" y cuanto más trataba de arreglar las cosas, más energía ne­gativa producía y más empeoraba todo. Hacia cualquier sitio que volteara, dentro del agujero negro en el que se había meti­do y que consideraba su realidad, no veía más que cosas som­brías.

A todos nos ha sucedido. Cuando las cosas se ponen difíciles, o nos dedicamos a lamentamos por lo que sucede, o nos apresuramos a buscar formas de ejercer el control sobre los daños causados. Se trata de arreglar las cosas, de mejorarlas, de rectificar los posibles errores. Quién de nosotros no ha mur­murado: "Si sólo pudiera cambiar las cosas, ¡todo estaría me­jor!".

Nos encanta arreglar cosas, estamos adecuadamente en­trenados para responder a las condiciones que aparecen frente a nosotros. Pero arreglar las cosas es resistirse a nuestra energía na­tural. Arreglar las cosas es una válvula cerrada. Arreglar las cosas es producir energía negativa.

El reto es *desviar* el enfoque del objeto que nos causa an­siedad o enojo, y sustituirlo por un sentimiento más feliz de lo que queramos. En otras palabras, necesitamos dejar de arre­glar y empezar a sentirnos bien.

Por ejemplo, supongamos que el techo de tu casa está viejo y necesitas cambiarlo, pero no tienes el dinero para hacerlo, al menos por el momento. No obstante, se acerca la temporada de lluvias y el problema se vuelve apremiante. Además, tienes problemas con el automóvil y el pago de impuestos atrasados. Por tanto, estás en un bache de condiciones desagradables, ninguna de las cuales te va a hacer sentir particularmente feliz cuando pienses en ellas. Pero si piensas en ellas, y sigues pensando en ellas de cualquier modo, desde luego, se volverán más grandes.

Todas esas condiciones negativas a las que llamamos cari­ñosamente "problemas", no son más que molestos *"no quie­ro",* pero tan comunes para todos nosotros, que forman parte de nuestro mundo, los asumimos como si fueran una parte de la vida. De hecho, los llevamos como placas de identidad, una especie de reconocimiento en el lamentable juego de quién puede ser la peor víctima. Y; naturalmente, cuanto más nos lamente­mos o nos jactemos de ellos, más grandes se volverán.

Algunas condiciones negativas son problemas serios, otras son simplemente molestias menores; sin embargo, sin importar lo que sean, todas prevalecen en nosotros y contaminan cuanto hacemos, hasta que se vuelven una forma de vida. No obstante, las condiciones negativas no son más que el resultado de nuestro enfoque en el pasado..., y de nuestros sentimien­tos..., y la energía fluye. Eso es todo lo que son. El fluido de energía negativa fue la causa, y las condiciones desagrada­bles son el efecto.

Sólo hay una forma de detener el desastre que hay en tu vida, e impedir que se vuelva peor: ***deja de enfocarte en los problemas****.* Si puedes aceptar -desde lo más profundo de tu ser- que tus problemas no son causados por tu pareja, tus inquietos hijos, los impuestos que tienes pendientes, o el alco­hólico que te encontraste en la calle, entonces tendrás la opor­tunidad de borrarlos de la misma forma en que los atrajiste: *mediante tu fluido de energía*. Sólo que esta vez a través de una vibración realmente diferente.

No voy a ir en contra de nadie. Este asunto es muy compli­cado. Empezando por -y respondiendo a lo que tenemos fren­te a nosotros es como actuamos, lo que hacemos. Para cambiar eso, es necesario renunciar a nuestros queridos derechos a te­ner -y sufrir por ellos- nuestros preciosos problemas.

Bueno, no temas. Mientras seamos seres físicos, siempre tendremos que enfrentamos a condiciones que no nos gus­ten, ni queramos (de otro modo, estaríamos viviendo en Si­militud -CAAP. 95- ), así que siempre habrá muchos problemas a nuestro alrededor, en los cuales puedes enfocarte si quieres sufrir oca­sionalmente e inundarte de energía negativa (como confieso que a mí me gusta hacer de cuando en cuando). Pero nuestra meta ahora es cambiar la forma en la que *reaccionamos* ante las condiciones no deseadas, para que dejen de ser el punto central de nuestras vidas.

