

## Prólogo

Éste no es el típico libro sobre la salud. En él no se ofrece ningún alimento o comprimido mágico, ni ningún procedimiento milagroso. No, la medicina recetada por Kathy Freston es algo mucho más potente. En mi calidad de cirujano del corazón suelo ver a personas que, a pesar de no tener una «enfermedad», no se sienten bien. No están progresando como todos deseamos hacerlo. De hecho, el diagnóstico de una enfermedad, realizado por lo general por un médico bienintencionado, deseoso de satisfacer la curiosidad del paciente que al final ha recurrido a él en busca de ayuda, explica probablemente sólo una fracción de la mala salud de mucha gente. ¿Por qué? Porque el verdadero bienestar es mucho más que la ausencia de enfermedades. La salud consiste en tener vitalidad, vigor y energía. En superar los numerosos retos que los humanos afrontamos a diario.

Pero ¿cómo podemos lograrlo? ¿Cómo brillar en la vida? Probando prácticas como las que nos ofrece esta joya de libro. En él Kathy nos explica que la salud es una experiencia multidimensional del cuerpo, la mente y el espíritu, un proceso en continua evolución. Nos sugiere que en la medida que intentemos hacer unos pequeños cambios, y los aumentemos, nos sentiremos más concienciados, conectados y vivos; cada vez mejor en la vida.

Kathy aborda el bienestar de una forma muy bella al considerar que todo cuanto hacemos nos afecta interiormente. Por ejemplo, ser falso o poco sincero con los demás (y contigo mismo)



te daña a nivel subconsciente y físico. Además, el bienestar no consiste en la ausencia de una enfermedad o dolencia, sino en gozar de un montón de energía, en irradiar la sensación de un propósito en la vida y ocupar un lugar en el mundo, y en tener en cuenta a los demás en vez de preocuparte sólo de ti.

Tu forma de comer, comunicarte, resolver los conflictos y llevar tu vida no sólo debe beneficiarte a ti, sino también a los otros seres vivos (incluyendo el planeta que habitamos). Y aunque muchos de nosotros no hayamos tenido en cuenta este concepto tan innovador, sigue siendo una idea holista esencial. Las sutiles influencias generadas con nuestra forma de tratar el mundo nos afectan en muchos sentidos, no sólo directamente reduciendo la contaminación y el calentamiento global, sino también haciéndonos tomar conciencia de nuestro valioso legado: el cuerpo.

El libro de Kathy, aparte de enseñarnos a estar sanos y ser felices, nos muestra cómo infundir luz y vitalidad a las cuestiones «universales» de la interconexión, la paz e incluso el amor (una palabra que a muchos sanadores les resulta incómoda). Reconocer el poder que tenemos sobre nuestra vida puede catalizar un movimiento de cambio en el continuo de nuestra evolución como individuos y como humanidad.

En realidad, un problema de salud o un reto son una oportunidad para afinar nuestra habilidad como sanadores, ya que en el fondo todos lo somos. Al aprender algunas de las estrategias que Kathy nos ofrece, como adoptar la actitud de «dirigirnos» hacia el bienestar en lugar de obligarnos a seguir una dieta estricta, ir ganando impulso aumentando poco a poco nuestra «bolsa de aptitudes» en vez de imponernos unos cambios demasiado bruscos, y usar nuestro libre albedrío —eligiendo ver y vivir la vida con la mayor participación y conexión posible—, podemos *crear* bienestar. Kathy nos recuerda que lo más importante es avanzar hacia él y ganar impulso poco a poco. Sólo así alcanzaremos al final un punto culminante en el que haremos un gran avance físico, mental y espiritual.



Además, Kathy nos muestra que el bienestar es realmente una danza. A medida que nuestra salud y felicidad aumentan, allanamos el camino para que ocurra un cambio en el mundo. Y por último nos recuerda que, a veces, lo único que debemos hacer es relajarnos y dejar que una fuerza mística interceda por nosotros. Al dividirlo todo en unos pasos viables, en unos pasos que nos llevan de forma natural a unos grandes avances relacionados con la conciencia, la conexión y la salud, Kathy nos entrega las llaves para experimentar «un bienestar cuántico». ¡Qué regalo nos ha hecho!

