

CRECIMIENTO PERSONAL

LA ESENCIA**12 – Las AFIRMACIONES como herramienta de cambio y de poder.**

Las afirmaciones son frases cuidadosamente elaboradas, emitidas repetidamente, bien de viva voz o mentalmente, o bien por escrito, que persiguen como fin el producir un cambio tanto en nuestra manera de pensar, como de sentir y actuar y con el tiempo, en base a su persistencia, credibilidad e intensidad, cambios en nuestro estado corporal.

Las afirmaciones funcionan:

Todo pensamiento (sea depresivo, de felicidad, de irritabilidad...) graba su surco sutil en las células cerebrales reforzando nuestras tendencias, ya sea hacia la enfermedad o hacia el bienestar. Además, nuestras subconscientes “ideas – hábitos”, sean del tipo o color que sean, ejercen una poderosa influencia sobre nuestro ser, es por lo que las enfermedades rebeldes poseen siempre una profunda raíz en la mente subconsciente y para sanar la enfermedad es necesario arrancar esas ocultas raíces.

Toda afirmación consciente, emitida con la fuerza, credibilidad y frecuencia suficiente es capaz de **imprimir su “verdad” en la mente subconsciente**, influyendo desde allí de forma automática sobre la consciencia, que la traslada finalmente al cuerpo.

Nuestro subconsciente no hace juicios, acepta todo lo que decimos y crea en concordancia con nuestras creencias. Él nos proporciona lo que nosotros afirmamos y continua dándonos estas cosas hasta que decidamos cambiar nuestros pensamientos, palabras y creencias por otros mejores. Hay millones de pensamientos entre los cuales podemos escoger. **Podemos cambiar nuestra vida si estamos dispuestos a cambiar nuestros pensamientos.**

Nuestro subconsciente no sabe distinguir entre lo verdadero y lo falso, o entre lo correcto y lo incorrecto. **No conviene desaprobarnos de ninguna manera**, el subconsciente no tiene sentido del humor. No conviene hacer una broma despectiva respecto a nosotros mismos (que tonto soy, seré imbécil, nunca lo conseguiré, soy un manazas, no sirvo para nada, soy un desastre.....) y pensar que no tiene importancia, el subconsciente la aceptará como verdadera.

Recuerda que cada vez que tienes un pensamiento y lo expresas con palabras estás haciendo una afirmación y el subconsciente obedece y hace lo que oye, por lo que **si piensas en positivo y emites afirmaciones positivas, tu subconsciente hará caso de ellas.**

Reprogramamos nuestro subconsciente con ayuda de las afirmaciones. En lugar de luchar e intentar eliminar de nuestra mente los pensamientos negativos que nos vienen la mayoría de veces sin querer, en automático, utilizando la herramienta de las afirmaciones se consigue sembrar en su lugar otros pensamientos nuevos. Llega así un momento en que los antiguos pensamientos ya dejan de brotar como resorte ante un determinado estímulo, saltando en su lugar los nuevos elegidos. Entonces ocurre en la mente como ocurre con una senda en medio del césped: se borra al no pasar ya por ella o pasar muy poco, creciendo en su lugar la hierba, mientras conseguimos abrir una senda nueva al pasar muchas veces por otra ruta.

De la desarticulación de conexiones neuronales no utilizadas y creación de otras nuevas conexiones en nuestro cerebro, tratan los trabajos de investigación realizados por el Dr. Joe Dispenza, descubriendo además que desde las nuevas conexiones se puede alterar la genética de la persona.

Nuestro trabajo no es pues borrar caminos preestablecidos, sino crear otros nuevos. Los antiguos desaparecerán por sí solos. Las nuevas y persistentes afirmaciones emitidas conseguirán con el tiempo que veamos, sintamos y actuemos de forma distinta ante situaciones semejantes.

Cuando estamos en el proceso de reprogramación de nuestra mente es normal y natural que avancemos un poco, retrocedamos otro poco, para volver a avanzar otro poquito. Forma parte de la práctica. No es usual poder aprender algo en pocos minutos. Cuando estés aprendiendo algo y vuelvan las antiguas pautas, no pienses que “no eres suficientemente capaz”, aprende en su lugar a decirte:

“(Nombre) lo haces muy bien, fíjate lo lejos que estás llegando, sólo necesitas más práctica. Confío en ti”.