**Nunca, nunca te enfrentes a la realidad**

Debido a nuestra educación y a ciertas actitudes que nos han sido transmitidas a lo largo de incontables generaciones, cree­mos que lo que estamos viendo y lo que estamos experimen­tando en este momento, es la forma en la que tienen que ser las cosas, hasta que encontremos una manera distinta, ya sea de erradicar lo que nos molesta, o de aceptarlo. Lo podemos ver, seguramente lo estamos experimentando, así que eso sig­nifica que se ha vuelto real. Y; sin embargo, la realidad *-real­* no es más que el resultado de la forma en la que estamos pro­duciendo y haciendo fluir nuestra energía.

Por ejemplo, digamos que estás viviendo en un cuerpo que no te gusta mucho. ¿Tú llamas a eso realidad, lo que significa que no puede cambiarse y debe ser aceptado? O digamos que estás viviendo en una precaria situación económica que está afectando tus ingresos. ¿Tú llamas a eso realidad; es decir, a una situación potencialmente desastrosa sobre la cual no tienes control?.

"Así es la vida, ¡acéptalo!"

"Así son las cosas."

"No puedes pelear contra el gobierno."

"Deja de golpearte la cabeza contra la pared."

''Así es el mundo."

“Aprende a aceptar la vida en sus propios términos."

"En la vida de todos hay un poco de sufrimiento".

"Baja de las nubes y pon los pies en la tierra"

"La vida no es justa."

“Hay que sufrir para lograr lo que uno quiere”.

"Abre los ojos y enfrenta la realidad."

“No todos nacimos para ser ricos, a ti te toco una familia pobre, acéptalo”

“La vida es un reto”.

¿Alguna te sonó familiar? He aquí lo esperanzador: **no tenemos que enfrentarnos a nada, ni soporta nada. Todo lo que tenemos que hacer es apren­der a que nuestra energía fluya en forma diferente, porque nada *-nada-* afecta a nuestra experiencia, excepto la for­ma en que fluye nuestra energía. *¡NADA!***

Con algunas cosas de nuestra vida, las que nos parecen agra­dables, nuestra válvula se abre de manera natural. Debido a que estas condiciones nos satisfacen, *nuestra energía positi­va atrae más cosas positivas.*

*Pero cuando damos prioridad a la gran cantidad de condi­ciones negativas (problemas) que nos rodean, nuestra válvula se cierra bruscamente*. La conexión con nuestra energía origi­nal apenas alcanza para que respiremos, y no reconoceríamos la vibración de alegría aunque nos golpeara la cara.

Esta­mos molestos con esto, furiosos por aquello, preocupados por lo de más allá, nos preguntamos cómo corregir esto, nos queja­mos de aquello, tememos sabe Dios qué, estamos deprimidos por todo y vibramos con tantas corrientes de incesante ener­gía negativa todo el tiempo, que es sorprendente que a pesar de todo tengamos siquiera algunos momentos de alegría.

Sólo porque estás viviendo la realidad de una época en la que el trabajo escasea, no significa que no puedas conseguir un empleo sensacional.

Sólo porque las casas no se están vendiendo, no significa que no puedas atraer un buen cliente que se sienta encanta­do de comprar la tuya.

Sólo porque tu cuerpo no es tan fuerte como el de otros, no significa que no puedas lograr la fortaleza suficiente para ga­nar la carrera de los 400 metros.

Sólo porque tú nunca has incursionado en ese ámbito, no significa que no puedas tener la habilidad que se requiere para triunfar en él.

Sólo porque nunca has podido dejar de fumar, no significa que no puedas tener la disposición para dejar de hacerlo hoy mismo.

Sólo porque te has divorciado dos veces, no quiere decir que estés condenado a otra relación catastrófica.