De nosotros depende decidir dar el primer paso.

Mehmet Oz,  
Nueva York, Nueva York

---

**La información y los consejos de este libro no pretenden sustituir las recomendaciones o los diagnósticos médicos. Si tiene algún problema físico grave o particular que le preocupe, le ruego lo consulte con un profesional de la salud.**

---

PRIMERA PARTE

# El método cuántico



# 1

## ¿Qué es el bienestar cuántico?

### *Conectar cuerpo, mente y espíritu*

Si en la calle te encontraras con un antiguo amigo y él te saludara diciéndote: «¿Cómo estás?», ¿qué tendrías que hacer para responderle sinceramente «Muy bien, gracias»?

La verdad es que muchos de nosotros no tenemos ni idea. Solemos pensar que estar bien consiste en no tener ninguna enfermedad ni ningún problema en ese momento. Entendemos el bienestar como la ausencia de dolor o de molestias físicas. Pero ¿el bienestar es realmente eso, o es algo mucho más importante, estimulante y vivo?

Con este libro espero convencerte de que el bienestar es un estado en el que participan todos los aspectos de tu ser: el cuerpo, la mente y el espíritu. Estar realmente bien significa funcionar a toda máquina al margen de cuál sea tu edad o la posición que ocupes en la vida, significa estar superando constantemente los propios límites y descubrir nuevos terrenos. Significa sentirte en el centro del torbellino de la vida, lleno de energía y de chispa creativa. Moverte en ella con ligereza y experimentando una cálida sensación de paz en el corazón, te hace sentir como si por ti fluyera una especie de energía electrizante; te hace sentir increíblemente vivo y conectado con todo cuanto existe.

¿Es esto demasiado pedir dado el estado en que se encuentra nuestro país, la comunidad mundial y el planeta?



En absoluto.

Y no cuesta de alcanzar.

En este libro te mostraré que para empezar a sentirte bien debes prestar atención a las cosas pequeñas, pues tu bienestar irá así aumentando por momentos hasta descubrir que estás en un terreno de juego totalmente nuevo. Lo comenzarás a sentir al observar tu vida con una mirada sincera y al generar una serie de claras intenciones de cambiar. Das un pequeño paso, y luego otro, y sin darte cuenta has cambiado por completo.

El bienestar no es una meta, sino más bien un proceso, un viaje, una dirección que tomas en la vida. Es la sensación de absoluta participación que implica mantener un equilibrio en las tres dimensiones fundamentales: el cuerpo, la mente y el espíritu, y observar siempre tus acciones y respuestas ante la vida, ya que afectan a estas tres dimensiones y al mismo tiempo se ven influidas por ellas. Consiste en cómo comes, escuchas y cuidas tu cuerpo, en cómo procesas tus sensaciones y conectas con el mundo que te rodea.

Sí, es posible alcanzar este estado de bienestar. Yo lo he logrado y también he ayudado a muchas personas a obtenerlo o he sido testigo de cómo lo hacían.

Con la ayuda de este libro empezarás dando pequeños pasos, pero siempre con una actitud holista. Por ejemplo, al hablar de la comida, consideraré los alimentos un combustible que alimenta (o mina) el cuerpo, la mente y el espíritu. También te sugeriré una forma de comer que no perjudique al resto del planeta, aunque parezca casi imposible, porque si ya es difícil poner una comida sana en la mesa, aún lo es más hacerlo teniendo en cuenta el efecto medioambiental que produce cada uno de los ingredientes que se emplean al prepararla. Además, cuando vas corto de tiempo, a veces prefieres recurrir a una hamburguesa para no tener que cocinar. Yo te mostraré cómo experimentar este bienestar del que te estoy hablando. Lo harás dando unos pasos pequeños





y agradables, adquiriendo nuevos hábitos al ir al supermercado y a la hora de cocinar —unos hábitos fáciles y deliciosos—. De esta forma, pronto descubrirás que eliges una comida cada vez más sana sin el menor esfuerzo.