Hemos de saber que sólo la **Energía Vital** es capaz de re establecer la Salud en caso de enfermedad. Todos los métodos de estimulación externos realmente actúan sólo en la medida en que cooperan con Ella y carecen de todo valor en su ausencia.

La repetición de las afirmaciones, realizadas en forma firme y continuada, estimula la **Energía Vital** inactiva, recanalizándola hacia las funciones normales, por lo que cuando ante un conflicto, repetimos **afirmaciones sinceras, con plena comprensión, sentimiento y determinación**, éstas atraen infaliblemente la ayuda de la **Omnipresente Fuerza Cósmica Vibratoria**.

Sólo tú puedes cambiar tu forma de pensar, de sentir y de actuar, ¡y **puedes hacerlo!** Puedes hacerlo porque **tienes un Poder Superior dentro de ti** que te ayudará a liberarte de las pautas caducas y tóxicas si tú se lo permites.

Afirmación: **“Hoy es un nuevo día. Ahora estoy al mando. Ahora es el momento de crear el futuro en mi vida y en mi mundo”.**

Técnica para elaborar afirmaciones:

- 1) Piensa en lo que desees que se haga realidad. **Decláralo en afirmaciones positivas, no negativas.** Por ejemplo, si dices “No quiero volver a enfermarme” el subconsciente retiene el concepto en el que has puesto el énfasis, es decir, “enfermarme”. **El subconsciente no lee el “no”.** Es preciso decirle claramente lo que uno quiere: “Me siento fabulosamente bien. Irradio buena salud”.
- 2) Cuando se trata de superar algo (como el temor, la ira, los malos hábitos, etc.), **la concentración debe fijarse en la cualidad opuesta a la que se desea vencer.** Por ejemplo: para superar el temor debemos cultivar la conciencia del valor, para superar la ira la conciencia de la paz, para superar la debilidad la conciencia de la fortaleza, para superar la enfermedad la conciencia de la salud.
- 3) Deben **hacerse en tiempo presente**, nombrarlas como si ya existieran y fueran nuestra verdad actual. Así pues, en vez de decir “Sin duda me curaré” diremos “Estoy sana y rebosante de energía”. Si en un principio nos parece que no podemos ponerle fe a la afirmación o nos crea conflicto, podemos construir una que tenga **forma progresiva**: “Cada día me encuentro mejor”, “me estoy curando día a día”, etc.
Di siempre **“Soy...”**, **“Tengo...”**. El subconsciente es tan obediente que si formulamos nuestra declaración en tiempo futuro, diciendo “quiero” o “tendré”...pues ahí será donde siga estando siempre lo que desees: ¡en el futuro, fuera de tu alcance!.
- 4) **No deben llevar las palabras “tengo que...” o “debería”.** Nos creamos enormes presiones cuando decimos: “tengo que ir a trabajar”, “tengo que hacer esto”, “tengo que...”. En su lugar comencemos a usar **“Elijo...”**. “Elijo” da una perspectiva totalmente diferente a nuestra vida. Todo lo que hacemos es por elección, incluso aunque no lo parezca. “Elijo sentirme bien”.
- 5) Otras condiciones fundamentales en la práctica de toda afirmación son: el **sentimiento** al expresarlas, la **intensidad de la atención** más la **continuidad y la repetición**. Siente en tu interior lo que dices, porque el sentimiento es lo que realmente le imprime la fuerza y el poder (vivimos en un Universo que siente, se menciona en el best seller mundial “El Secreto”) y repite atenta y reiteradamente tus afirmaciones creyendo firmemente en su efecto. Se convertirán en una creencia y siempre producirán resultados, a veces de manera que no podrás ni siquiera imaginar.
La **paciencia y la repetición atenta** operan maravillas. Las afirmaciones practicadas para sanar perturbaciones crónicas deberían repetirse diariamente, con profunda convicción y sentimiento y elevada frecuencia hasta que lleguen a formar parte de nuestras más hondas convicciones intuitivas.
- 6) **No te inquietes por los resultados**, estos habrán de producirse naturalmente como fruto de tus esfuerzos y tu convicción. Tanto la ansiedad como la expectación con respecto a los resultados debilitan la fuerza de las afirmaciones, es decir la fuerza de la Energía Vital que mueven.
La primera vez que hagas una afirmación puede que te parezca que no es cierto y no te ofrezca mucha credibilidad. Pero recuerda que son como semillas que se plantan en tierra, al día siguiente de sembrarla no tienes una planta hecha y derecha. **Es preciso ser pacientes** durante la etapa de crecimiento.

