

<h1>Mujer hoy<sup>7</sup></h1>		Tirada: <b>1.331.036</b>	Sección: -	
		Difusión: <b>1.081.043</b> (O.J.D)	Espacio (Cm <sub>2</sub> ): <b>520</b>	
Nacional	Dominical	Audiencia: <b>3.783.650</b> (E.G.M)	Ocupación (%): <b>100%</b>	
Semanal		28/06/2008	Valor (€): <b>19.850,00</b>	
			Valor Pág. (€): <b>19.850,00</b>	
			Página: <b>44</b>	Imagen: <b>No</b>

Vivir en **positivo**



Foto: J. GETTY IMAGES

## Atrae las cosas buenas de la vida

Miles de personas siguen las pautas de la ley de la atracción para ser más felices. ¿Quieres intentarlo?

Por Paloma Corredor

### ➔ Visualiza tus objetivos

● **Todo** depende del cristal con el que se mira", "Dios los cría y ellos se juntan"... El refranero popular refleja lo que los gurús de la autoayuda consideran la norma más poderosa del Universo: la ley de la atracción. Ésta dice que atraemos a nuestra vida aquello en lo que enfoca-

mos la atención. Ocurre porque cada pensamiento es una forma de energía que vibra en una determinada frecuencia y busca personas y situaciones que están en la misma onda. En otras palabras, cada uno crea su realidad según los pensamientos que alberga.

### ➔ Cómo puedes aplicarla

● **Párate** a pensar qué quieres de la vida y pídelo: imagina que el Universo es un catálogo y tú tienes el poder de elegir lo que te gusta.

● **Alimenta** tus deseos. Convéncete de que puedes tener lo que quieres, disfruta visualizando que ya lo has conseguido.

● **Pensar** en positivo es importante, pero no es suficiente. Por mucho que te repitas "tengo el trabajo de mis sueños",

no te llegará si sigues en la inercia y el pensamiento negativo. Concéntrate en la sensación de que ya cambiaste de empleo, siente lo mucho que te gusta, estudia, cómprate ropa para tu primer día en la nueva oficina... ¡Emociónate!

● **Intenta** sentirte para atraer lo mismo. Sal de la rutina y fíjate en lo bueno de tu vida, notarás cómo te pones de buen humor... Pero si tienes un día gris, no te culpes: deja

● **Esta** teoría, sustentada durante siglos por los sabios orientales, siempre ha aparecido en los libros de autoayuda, pero ha sido relanzada con enorme éxito por Rhonda Byrne, autora de la película "El secreto", que se ha convertido en un "boom" en Estados Unidos gracias al apoyo de figuras mediáticas, como Oprah Winfrey o Larry King.

que pase sin identificarte con los pensamientos oscuros.

● **Aprende** a recibir. De nada sirve pedir si no eres capaz de aceptar lo bueno que te llega. Haz una limpieza mental para borrar esos pensamientos que se contradicen con lo que dices desear, y evitarás vivir en eterna contradicción.

● **¿Todo** sigue igual por mucho que te esfuerzas? Recuerda la ley: recibimos aquello a lo que le prestamos atención, lo que incluye los "estoy harta de...". Así que vigila cuántas veces los repites.

### Todo un éxito

DVD

¿Y tú qué sabes!?

Distribuidora: Isaan.

Precio: 14,95 €.

■ La película que inauguró el "boom" de la autoayuda en DVD combina una historia de ficción, gráficos animados y entrevistas a varios investigadores. Un inesperado y polémico éxito que trata de responder a la pregunta "¿Qué es la realidad?" con las claves de la física cuántica.



### El secreto

Distribuidora: Karma Films.

Precio: 30 €.

■ En la misma línea, la película escrita por Rhonda Byrne nos desvela cómo utilizar la ley de la atracción. También se ha editado en formato libro (Editorial Urano, 22 €).



Libros

### La ley de la atracción

Autores: Jerry y Esther Hicks.

Ediciones Urano.

Precio: 13 €.

■ Aunque las librerías se han llenado de obras parecidas, se inspiran en la forma en que esta pareja de autores norteamericanos enseñan a aplicar la ley de la atracción en el día a día.



### Para saber más...

- ✓ [www.atreveteaserfeliz.com](http://www.atreveteaserfeliz.com)
- ✓ [www.peliculaelsecreto.blogspot.com](http://www.peliculaelsecreto.blogspot.com)
- ✓ [www.leyatraccion.com](http://www.leyatraccion.com)