Y también lo harás reservando un espacio en tu vida para sentir tus emociones u ocuparte de tu espíritu, de tu peso o de tus achaques. Dando unos pequeños pasos, haciendo unos cambios sencillos en tu dieta, practicando varias actividades físicas nuevas, cambiando ligeramente tu forma de percibir y resolver los conflictos, y el modo de comunicarte, ejecutando varias prácticas suaves para fortalecer tu vida espiritual y con unos cuantos pequeños pasos más, descubrirás al cabo de poco tiempo que has dado un salto cuántico con relación a cómo te sientes y experimentas la vida.

La palabra *cuántico* tiene varios significados. En primer lugar, se refiere a las partículas infinitesimales y a las ondas que no se perciben a simple vista. También significa dar un repentino salto al pasar de un posible estado a otro, como si hubieras obtenido un determinado resultado de entre un mar de posibilidades. Y, por último, se refiere también a lo mucho que influye en este salto o cambio espontáneo el observador. Por eso, para mí, el *bienestar cuántico* significa las cosas diminutas en las que ponemos nuestra energía a diario a cada momento. Estas pequeñas inversiones de atención nos mantienen en un lugar estable y previsible. Ya que cuando hacemos cambios —por más pequeños y sutiles que sean—, variamos lo que es habitual. Y cuanto más atención le prestamos a nuestro bienestar —comiendo conscientemente (tanto en nuestro propio beneficio como por el efecto medioambiental que causa, aunque nos preocupe más esto último), resolviendo los conflictos interpersonales y reduciendo las huellas que dejamos en el mundo, por poner unos pocos ejemplos—, más deseamos cambiar. El impulso que generamos con nuestros actos hace que lleguemos a un punto decisivo y al final acabemos dando un salto cuántico, realizando un gran progreso. Al fijarnos en

aquello que aumenta el campo energético de nuestro bienestar, alcanzamos este estado a unos niveles increíbles.

El bienestar cuántico no consiste en imponernos grandes cambios, sino en dirigirnos hacia él, cómodamente, añadiendo una cosa aquí y otra allá a fin de alcanzar el impulso que precisamos para experimentarlo. Se trata, en definitiva, de dar pequeños pasos que nos lleven a obtener los cambios deseados.

Piensa en ello. Ocurre en la vida todo el rato. Quizá seas alguien que solía estar siempre ansioso y que necesitaba tomar ansiolíticos para funcionar en la vida, y, de pronto, un día descubres que llevas un tiempo sin tomar la medicación, te has olvidado de ella, y que, sin embargo, te encuentras perfectamente. (A propósito, no aconsejo dejar de tomar un medicamento sin la ayuda o el consejo de un profesional de la salud.) No sabes si lo que ha calmado tu ansiedad ha sido la actividad física que empezaste a hacer, los nuevos amigos de los que elegiste rodearte, o haber dejado de consumir cafeína. Lo único que sabes es que ya no tienes los nervios destrozados. O tal vez, como yo, seas una persona que tenía problemas de acné desde siempre y un día, al despertar por la mañana, descubres que ha desaparecido, y a partir de entonces tu piel nunca más ha vuelto a presentar acné. En mi caso, no estoy segura de si lo que ocurrió fue que superé la etapa hormonal que lo produce o si mi piel mejoró porque cambié de dieta y empecé a beber más agua. Pero en todos estos ejemplos hubo muchos pequeños cambios que acabaron produciendo un importante y gran resultado.

Estos cambios configuran de nuevo nuestra vida. Por supuesto no ocurren por sí solos, como por arte de magia, sino que tenemos que esforzarnos mucho para que se manifiesten. Pero son los pequeños cambios que vas añadiendo poco a poco a tu vida los que acaban catapultándote y permitiéndote tener una nueva experiencia de ti mismo. Recuérdalo mientras empiezas a dar los pasos que describo en este libro.

¿Cuándo se producen los saltos cuánticos? ¿Podemos ayudar a que tengan lugar? ¿Es posible controlarlos para transformar nuestra vida? Éstas son unas buenas preguntas.

