



EN NAVIDAD
PON

MAGIA
en tu vida

¿Te suena la expresión 'Abracadabra'?

*Estas fiestas conviértete en la 'Harry Potter'
de tu vida, y haz realidad tus sueños.*

Crees en la magia de la Navidad? En estas fechas lo mágico parece existir en cada rincón, pero nada tiene que ver con talismanes ni conjuros raros. Hablamos de esa magia cotidiana que te capacita para expresar todo tu poder personal en el día a día. Aprovecha este periodo especial para descubrir todo tu potencial y conseguir aquello que anhelas. Es tan fácil como... ¡creértelo! Sigue leyendo.

Crea tu realidad

Las Navidades son días de reflexión y de hacer balance. Seguramente siempre has tenido una idea de cómo te gustaría que fuera tu vida, pero al mirar a tu alrededor, a veces, piensas que nada es como lo habías imaginado. Ninguno de nosotros es perfecto –¡por suerte!– pero todos tenemos una visión idealizada de cómo podríamos llegar ser. Además, dependiendo del humor que tengas cada día, verás tu vida más o menos acorde con tus deseos. Sin embargo, hay un secreto para cambiarla y mejorarla: creer que es posible. El ambiente navideño nos hace más proclives a creer en estas fechas, aprovéchalas. Para empezar, solo necesitas estar dispuesta a permitir que la magia inunde tu vida. Como dice la escritora norteamericana Louise Hay, “existe una magia cotidiana capaz de transformar y renovar tu vida, a través de los pequeños milagros del día a día”.

Abre tu mente

Según Joe Dispenza, autor del libro *Deja de ser tú* (Urano), “para cambiar tu vida debes cambiar tus ideas sobre la naturaleza de la realidad”. Es decir, abre tu mente a lo que vas a leer a continuación. Hoy en día, la ciencia también se ha abierto a nuevas posibilidades que antes nunca había contemplado. A esta apertura en el pensamiento científico, ha contribuido mucho la física cuántica, que surgió de múltiples experimentos. Por ejemplo: se ha cambiado radicalmente el concepto que se tenía de la mente y su incidencia sobre la materia. Ahora se cree que la mente tiene efectos, pequeños e imperceptibles, en el mundo material y puede producir cambios físicos. Traducido: tus pensa-

mientos pueden cambiar tu realidad. Es algo que todos debemos tener en cuenta, pues la ciencia siempre ha ido marcando los pasos de nuestra evolución, así que no podemos obviarla ni hacerla a un lado. Tú debes hacer lo mismo, si quieres ser capaz de crear tu propia realidad, tal y como quieres que sea. Abre tu mente a nuevas posibilidades y creencias, pues como dijo Einstein: “La mente es como un paracaídas, no sirve de nada si no se abre”.

3 ingredientes imprescindibles para crear tu realidad mágica

1 ¿DIFICULTADES? Deja de crearlas. Quizá suene muy duro decir que, a veces, eres tú misma quien pone piedras en tu camino.

2 SERENDIPIA: Ocurre cuando la vida nos sorprende con un hecho asombroso que no esperábamos, o cuando los hechos se conforman de tal manera que todo parece guiado por una mente superior a la nuestra. Es importante que también las tengas muy en cuenta si quieres mejorar tu vida. Además, ¿por qué no creer que el destino existe?

3 ILUSIÓN: Todo se mueve gracias a la ilusión que pones en las cosas. Si la pierdes, mucho de tu vida dejará de tener sentido para ti, por eso, es tan importante que la mantengas y la valores. Tu ilusión es como la fe y también es capaz de mover montañas.

Tu poder natural

Paulo Coelho dice que “todos los días Dios nos da, junto con el sol, un momento en el que es posible cambiar todo lo que nos hace infelices”. En nuestro día a día podemos tener creencias muy limitadoras sobre nuestra vida que nos cohiben y coartan la posibilidad de cambiarla y mejorarla. Y lo malo es que no siempre somos conscientes de ellas, sobre todo cuando la realidad que vivimos no es como nos gustaría. Para crear auténtica magia en tu vida, debes ser capaz de captar ese momento en el que todo puede cambiar dentro de ti y, por extensión, también afuera. Para ello, debes ser consciente de cada pensamiento o emoción negativa que te asalte. Como dijo Henry Ford, “tanto si crees que puedes como si no, tienes razón”. Por eso, en la corrección de los pensamientos y emociones negativos es donde está tu auténtico poder personal. No puedes saber de lo que eres capaz hasta que no lo haces, ¿verdad? Puedes demostrarte a ti misma y al mundo tu poder, cada día. Para ello, lo mejor es empezar trabajando en tu interior. Porque la magia existe, pero solo si crees realmente en ella.