Sin importar en qué desastre (o en qué felicidad) este­mos viviendo en este momento, ya sea como individuo, fami­lia, nación o planeta, ese desastre es el resultado, único y directo, de cómo nos hemos estado sintiendo -y del fluido de energía que hemos estado produciendo- ayer, antes de ayer y los años anteriores también. La Ley de la Atracción no funciona un poco aquí y un poco allá. Simplemente es para ti, para mí, para el cosmos. Atraemos magnéticamente lo que vibramos, y nosotros creamos todo, desde las defensas sumidas del auto hasta las guerras globales.

Así que, a partir de este momento, nunca, jamás aceptes la realidad como algo a lo que debes resignarte. Lleva tus pen­samientos más allá de lo que está frente a tu nariz, más allá de lo que no te guste, y colócalos exactamente en lo que te gustaría que sucediera. *Si no lo haces así, eso que tú llamas realidad no cambiará nunca.* Cierto, habrá algunas cosas des­agradables que están claramente frente a ti en este momen­to, o que te están amenazando, o que parecen no tener solución, pero recuerda que **no están grabadas en piedra**. *No deben tolerarse, ni siquiera un poco.*

***La realidad desagradable no es más que un efecto causado por flujo de energía negativa.*** Podemos vivir con esos efectos y sufrir con ellos, o evadirlos y tratar de que no nos afecten.

**Consejos para cambiar el enfoque**

Cuando eras pequeño, ¿nunca saltaste en la alberca de un trampolín muy alto? ¿Recuerdas esa vez en que subías a lo alto..., y más alto..., y más alto? Cada paso parecía llevarte más lejos del sitio seguro; pero, aunque estabas un poco asustado, seguiste subiendo.

Finalmente, llegaste hasta lo alto de la escalera y caminas­te lentamente hasta la orilla del trampolín. El corazón te latía con tanta fuerza que apenas podías escuchar los gritos de los niños que estaban abajo, animándote a que te lanzaras. El agua te parecía estar a kilómetros de distancia. Tú no querías lan­zarte en realidad, pero, al mismo tiempo, ansiabas hacerlo. Algo en ti sabía que esa era una hazaña, el momento más genial que vivirías, pues si lo lograbas, si lograbas lanzarte al agua, nunca volverías a ser el mismo. Saltaste. ¡Que emoción! Lo hiciste.

Y realmente, tu vida cambió para siempre.

La parte más difícil de lanzarse en un clavado así, es saltar. Lo mismo sucede con el hábito de enfrentarse a un problema tras otro (porque eso es lo que son realmente los problemas...: hábitos). Enfrentar los problemas es obligamos a liberar la pre­ocupación que nos produce. He aquí de qué manera:

*Tú no tienes que cambiarlo. ¡Sólo tienes que dejar de enfocarte en ello!*

¿Es difícil hacerlo? ¡Sí! ¿Puede hacerse? ¡Claro que sí! Pero tie­nes que empezar en algún lugar y ese "algún lugar" es una decisión que, de algún modo, va a cambiar tu enfoque. Sólo entonces empezarás realmente a hacerlo; y el cambiar tu en­foque hacia algo más agradable hará cambiar también tu energía. Es imposible resolver un problema en la misma frecuencia en la cual fue creado. *Así que tienes que tomar una decisión en tan­to el problema continúe contigo, y es la de cambiar la frecuen­cia*. Cuando eso suceda, ***ese problema dejará de ser el punto central de tu vida****,* como una cortada en el dedo, que sabes que está ahí porque te duele cuando piensas en ella, pero no permites que ese pequeño dolor controle tu vida diaria. Tú sabes que la he­rida sanará y que desaparecerá, y así ocurrirá aún sin que hagas nada por que cierre la herida.

Sólo recuerda que la parte más importante para cambiar las condiciones no deseadas es simplemente: *no tienes que cam­biar nada, lo que tienes que hacer* es *dejar de pensar en ello.* Todo lo que se necesita es que estés dispuesto a dar el salto.