De hecho, no sabemos cómo ocurre un salto cuántico *per se* y esto suele ponernos nerviosos. Incluso el mejor experto en física cuántica no entiende el mecanismo exacto de los cuantos de energía. Pero lo importante es que ocurren. Y esto implica que nosotros también podemos influir en la posibilidad de que se materialice algo espectacular a través de la energía que ponemos al apoyar lo nuevo.

Aunque ello no significa que al imaginarnos con una cinturita de avispa vayamos de pronto a tenerla, porque eso sería tener poderes mágicos. El pensamiento cuántico no consiste en tumbarte a la bartola y no hacer nada, sino en comprender el increíble poder de la mente y de las elecciones. Y en hacer las cosas con una relativa calma.

No te preocupes. Nadie te está sugiriendo que renuncies a tu deseo por los «objetos materiales» o que te vayas a vivir a la cima de una montaña para volverte más espiritual, ya que puedes tomar conciencia gozando a la vez de aquello que te hace feliz. El bienestar cuántico no consiste en pasar privaciones ni en alcanzar la perfección, sino en tomar la dirección correcta que conduce al crecimiento, aprendiendo a sentirte cómodo con tu potencial más elevado y en dar unos pequeños pasos para apoyar este cambio. Consiste en observarte a ti mismo, día a día, hasta descubrir que has experimentado una transformación.

Yo ya hace mucho tiempo que me dedico al juego de mejorar y he pasado muchos años (demasiados) intentando seguir las instrucciones y normas de distintos gurús. Sin embargo, siempre acababa sintiéndome una fracasada. Cuando tomaba demasiado azúcar, me torturaba por haberlo hecho y eso hacía que acabara tomando más azúcar aún. Cuando dejaba de hacer ejercicio durante demasiados días, caía en un estado de inactividad que a veces me duraba meses. Si no meditaba con regularidad, me decía

que no estaba hecha para la vida espiritual, y desistía. Pues bien, con tanta exigencia, acabé no yendo a ninguna parte: el método de «hazlo cueste lo que cueste» no funcionaba conmigo.

Y entonces descubrí que el cambio y el crecimiento forman parte de nuestra naturaleza. Sólo tenemos que tomar la dirección correcta y empezar a avanzar hacia aquello que deseamos manifestar. Si reconocemos el lugar en el que estamos y hacemos las paces con él, encontraremos la fuerza y la voluntad necesarias para cambiar. Sé que esto es lo que a mí me funcionó.

Cuando decidí aceptarme tal como era, empecé a comer de forma más sana, a hacer ejercicio con regularidad y a llevar a cabo todo aquello que siempre había deseado. No ocurrió por sí solo, pero sucedió de manera natural y cómoda, sin producirme demasiado estrés. Y ahora, al mirar atrás, me doy cuenta de que todo se basó en cuatro sencillos pasos:

- 1. Escuchar y aprender.**
- 2. Generar una intención.**
- 3. Trazar un plan.**
- 4. Ponerlo en práctica.**

Por ejemplo, antes fumaba un paquete de tabaco diario y aunque había intentado dejar de fumar muchas veces, empapando el paquete de agua para estropear los cigarrillos, yendo a sesiones de acupuntura para que mi deseo de fumar desapareciera, poniéndome un parche de nicotina, y sometiéndome a hipnosis... nada funcionó. Así que simplemente desistí y me dije: «De acuerdo, en este punto es donde estoy ahora». Y mientras tanto, seguí leyendo lo mala que es la nicotina para el cuerpo y que el tabaco perjudica los pulmones y el sistema inmunitario. Y sobre todo cómo hace envejecer la piel.

Simplemente me dediqué a escuchar y aprender. En lugar de rechazar la información, me limité a asimilarla (mientras seguía fumando) y dejé que se asentara en mi mente.

Sólo entonces generé la intención de dejar de fumar. No sabía cómo lo lograría porque había fracasado muchas veces, pero le dije al mundo que quería ser una persona que oliera bien, y que pudiera disfrutar de los pequeños descansos de la jornada laboral sin estar muriéndome por dar la siguiente calada. No me castigaba cada vez que encendía un cigarrillo, pero pensaba en la información que me había descargado de Internet. Y mientras confiaba en que lo lograría, empecé a sentir que mi energía se movía hacia la curación. Varios meses más tarde planeé asistir a un taller para dejar de fumar y tomarme, al terminarlo, una semana de vacaciones. De nuevo le dije al mundo que estaba preparada y dispuesta a actuar en el momento oportuno.

