



El libro 'El Secreto (The Secret)' ya se ha publicado en España. Editorial Urano (22 €).

# PENSAR EN POSITIVO MUEVE MONTAÑAS

¿Qué ha permitido a 'The Secret' vender casi 5 millones de copias en medio año? Básicamente, el poder infinito del pensamiento positivo y de la fuerza de voluntad.

**E**l *Secreto* es un libro basado en un documental realizado en 2006 por la productora de televisión Rhonda Byrne en colaboración con una docena de expertos en autoayuda (como John Gray y Jack Canfield). Byrne asegura que hace dos años su vida había tocado fondo. Fue entonces cuando descubrió "el secreto" a través de un libro que le regaló su hermana. Un secreto que, según ella, han conocido las mentes más preclaras de la historia: Pitágoras, Platón, Buda, Da Vinci, Newton, Beethoven,



## El poder creativo del pensamiento

"Cada persona es como una torre de transmisiones humana que emite sus pensamientos en una determinada frecuencia", asegura Byrne. Cuando piensas, tus razonamientos se transmiten al universo y atraen todo lo que está en su misma frecuencia. A través de tus pensamientos estás modelando tu futuro: aquello en lo que piensas continuamente se hará realidad tarde o temprano. "El problema es que la mayoría de la gente piensa en las cosas que no quiere que sucedan", asegura el empresario John Assaraf. Y la ley de la atracción mueve hacia ti lo que estás pensando: por ejemplo, si piensas "no quiero llegar tarde al trabajo" estás generando pensamientos de "llegar tarde" y, de alguna manera, estás provocando que eso vuelva a suceder.

Einstein... Y desde ese momento se propuso darlo a conocer a todo el mundo. Uno de sus colaboradores, Bob Proctor, define *El Secreto* como "la ley de la atracción: todo lo que está en tu vida es porque tú lo has atraído hacia ella mediante las imágenes que has ido creando en tu mente". Según la ley de la atracción, los semejantes se atraen. Y los pensamientos son magnéticos. Por tanto, cuando piensas en algo, sea positivo o negativo, atraes acontecimientos del mismo signo hacia tu vida. Byrne se apoya en pensamientos como los de Buda, que decía que "todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado". O, dicho de otro modo, recogemos en nuestra vida lo que sembramos con nuestro pensamiento. En definitiva, a cada uno nos corresponde "llenar la pizarra de la vida con todo lo que deseamos". Cuanto más te liberes de los pensamientos que te limitan, más experimentarás el verdadero poder. Haz lo que amas y atraerás un alud de sucesos felices, porque tú mismo irradiarás felicidad. >

## LOS HÁBITOS DIARIOS DE 'EL SECRETO'

1. **Visualiza tu vida por adelantado.** Aprovecha los momentos de espera para ver mentalmente la película de cómo deseas que sea lo que queda de día, el día siguiente o tu vida desde ese instante.
2. **Da las gracias.** Cada mañana, al despertarte, da las gracias por el nuevo día y por todo lo bueno que traerá. Y procura dar gracias por todas las cosas positivas tantas veces como te sea posible.
3. **Medita a diario.** La meditación tranquiliza la mente, te ayuda a controlar tus pensamientos y revitaliza tu cuerpo. Basta con cinco o diez minutos al día.
4. **Descubre tus "transformadores de humor".** Haz una lista de cosas que te provocan buen humor en los momentos en que te dominan los pensamientos negativos: una canción, el recuerdo de unas vacaciones...
5. **Crea tu "panel de visión".** Recorta fotos que reflejen lo que deseas en tu vida (un lugar, una casa, una situación, un coche...) y colócalas en un panel que veas cada día. Cada vez que las mires, siente que un día las tendrás.



### Atraer la riqueza

Byrne sugiere que conviertas la ley de la atracción **“en tu forma de ser habitual, no en algo que utilizas sólo de vez en cuando”**. Por ejemplo, para atraer la riqueza, hay que pensar en la riqueza, no en las deudas, las hipotecas o las carencias. En este sentido, es útil usar la imaginación para sentir que ya tenemos el dinero que necesitamos. Otra forma de atraer la riqueza hacia tu vida es siendo generoso con el dinero que ya tienes. Si te gusta compartir tus bienes con los demás, estás transmitiendo a tu entorno un sentimiento de abundancia que atraerá hacia ti más abundancia.



### Una visión positiva del mundo y la humanidad

**“En vez de concentrar tu energía en los problemas del mundo, presta mayor atención y energía a la confianza, el amor, la abundancia, la educación y la paz”**, sugiere Rhonda Byrne. Da gracias por todo lo bueno que hay en el mundo y ayudarás a disolver la negatividad y la discordia y te alinearás con la máxima frecuencia, la del amor.