***Consejo* 1**: *Cambia el enfoque. ¡Ahora!*

En el momento en el que reconozcas que te estás enfocando en la dirección que echa a andar tu motor-de-la-preocupación (o de la culpa, o de la vergüenza), busca algo más, *cualquier otra cosa* en la cual pensar, algo que te haga sentir, aunque sea ligeramente, mejor de lo que te estás sintiendo ahora. ¡Y encuéntralo ahora mismo!

Cambia tus pensamientos y dirígelos hacia tu pareja (si tienes una relación buena), hacia tu casa, hacia una canción, hacia tu perro, hacia tu nueva camisa, hacia un helado de chocolate, hacia hacer el amor, hacia tus próximas vacacio­nes, tus últimas vacaciones, un restaurante especial, tu hiji­to dormido, hacia ¡CUALQUIER COSA! Oblígate a hacerlo; y quédate ahí hasta que puedas sentir que tu estado de ánimo empieza a modificarse -lo que significa que la vibración de tu energía ha cambiado-, sin importar qué tan lentamente lo hagas. .

Una vez que cambies tu forma de sentir, empieza a hablar de lo que quieres, en la medida en que te sea posible (pero fíjate que sea un "quiero", y no un "no quiero") en lugar de pen­sar en lo que no deseas. En cuanto lo consigas, tu enfoque dejará de estar centrado en la situación adversa, en su lugar empezará a funcionar tu motor de propósitos y habrás abier­to tu válvula lo suficiente como para que funcione. Y; por fa­vor, no te preocupes de que el "quiero" que utilizaste como sustituto parezca imposible de realizar. Sólo concéntrate en él y olvídate del "cómo lograrlo".

Si por alguna razón no puedes adentrarte en el sentimien­to propositivo del "quiero", no te preocupes. Sólo mantén tu enfoque en el sentimiento de algo agradable tanto tiempo como te sea posible. Cuanto más tiempo (y más frecuentemente) puedas mantenerte en la frecuencia más alta, con mayor ra­pidez empezará a disiparse lo que no deseas. Por el contrario, cuanto más retengas tu enfoque en lo que te molesta, más tarde lograrás permanecer en la frecuencia adecuada.

***Consejo* 2**: *Elimínalo hablando con suavidad. ¡Ahora!*

Si piensas que no puedes dejar de enfocarte en algo negativo, intenta hablar con suavidad contigo mismo, en voz alta si es posible, como lo haría una madre o un padre amoroso al conso­lar a un niño. Dite a ti mismo todas las cosas reconfortantes que un pequeño quisiera oír: que todo va a salir bien, que las rosas están en proceso de cambiar, que tú siempre has estado a salvo y seguirás estándolo, que tú no tienes nada que temer.

Continúa hablándote cariñosamente todo el tiempo que sea necesario, para que sientas ese sutil pequeño cambio y perci­bas cómo tu resistencia a adentrarte en las energías más ele­vadas empieza a disminuir. Te estás relajando hacia el bienestar; se reduce tu resistencia a la energía de la fuente original de la vida, y estás eliminando tus inquietudes. Permanece así tanto tiempo como puedas, con el enfoque *fuera* de aquello que te perturba.

***Consejo* 3**: *Habla con firmeza. ¡Ahora!*

Esta es una poderosa, y a la vez amorosa, forma de hablar... (en voz alta)..., a ti mismo, lentamente. Pero he aquí el secre­to: tienes que ser convincente, y no juzgar. *Jamás, nunca, nunca te juzgues* cuando descubras que estás enfocándote en una situación que no deseas.

Lo que necesitas es empezar con un razonamiento enérgi­co en el que te señales a ti mismo, con determinación, lo que sucederá si continúas enfocándote y enfureciéndote por ello en lo que no quieres. Entonces, repítete a ti mismo también, sabiendo-que-es-un-hecho, lo que sucederá cuando cambies tu enfoque y tu vibración. .