Al cabo de tres días, mientras hojeaba un periódico del barrio, vi un anuncio, que parecía saltar de la página, sobre unas clases para «dejar de fumar» y decidí actuar.

Todo este proceso —desde reunir información, hasta ir sola de vacaciones— probablemente duró seis meses, pero funcionó, porque acepté el punto en el que estaba y fui haciendo el cambio al ritmo que me apetecía. Es muy posible que si hubiera intentado dar un gran salto y dejar de fumar de un día para otro, hubiera recaído en mi adicción, pero al ver cómo seguía el camino que me había trazado, me sentí cómoda yendo poco a poco por él hacia la dirección correcta.

Todos nos encontramos en un determinado punto del continuo del bienestar, llegamos a él y afrontamos distintas coyunturas según el nivel personal en el que nos sentimos cómodos. Quizá gozamos de una estupenda forma física y en cambio nuestra vida espiritual está muy poco desarrollada, o tal vez seamos muy astutos a nivel emocional y psicológico y muy perezosos en nuestra forma de comer. Todo esto es normal. Sólo tienes que ser sincero contigo mismo sobre el punto en el que te encuentras y crecer al ritmo adecuado en los aspectos necesarios.

Podemos acelerar nuestro progreso haciendo un minucioso inventario y planeando adónde nos gustaría llegar. En cuanto a mí y mi adicción a la nicotina, sabía que dejar de fumar era optar por un estilo de vida más sano; además, quería abandonar este mal hábito. Pero al mismo tiempo, deseaba enormemente seguir fumando. Me encantaba el vínculo social que se crea con otros fumadores, el ritual de empezar el día con un cigarrillo para llenarme de adrenalina. No obstante, también sabía que no progresaría en mi vida —física o emocionalmente— si no reconocía que estaba enganchada al tabaco. Sabía el punto de mi continuo en el que me encontraba y decidí que ya era hora de progresar.

Después de dejar de fumar mi vida dio un gran salto adelante. Empecé a ocuparme de pacientes con cáncer, enseñándoles meditaciones dirigidas y ejercicios respiratorios, no como resultado directo de haber dejado de fumar, sino como parte de un «gran plan» en mi vida. Si hubiera seguido fumando, no habría podido tomar esa dirección. Nadie quiere que su orientadora psicológica huela a tabaco y, además, no se hubieran creído que yo supiera de lo que estaba hablando si ni siquiera era capaz de dejar un hábito tan dañino para la salud. Lo más importante es que en cuanto seguí mi decisión de cambiar este aspecto de mi vida, otros aspectos de ella mejoraron mucho también. Pasé de trabajar a duras penas como modelo a ser una escritora y orientadora. Dejar de fumar siempre me había parecido una hazaña casi imposible, pero lo conseguí al intentarlo con una actitud relajada, dando los pasos que yo era capaz de dar y dejándome llevar por la brújula interior que me guiaba. Demostré desear participar de forma activa en la evolución de mi conciencia, dejé que el impulso necesario para hacerlo se fuera acumulando, y el resto se fue desplegando en mí y a través de mí.

Nuestro desarrollo interior es una historia que está teniendo lugar sin cesar. Por eso es tan excitante, porque mientras avanza-

mos por la vida nos vamos creando a nosotros mismos y vamos creando nuestro mundo. Y cada pequeño paso que damos, cada nueva decisión y percepción que manifestamos afectan al desarrollo de nuestra vida.

Imagina que estás en la orilla de una laguna. El agua está serena, plácida y cristalina. En la mano sostienes un guijarro. Lo arrojas al agua y en el lugar donde se sumerge se forman unas ondas en la superficie. Las pequeñas ondas empiezan en el punto donde ha caído el guijarro y van expandiéndose hasta llegar a la orilla y romper en ella en forma de pequeñas olas.