El ingrediente mágico principal

Seguro que has oído hablar del pensamiento positivo, tan de moda hoy día. Para Dispenza, “tus pensamientos tienen consecuencias tan importantes que crean tu propia realidad”. Puede que seas una persona optimista que sabe sacar lo bueno de cada momento, pero ¿te ocurre que no siempre consigues el mejor resultado? Puede ser porque eres optimista de una forma más superficial de lo que crees. Para que el positivismo funcione y puedas crear la realidad que deseas, debe estar integrado en ti de forma muy profunda. Es comparable a cuando aprendes a conducir. Al principio, estás atenta a la dirección y eres consciente de todos tus movimientos: cambios de marchas, intermitentes, etc., pero con el tiempo, haces todo esto de forma inconsciente mientras tú te fi-



jas solo en lo que tienes delante. Así es como debes integrar el positivismo en ti, de forma tan arraigada que pase de ser consciente y elegido a ser inconsciente y espontáneo en cada momento de tu vida. Cuando logras esto, te das cuenta de que todo fluye de forma óptima hacia la vida, tal y como esperabas que fuese.

Tu subconsciente ¿amigo o enemigo?

“Ser o no ser...”, ¿te suena? Tus pensamientos pueden ser positivos, pero si tus emociones no están de acuerdo, no darán lugar a acciones positivas que atraigan los resultados que esperas. Por eso, es tan importante que entiendas cómo funciona el subconsciente. Imagina que regresas a casa del trabajo pensando en lo bien que ha ido el día. Caminas bajo la lluvia mientras miras escaparates, ta-

rareas una canción, y ves los coloridos paraguas de la gente. En ese momento, tu vida te parece maravillosa. Entonces tu chico te llama y te dice que no podrá acompañarte a la fiesta de cumpleaños de tu mejor amiga. Dejas de tararear, sigues caminando pero ya solo piensas en el malestar que sientes, y apenas te fijas en el mundo que existe a tu alrededor. No te gusta que él no dé importancia a tus amistades y decides que la próxima vez, serás tú la que no le acompañe. Te sientes cada vez peor, tu enfado aumenta por momentos y la vida que antes te parecía inmejorable, se convierte en una cadena de sensaciones nocivas que no sabes cómo parar. A veces tu subconsciente no es tu mejor amigo, pero puedes hermanarte con él. No permitas que el pensamiento dé lugar a emociones y acciones negativas. Si en lugar de enfadarte, piensas que quizá tiene una buena razón para no acompañarte, ese pensamiento no provoca una mala reacción y tu bienestar no se tambalea. Puedes dirigir tus pensamientos, emociones y reacciones, siempre que quieras. Como dice Dispenza: “Un cambio conlleva nuevas formas de pensar, actuar y ser”.

Sé selectiva

Cuento navideño: Había una competición de sapos que pretendían alcanzar la cima de un árbol. Todos los animales del bosque fueron a animar a los sapos. Decían... ¡Qué pena, es difícil, no lo lograrán! Y algunos sapos comenzaron a desistir y la mayoría se rindió por lo que escuchaban. Todos, menos uno que continuó subiendo a pesar de lo que los demás decían... ¡Se caerá y no lo logrará! Pero el sapito continuó hasta que llegó a la cima del árbol. Entonces, todos le preguntaron cómo lo había conseguido y al no obtener respuesta, descubrieron que era sordo. Tú puedes hacer lo mismo que el sapito y hacer oídos sordos a lo que no te conviene escuchar. Todos somos sensibles y una frase cargada de negatividad puede hacernos desistir. Y no todos están de acuerdo en que podemos crear nuestra realidad. Así que, cierra tus ojos y tus oídos a lo que no te ayuda a ir hacia delante. Selecciona y quédate solo con lo que te sirve para continuar. ■

No dejes de leer...

- **DEJA DE SER TÚ,** de Joe Dispenza (Urano)
- **LOS COLORES DEL FUTURO,** de Louise Hay (Urano)
- **TODO LO QUE PUEDES IMAGINAR,** de W. Dyer (DeBolsillo)