"Mira, Charly, tú te metiste en este lío y tú vas a tener que encontrar una forma de salir de él. Pero si vas a quedarte en este estado de ánimo y a seguir renegando todo el día, la si­tuación sólo va a empeorar. Así que deja de compadecerte y encuentra alguna forma, aunque sea tonta, de sentirte bien. ¡Demonios!, sí, ya sé que no tienes ganas de sentirte bien en este momento, pero...".

¿A quién le importa si tú crees eso o no? Disimula hasta que logres sentir el cambio en el lugar del sentimiento, ese cambio sutil en tu energía.

Ésta es una estrategia de lógica pura. Aunque yo la uso a menudo y siempre me hace sentir mejor, me he dado cuenta de que generalmente tengo que dar un salto hacia atrás y emplear otra técnica para lograr echar a andar a toda velocidad el mo­tor de "sentirte bien" y conseguir calmarme. Eso es lo que yo hago. Tú haz lo que necesites para llegar al mismo estado.

***Consejo* 4**: *Haz algo divertido. ¡Ahora!*

¡Usa tu cuerpo físico! Ponte a caminar, encera tu automóvil, cepilla a tu gato, cómprate un traje nuevo, hornea un pastel, *juega poker,* arregla tus flores, ve al cine, cualquier cosa que te permita desviar tu enfoque de la condición adversa, y suavi­zar tu estado de ánimo para producir esa energía más eleva­da. Una vez que sientes que el cambio se ha producido, comien­za a hablar en voz alta, suavemente al principio, sobre lo que quieres que suceda, en lugar de lo que no deseas que ocurra.

Con cualquiera de estos consejos, ten siempre en cuenta la vieja expresión: *"Simúlalo, hasta que se vuelva real".* Enfócate en *algo* más, habla cariñosamente, habla con firmeza, diviér­tete, disimula, pero el asunto es que debes hacerlo en el mo­mento mismo en el que te percates de que tu atención está concentrada en *algo* que no deseas, y permanece ahí hasta que tu sentir cambie totalmente*. ¡y cambiará!*

**Las condiciones no significan nada**

Una vez que hayas modificado tu enfoque y que hayas empe­zado a abrir, aunque sea un poco, esa válvula oxidada, esta­rás preparado realmente para sacar a la luz tus "quiero" y para sentirte feliz por ello.

El cambio de enfoque significa que estás *lejos de lo desagra­dable. Ahora estás concentrado en el agradable "quiero".* Si al principio lo único que puedes lograr es sentir sólo un ligero bienestar respecto a tu "quiero", está bien. Cuando lo­gres tener abierta tu válvula el 20 por ciento del tiempo enfo­cándote en tu "quiero", ¡podrás celebrarlo! Ya estás en la direc­ción correcta, lo cual significa que has logrado evitar vibrar el 100 por ciento del tiempo sobre la cuestión adversa, sea la que sea. Poquito a poco esa gran carga de energía que creó la situación negati­va estará siendo desplazada y sustituida por vibraciones de energía positiva, porque se ha abierto la válvula.

Muy pronto podrás vibrar algo así como el 50 por ciento res­pecto de lo negativo y el 50 por ciento en algo más agradable. Ahora realmente estarás tomando el control de tu vida, lo que deseas cambiar comenzará a aparecer por todas partes.

¡Ah!, pero la verdadera diversión empieza cuando llegas al punto de cambiar energías instantáneamente en cuanto te das cuenta de que éstas se han vuelto negativas. Entonces habrás logrado saltar al 60-40 (60 por ciento con altas fre­cuencias y 40 por ciento en forma "normal") y finalmente llegar al 70-30, o hasta el 80-20. En ese momento, exactamente frente a tus ojos, empezarás a notar nuevos acontecimientos, perso­nas y circunstancias que aparecerán en tu vida como por arte de magia, una tras otra, para crear los nuevos acontecimien­tos que tan profundamente deseabas. No está mal, para haberlo logrado con sólo sentirte bien.