Tú eres la laguna y cada pensamiento, acción y emoción que creas es un guijarro que afecta a tu cuerpo, tus relaciones, el futuro y el momento presente. En tu vida no hay ni un solo instante insignificante. El universo es también esa laguna y tú eres el guijarro. Tu vida, energía y amor repercuten a nivel energético hasta el borde mismo de todo cuanto existe. Tienes ese inmenso poder.

Para ayudarte a entender este punto fundamental, analizaremos un interesante descubrimiento meteorológico llamado efecto mariposa. En 1961 el meteorólogo Edward Norton Lorenz tecleó en el ordenador una cifra referente a la velocidad del viento para hacer la previsión atmosférica. Quiriendo ir más deprisa, tecleó 0,506 en lugar de 0,506127, y descubrió algo increíble: una pequeñísima diferencia de 0,000127 en las condiciones iniciales alteraba de forma increíble la previsión atmosférica. A raíz de aquellos hallazgos, Lorenz desarrolló un concepto que se conoció después como el efecto mariposa, porque una diferencia de 0,000127 en la velocidad del viento parece insignificante, tanto como la diferencia de velocidad que podría provocar los aleteos de una mariposa. Lorenz concluyó que el cambio más ligero e insignificante puede alterar el tiempo atmosférico de manera considerable. Aquella minúscula variación podía crear un rumbo o un impulso capaz de producir incluso una cadena de acontecimien-



tos meteorológicos que podían transformar un día soleado en un tornado. En la teoría del caos, esto se conoce como una sensible dependencia de las condiciones iniciales. Un cambio diminuto es muy importante. El mensaje que nos transmite es evidente y la conclusión metafórica —según la cual cada acción, por pequeña que sea, puede causar una reacción enorme en otra parte o en el futuro— me parece profunda (y verdadera).

Cuanto más nos adaptamos o cambiamos —de pequeñas maneras—, más podemos esperar que nuestra vida experimente unos cambios radicales. Podemos eliminar un producto de nuestra dieta, meditar durante uno o dos minutos, o concentrarnos por un momento en la bondad y, sin darnos cuenta, nos habremos convertido en unas personas distintas que están creando un mundo distinto. Este trascendental cambio depende por completo de nuestro deseo de progresar constantemente en el continuo del bienestar, al margen del ritmo con el que lo hagamos.

En la atmósfera, como en la vida, cada pequeño factor es importante e influyente. Por eso es esencial generar una intención positiva y vivir la vida de un modo que te empuje a alcanzar tu potencial más elevado, a cada momento. Dirige tu experiencia de la vida de esta forma tan fundamental. Cada conversación que mantienes, cada bocado que das, cada compra que haces y cualquier otra cosa que realizas repercuten en el lugar donde te descubrirás al cabo de una semana, un año o una década.

A una amiga mía le gusta recordarme que incluso por el mero hecho de llevar un pin o poner una pegatina en el coche puedes cambiar el curso de la historia. Y no es una hipérbole. Piensa en ello. Pongamos que el pin motiva una conversación en la cola de la caja del supermercado. Y que la persona con la que has charlado adopta el cambio que estás promoviendo. Has cambiado todos los días que a esa persona le quedan por vivir. Y si decide convertir lo que tú estás promoviendo en la misión de su vida, su entusiasmo generará más ondas en el mundo (¡o en la laguna!) y





la danza de la vida dará un nuevo giro. Y todo esto simplemente por llevar un pin o poner una pegatina en el coche.

Cada pequeña cosa que haces se va acumulando y, antes de darte cuenta, ya has creado tu vida. Y tu forma de crearla se extiende como las ondas de una laguna y afecta a todos y a todo cuanto se cruza en tu camino, sea conocido o desconocido para ti.

Imagina que estás en un bote de remos y que cualquier cosa que realizas equivale a una remadura. ¿El impulso que te proyecta hacia delante es fuerte? ¿O es lateral y caótico, y acabas quedando a merced de la corriente? Considera este viaje al bienestar como un bote de remos. En cuanto aprendas a remar dejándote llevar por la corriente y no yendo contra ella, en armonía con quien realmente eres según tu potencial más elevado, cada movimiento que hagas te llevará hacia delante con más eficacia. Sólo tienes que seguir el ritmo de la corriente y colaborar con tus propias fuerzas, y pronto te sorprenderás al ver que el impulso aumenta y que empiezas a alcanzar y superar tus metas.