### El poder de visualizar

Es importante visualizar nuestra vida por adelantado. Por ejemplo, para mejorar nuestra vida diaria, Rhonda Byrne recomienda: **“Antes de que empiece el día, o la noche anterior, visualiza lo que te gustaría que sucediera mañana, cómo te gustaría que fuera, y darás forma a tu vida intencionadamente.”** Visualizar es el proceso de crear imágenes mentales de ti mismo disfrutando de lo que deseas. **“Cuando visualizas algo que deseas, generas pensamientos poderosos y creas dentro de ti el sentimiento real del deseo cumplido. La ley de la atracción consigue entonces llevar hacia ti lo que ya has visto en tu mente”**, afirma Byrne. Igualmente, cada día, antes de ir a dormir, es conveniente repasar lo que ha sucedido durante la jornada. Y, si algo no ha ocurrido como tú desearías, visualízalo en tu mente de la manera en que te hubiera gustado que sucediera.



#### ¿CONOCÍAN ELLOS EL SECRETO?

**“Lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado”**

Siddhartha Gautama, ‘Buda’ (560-480 a. C.)

**“Y todo lo que pidieréis en oración, creyendo, lo recibiréis”**

Jesús de Nazaret (0-33 d. C.)

**“La imaginación lo es todo. Es lo que nos adelanta las cosas buenas que nos reserva la vida”**

Albert Einstein (1879-1955)

**“Tanto si piensas que puedes como si piensas que no puedes, en ambos casos tienes razón”**

Henry Ford, fundador de Ford Motor (1863-1947)





## Los sentimientos, la clave del pensamiento

Se calcula que tenemos en torno a unos 60.000 pensamientos cada día. Por tanto, es imposible controlarlos todos. ¿Cómo saber entonces si estamos pensando en positivo? La mejor manera de detectarlo es que te preguntes cómo te sientes. **“Las emociones son una valiosa herramienta que nos dicen de forma instantánea si estamos pensando en positivo o en negativo”**, asegura Rhonda Byrne. La prueba: es imposible sentirse mal y a la vez tener buenos pensamientos. Tus sentimientos te revelan inmediatamente en qué frecuencia estás emitiendo. Cuando te sientes mal, estás en la frecuencia de atraer más cosas malas. Cuando te sientes bien, estás atrayendo cosas buenas. **“Así que comienza ahora mismo a sentirte sano, a sentirte próspero, a sentir que el amor te rodea (...) y el universo te corresponderá”**, dice Byrne.

Pero, ¿cómo pasar del mal humor al buen humor? La más alta de todas las frecuencias en la que se puede emitir es el amor. Cuanto mayor es el amor que puedas sentir, mayor será la fuerza interior de la que dispongas.

## Atraer a los demás

Cuando quieras atraer a una persona, asegúrate de que tus pensamientos, tus palabras, tus acciones y tu entorno no están contradiciendo tus deseos. Sobre todo, es esencial que te sientas a gusto contigo mismo: **“Si no te sientes satisfecho contigo mismo, poco puedes ofrecer a los demás”**, asegura Byrne. Cuando te sientes mal contigo mismo, bloqueas el amor y atraes a las personas y las situaciones que provocarán que te sigas sintiendo mal. Por eso, debes concentrarte en las cosas buenas que hay en ti. Es esencial que te trates a ti mismo con amor y respeto, porque así atraerás a gente que se quiere y se respeta. Y, cuando quieras que una relación funcione, piensa en lo que aprecias de la otra persona, y nunca en tus quejas. Y díselo cuantas más veces mejor. Cuando te concentras en lo positivo de los demás y lo expresas, propicias que lo bueno sea cada día mejor.

## El universo es como la lámpara de Aladino

Byrne considera que **“el universo es para nosotros como una lámpara de Aladino que nos concede todos los deseos”**. Para ello es imprescindible seguir estos tres pasos:

- 1. Pedir.** Es esencial que veas en tu mente qué es lo que realmente deseas en tu vida. Porque en la medida en que tus deseos estén claros en tu mente, ya estarás pidiendo que se cumplan.
- 2. Creer.** Esto supone actuar, hablar y pensar como si ya hubieras recibido lo que has pedido. Cuando emites en la frecuencia de haber recibido, la ley de la atracción mueve a personas, cosas y circunstancias para que, tarde o temprano, recibas realmente.
- 3. Recibir.** Es sentirte ya como te sentirás cuando tu deseo sea satisfecho. Por ejemplo, para perder peso no es necesario pensar en “perder peso”, sino focalizar tu mente en tu peso ideal. Sentirte como si ya tuvieras el peso perfecto es provocar que eso suceda. Esperar es una poderosa fuerza de atracción. Por eso, debemos esperar que sucedan las cosas que deseamos, y no lo que no deseamos. **Q**

Por Manuel Lourido