Sólo recuerda que la rapidez con que tu "quiero" se haga realidad dependerá directamente de la rapidez (y la constan­cia) con la que puedas DESCONECTAR tu enfoque en lo que te está manteniendo en una vibración negativa, y CONECTARLO en donde quieres estar. Sin importar lo terrible que pueda parecerte tu situación por el momento, no es permanente ni está pegada a ti. Sólo tienes que decidir lo que quieres en su lugar, y adentrarte en la frecuencia de "sentirte bien", que favorecerá la creación de cosas más positivas.

Y por favor, no te martirices porque tienes muchos pro­blemas, ni trates de resolverlos todos a la vez, intentando pro­yectar una variedad de "quiero" increíbles. Todos nos hemos involucrado en múltiples desastres personales; con un poco de práctica sobre cómo controlar nuestro flujo de energía, po­demos salir de ellos. ¡Te lo garantizo!

Insiste en que harás todo lo que sea, todo lo que puedas, para encontrar -y conservar- *toda* la energía necesaria para "sentirte bien". Y recuerda, el único poder que tienen las cir­cunstancias negativas sobre nosotros es el que nosotros mis­mos les demos. Es entonces cuando nos sentimos atrapados y, francamente, lo estamos.

Pero ninguna circunstancia está fuera de tu control. Lo que está sucediendo en tu mundo en este momento, no signi­fica nada. Es sólo un resultado, eso es todo lo que es. Sin im­portar lo terrible que te parezcan las circunstancias, siempre podrás producir y dejar fluir energía de "sentirte bien" -y hasta de "sentirte mejor"- en torno a ellas, para cambiar­las. Si aceptas eso desde lo más profundo de tu ser, el resto de esta creación reflexiva será real.

**El síndrome del Llanero, Solitario**

Me ha tomado más tiempo del que hubiera querido llegar a darme cuenta de que no es "hago-hago-hago", lo que ha mar­cado alguna diferencia en mi vida, sino que es la forma en que fluye mi energía. Siempre había creído que la acción era la palabra mágica, y que nada me llegaría sin esfuerzo y em­peño de mi parte.

La verdad es que, sin importar lo que pretendamos corre­gir, todas las cosas desesperadas que creemos poder llevar a cabo incidirán muy poco en nuestras experiencias. Y no im­porta lo que hagamos, ni *cómo, ni cuánto* hagamos, ni con cuánta frecuencia, pues la mayor parte de lo que hacemos se inicia con energía negativa y caprichosa, y no como una acti­vidad creativa, con energía positiva.

Cuando enfrentamos una situación que no nos gusta, de acuerdo con nuestra naturaleza, hacemos cualquiera de es­tas dos cosas: "levantamos las manos" con frustrada resig­nación, aceptando nuestro destino, o saltamos en nuestro hermoso caballo blanco, como el Llanero Solitario, y nos lan­zamos al galope con los ojos vendados (si no es que con un antifaz) por el camino, gritando: "¡Venga, Silver, vamos ade­lante!", en busca de alguna acción heroica que nos permita sobreponemos a la enorme injusticia que ha caído sobre no­sotros. De cualquier modo, lo único que estamos haciendo es amplificar lo que nos gustaría eliminar de nuestra realidad.

Así, pues, analicemos esta acción. A las acciones desespe­radas yo las llamo el síndrome del Llanero Solitario, pues no son más que la necesidad compulsiva de hacer muchas cosas a la vez para pretender solucionarlas todas. Y ésas son, preci­samente, las actividades que realizamos con la válvula cerrada.

Casi todo el mundo estaría de acuerdo en que sólo al "ha­cer" suceden las cosas. Cuando estamos frente a un proble­ma, enseguida manifestamos el síndrome del Llanero Solitario y buscamos con desesperación las mejores formas de vender más, de ganar más, de realizar más, de arreglar más cosas. Arreglar, arreglar y arreglar. 'Y, sin embargo, la creación re­flexiva requiere de que produzcamos y dejemos fluir energía para atraer, en lugar de ir contra la corriente, lo cual corres­ponde al síndrome del Llanero Solitario.