Mientras tomas conciencia de este poder que afecta a tu vida, presta mucha atención a tus sentimientos y observaciones. Pregúntate: ¿dónde estoy ahora y adónde quiero ir? Sé consciente de ello. Cuanto más veas los efectos de cada elección que haces, más podrás elegir en la vida de una forma distinta y más positiva para ti. A medida que vivas con más creatividad, te sorprenderás al ver que estos pequeños momentos se unen para que puedas hacer grandes progresos en tu vida.

Aunque el cuerpo, la mente y el espíritu actúan juntos para producir una sensación de bienestar, cuando estas tres áreas de nuestro ser están en desacuerdo, nos resulta imposible reunir la energía y el impulso necesario para que ocurra un cambio cuán-



tico en nuestra vida. Aunque vayamos al gimnasio cada día y tomemos una comida sana, si nuestra alma está enferma no nos sentiremos bien. Aunque meditemos hasta el día del juicio final, no nos sentiremos a gusto en nuestro cuerpo si aún seguimos fumando, o ingiriendo azúcar, o creyendo que no nos valoran en el trabajo. Pero no te preocupes: ser imperfecto forma parte del proceso. No tenemos por qué ser unos genios. No es necesario hacerlo todo bien; sólo tenemos que empujar un poco por aquí y otro poco por allá para ganar impulso y conseguir que la fuerza y la confianza se instalen en las partes de nuestro ser que se han quedado rezagadas. Y entonces la magia ocurrirá: experimentaremos grandes cambios que parecerán haber surgido de la nada. Considéralo de esta forma: todos los fragmentos y piezas de nuestra vida encajan y fluyen juntos como una matriz de influencias que está cambiando sin cesar. Estamos formándonos constantemente y de repente llega un momento —que no podemos elegir ni predecir— en el que todo encaja y experimentamos un gran avance.

Los organismos o las especies evolucionan a través de múltiples y simultáneos cambios. Debemos ejercitar nuestra musculatura —tanto intelectual como biológica— incluso cuando nuestras percepciones espirituales están aumentando. Y todo va a parar a la sopa creativa o evolutiva. Echamos un poco de esto, otro poco de aquello, removemos un poco... y descubrimos que hemos creado algo nuevo para nosotros.

El juego consiste en aprender a evolucionar cada vez con más eficacia, construyendo nuestra vida sobre cada diminuto momento trascendente, hasta alcanzar un instante decisivo. Y entonces experimentamos un gran avance. En cuanto observes la interacción entre la salud física, emocional y espiritual y generes la intención de cambiar, ocurrirá un cambio. Y este cambio irá aumentando hasta manifestarse con una claridad meridiana en tu vida. Te lo garantizo.





## Cómo utilizar este libro

Me gusta aplicar la metáfora del «entrenamiento cruzado» al trabajo relacionado con el bienestar. Al igual que los atletas trabajan simultáneamente la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la motricidad gruesa para alcanzar el máximo rendimiento, a lo largo de este libro he abordado la salud y el bienestar con un método de entrenamiento cruzado, utilizando unas herramientas como el trabajo interior, el ejercicio físico, una dieta sana, la práctica espiritual, llevar un diario y también, por supuesto, pasártelo bien (!) para poder afrontar cualquier cosa que te esté molestando física, emocional o espiritualmente. Esto por sí solo ya tiene mucho sentido, ¿verdad? Si aquello que afecta a cómo nos sentimos es multidimensional, la solución también debe serlo.

Tanto si te sientes decaído o desconectado como si sufres una seria enfermedad crónica, en este libro encontrarás diversas prácticas e ideas de gran utilidad, y al combinarlas verás que tu sensación de bienestar aumenta a un ritmo increíble. Cada una de las herramientas que contiene es eficaz por sí sola, pero si utilizas dos o más a la vez, el proceso será más activo, rápido y divertido. Además, al combinarlas no te aburrirás ni te sentirás agobiado.