Igual que se requiere cierto tiempo para desarrollar el “mal hábito de la conciencia de enfermedad”, se necesita también de un cierto tiempo para que el “buen hábito de la conciencia de salud” se re establezca.

- 7) **Dilas con fe y confianza.** Sin ellas la Energía Vital que mueven las afirmaciones permanece dormida e inoperante. Por ello es muy importante que nos sintamos identificados con las afirmaciones que decimos. Para ello constrúyelas con palabras cercanas y personalizadas sobre las que puedas desarrollar tu confianza.
- 8) Cuando la práctica se hace en **forma colectiva** para curar las enfermedades físicas o mentales de algún miembro del grupo o de otros, se debe procurar que tanto el tono de voz, como la concentración y el sentido de fe y de paz con que se repiten las afirmaciones sean todos igualmente uniformes dentro del grupo. El director del grupo debe leerlas en forma rítmica y el resto del grupo repetirlas con el mismo ritmo y entonación. Empezar a repetirla **comenzando en voz alta y bajando progresivamente la voz** (mientras la repetición se hace cada vez más lenta), **hasta acabar en un murmullo. A partir de entonces continuar repitiéndola en forma mental solamente**, sin mover los labios ni la lengua, hasta alcanzar una profunda e ininterrumpida concentración. Durante este estado de honda concentración, las afirmaciones mentales se sumergen en la corriente del subconsciente, para retornar posteriormente a la esfera de la conciencia, reforzadas con el poder de influir sobre la mente consciente a través de la Ley del hábito. “No albergues duda alguna, y te será posible comprobar el milagro de esta técnica científica”.
- 9) Recuerda que con **tus afirmaciones no puedes influir en los actos de otra persona.** Afirmar, por ejemplo: “Juan está enamorado de mí” es una forma de manipulación. Tendrá un efecto de bumerán sobre ti: te sentirás desgraciada al no obtener lo que deseas. En cambio puedes decir: “Ahora me ama un hombre maravilloso, que es...” y enumera todas las cualidades que deseas que tenga. De esta forma permites a tu Poder Interior que atraiga hacia ti a la persona que cumpla esos requisitos.
- 10) **Personaliza siempre tus afirmaciones:** Son muy poderosas las afirmaciones que empiezan con tu nombre, o los pronombres “yo” o “me”: “Yo estoy dispuesto/a a...”, “Yo elijo...”, “Yo acepto...”, “Me libero de...”, “Me merezco tener... (o ser...), y lo acepto ahora”. Muy poderosas son las afirmaciones del Maestro Saint Germain con la construcción “Yo soy...”. Una de las básicas es: “Yo soy el equilibrio, Yo soy la armonía, Yo soy la paz actuando en mi aquí y ahora”
- 11) **Cualquier frase** que leamos en un libro, que encierre sabiduría y cambio y nos “toque”, se **puede transformar en una afirmación.** Por ejemplo, si leemos: “Hay un Poder en el interior de cada uno de nosotros capaz de orientarnos amorosamente hacia la salud perfecta”, podemos sacar la afirmación: “Yo tengo un Poder Interior que me orienta hacia la salud perfecta”.

Algunos ejemplos de afirmaciones:

Algunos pensamientos para comenzar podrían ser:

- Soy valioso/a.
- **Me amo y me apruebo.**
- **Me amo y me acepto exactamente tal como soy.**
- Me doy permiso para realizarme.