Actuar bajo la influencia de este síndrome nunca funcio­na. No es posible que emplees tus energías para fluir en las acciones de otras personas, a menos que tus vibraciones reci­ban una invitación previa; y, al contrario, nadie puede intro­ducirse en tu mundo, a menos que lo hayas invitado con tus vibraciones. No puedes arrastrar algo sin importar hacia dón­de, y esperar obtener los resultados que realmente deseas, sin importar qué tan fuerte lo arrastres.

¿Eso significa que dejemos de intentarlo? Por supuesto que no. Sólo debemos sustituir, con cierto grado de inspiración, unas vibraciones por otras para evitar hacer cosas inútiles y dejar de reaccionar ante cualquier circunstancia con angustia. De ese modo, con nuestra atención enfocada con entusiasmo en lo que preferimos en la vida, podremos movemos hacia el sitio correcto para que llegue a nosotros la inspiración de la válvula abierta. La acción se convierte, entonces, en algo alegre, en lugar de un "tener que...". Las ideas abundan. Nos abrimos a la fuerza de la vida creativa y encontramos, paso a paso, fácilmente y sin obstáculos, hacia dónde queremos ir. El milagro ha sucedido. Ya no somos simples receptores. Somos creadores reflexivos.

**Bendícelos a todos**

Reconozcamos y enfrentemos esto: siempre habrá contras­tes, lo cual implica que siempre habrá cosas que no nos gus­ten. Eso fue lo que aceptamos y, francamente, es lo que más disfrutamos.

Pero si es Godzila el que viene hacia nosotros, o el piquete de una pulga, sin importar qué tan mala o molesta pueda pa­recemos la situación, no merece más que la atención suficiente para advertirnos que estamos produciendo energía negativa. ¡Eso es todo! No es el fin del mundo.

Cuando una sensación de alarma te invade como respuesta a una situación específica, y sientes que te tiemblan las rodillas como respuesta al síndrome del Llanero Solitario, sólo tranqui­lízate y relájate. Eso cambiará tu pensamiento y modificará tu sentir, y éste a la vez a tu vibración, y todo ello permitirá que el universo y tu Ser expandido se hagan cargo de la situación.

Y así, contrariamente a la creencia popular, *no* tendrás porque recibir un golpe tras otro, antes de que te permitas a ti mismo sentirte bien. Lo único que tienes que hacer respecto de cualquier situación negativa es dejar de pensar en ella (después de todo, no es más que una tontería), dejar de res­ponder a ella, y encontrar alguna forma de sentirte mejor.

Los hábitos de toda una vida -y siglos de heredarlos- no se vencen con facilidad. Será mejor que recuerdes, simple­mente, que lo que estás viviendo ahora es sólo resultado del fluido de energía del pasado.

Así pues, da un paso atrás y aléjate de la situación, para que puedas contemplarla desde una perspectiva más amplia.

Recuerda que si "necesitas" que algo cambie, siempre flui­rá energía negativa de ti, lo que provocará que ese "algo" se aferre a ti. Encontrar una forma de entusiasmarte por lo que realmente quieres cambiar, traerá consigo un flujo de ener­gía positiva y hará que se inicien los cambios que deseas.

Deja de sentirte tenso y presionado por todo. En lugar de ello, repítete a ti mismo, con toda delicadeza, que sin impor­tar lo desagradables que puedan parecerte las condiciones en estos momentos, no van a controlarte, y que puedes encon­trar formas de abrir tu válvula, sin importar lo que esté suce­diendo. ¡Y lo harás!

Entonces llegarán tus respuestas. Llegarán las oportunida­des, y pronto encontrarás más formas para cambiar tu situa­ción de las que te imaginas.

Así que bendice a todas esas situaciones adversas, si es que puedes, porque sin ellas no habrías podido detectar lo que no quieres. Dirige tu pensamiento hacia lo que *puede ser,* en lu­gar de hacerlo a lo *que es,* y lánzate de lleno a todos los mara­villosos sentimientos -no a los anhelos- de lo fantástico que será llegar hasta ahí. De esa forma, lo que está ahí vendrá des­de aquí.