También descubrirás que cada herramienta apoya los otros aspectos de tu vida. Por ejemplo, cuanto mejor te sientas físicamente, más querrás divertirte, y al divertirte más desearás compartir tu alegría con los demás. También te verás a ti y al mundo que te rodea con una mentalidad más abierta.

En una ocasión, oí a Ken Wilber, el aclamado filósofo transpersonal, hablar de un estudio en el que un grupo de personas aprendió a meditar con un monje. Mientras el monje les enseñaba un método para meditar, se dedicaron a concentrarse sólo en él. En cambio, otro grupo, que también aprendía a meditar con otro monje, realizó simultáneamente un programa de levantamiento de pesas. Estos participantes dividieron su tiempo entre





ambas actividades. ¿Cuáles crees que fueron los que progresaron más en la práctica de la meditación? Lo más curioso es que el grupo que más aprendió y progresó no fue el que sólo se dedicó a meditar, sino el que también levantó pesas. Wilber afirma que, al ejercitar nuestras distintas clases de inteligencia (ya sea la musical, la matemática, la intuitiva o alguna otra aún por definir), activamos distintas áreas del cerebro, con lo que la posibilidad de experimentar un mayor progreso aumenta.

Al abordar tus metas relacionadas con el bienestar de una forma multidimensional, te vuelves más competente en todos los sentidos. Recuerda que estamos hechos de múltiples partes cambiantes, y que nuestro nivel espiritual aumenta al tiempo que lo hace nuestra agudeza emocional e intelectual. El alcance de nuestras habilidades físicas también puede ser desde pobre a excelente. Averigua qué aspecto de tu ser puedes mejorar y elige la herramienta o la práctica que te ayude a hacerlo.

Te aconsejo que leas todos los capítulos del libro y pongas en práctica las ideas que puedan crear una gran diferencia en tu vida. No intentes aplicarlas todas a la vez: domina primero una o dos hasta sentirte cómodo con ellas, y luego añade otra más. Al aumentar el número de tus herramientas poco a poco y de manera natural, construirás un trampolín desde el que propulsar el método del entrenamiento cruzado.

Mientras te embarcas en un viaje hacia el bienestar cuántico, ten por seguro dos cosas:

- 1. A medida que tu conocimiento de lo que te hace sentir bien aumente, verás todo lo que «te impide sentirte bien». Sabrás identificar mejor aquello en lo que necesitas fijarte.**
- 2. Encontrarás en tu interior la capacidad de iluminar todos los lugares de ti que están heridos o a oscuras para poder experimentar un magnífico bienestar multidimensional.**



Como puedes ver, el camino del bienestar es el de la trascendencia. Te llevará constantemente a las limitaciones que te impiden progresar y te retará a superarlas. Estarás más en sintonía con las maravillas y los prodigios del mundo actual: las curaciones milagrosas, los héroes cotidianos que han abandonado su zona de comodidad y han cambiado el mundo, las historias sobre la bondad humana que enternecen a cualquier corazón. Mientras sigues este camino te sentirás cada vez mejor; descubrirás que fluyes más con esta extraordinaria energía. Verás que, con tu magnética y mayor vitalidad, atraes unos acontecimientos, encuentros y circunstancias que nunca habrías imaginado que pudieran ocurrirte en la vida.

Se dice que mientras tú asciendes, el mundo también lo hace para darte la bienvenida. A medida que alcances unos niveles de bienestar mayores, descubrirás que no estás trabajando solo o aislado en el mundo, sino que formas parte de un inmenso todo que también avanza a favor de la vida. Intuirás lo que es correcto y al mismo tiempo tu brújula interior te indicará los siguientes pasos que debes dar. Mientras intentas alcanzar unos niveles cada vez mayores de felicidad y de salud, verás que la vida también te ayuda llevándote hacia ellos.

Cada uno de nosotros tenemos un papel en este proceso. Todos estamos destinados a ser libres y completos, y a curarnos. Sólo con que des varios pasos en el continuo de tu bienestar, dejarás de quedarte mudo cuando alguien te pregunte: «¿Cómo estás hoy?»

Te ruego que me acompañes mientras describo los cambios sencillos y los pequeños pasos que te llevarán al bienestar cuántico.