Las siguientes ideas han dado mucho resultado: (Louise Hay)

- **Todo lo que necesito saber se me revela.**
- **Todo lo que necesito viene a mí en el lugar y el momento perfectos.**
- **La vida está llena de alegría y amor.**
- **Yo soy una persona que ama, digna de amor y amada.**
- **Estoy sana y rebosante de energía.**
- **Dondequiera que yo voy encuentro prosperidad.**
- **Yo estoy dispuesta/o a cambiar y crecer.**
- **Todo está bien en mi mundo.**

Otras varias:

- **Libero y dejo marchar mis temores y cargas.**
- Yo comprendo y perdono.
- **Yo confío en la vida, yo confío en mí.**
- Dejo marchar los hábitos que me retienen en el pasado.

- **Todo lo que me acontece me enseña.**
- Yo estoy en paz conmigo mismo. Estoy en paz con el proceso de la vida.
- Todo lo que hago me gratifica profundamente.
- Todas mis relaciones son armoniosas.
- **Me merezco lo mejor y lo acepto, ahora mismo.**
- Con amor escucho los mensajes de mi cuerpo.
- **Bendigo con amor lo que no necesito y lo dejo marchar.**

Para antes, durante y después de un tratamiento oncológico:

“Desde mi infinito poder interno ordeno a todas las células sanas de mi cuerpo que queden blindadas a los efectos de ésta(quimio, radio, medicación)....., y que ésta.....(quimio, radio, medicación)..... sólo afecte a mis células desordenadas, desarmónicas; ordenándolas, armonizándolas, sanándolas y con esto ahora mismo me encuentro mejor y mejor y mañana mucho mejor”.

Algunos buenos ejercicios complementarios propuestos:

■ **Al acostarnos y al levantarnos:**

Antes de dormir da gracias por lo acontecido en el día. Date las gracias por las cosas que has hecho. Afirma: **“Las Fuerzas Curativas del Universo actúan en mí mientras duermo y por la mañana despertaré sintiéndome bien, renovada/o y con nuevas energías”.**

Al despertar, agradece a tu cuerpo el trabajo realizado durante la noche. Da gracias por el nuevo día. Afirma: **“Este es uno de los mejores días de mi vida”, “Soy maravillosa/o y me quiero”. “Estoy dispuesta/o a crecer, a aprender y a hacer cambios beneficiosos”.**

■ **Trabaja con el espejo:**

Ve al espejo y mirándote en él repite tus afirmaciones. Observa qué obstáculos se interponen en tu camino. Cuando utilices afirmaciones del tipo **“Me amo y me apruebo”**, presta atención a los mensajes negativos que surjan, al identificarlos se transformarán en los tesoros que te abrirán la puerta hacia la libertad.

Es probable que muchas personas sientan resistencia al mirarse al espejo y repetir afirmaciones. Sin embargo, la resistencia es el primer paso hacia el cambio. Los trabajos con el espejo son muy poderosos.

La mayor parte de los mensajes negativos que recibimos de niños venían de personas que nos miraban directamente a los ojos, y que quizá nos amenazaban con el dedo índice. Hoy, cada vez que nos miramos al espejo, casi todos nos decimos algo negativo: criticamos nuestra apariencia o nos regañamos por algo.

Mirarse directamente a los ojos y expresar algo positivo sobre uno mismo es muy beneficioso.

■ **Estoy dispuesto a cambiar:**

Usa la afirmación: **“Yo estoy dispuesto a cambiar”**. Repítela con frecuencia reiteradamente al tiempo que te tocas la garganta. En el cuerpo, la garganta es el centro energético donde se produce el cambio.

Cuando la necesidad de cambiar algo aparezca en tu vida, estate dispuesto a permitir que ese cambio suceda. Toma conciencia de que allí donde no quieres cambiar es donde más necesitas cambiar. Repite: **“Yo estoy dispuesto a cambiar”**.

La Inteligencia Universal responde siempre a lo que piensas y dices. **Cuando formules tus afirmaciones de manera reiterada las cosas empezarán decididamente a cambiar.**

■ **Me acepto y me apruebo (Louise Hay):**

Este ejercicio ha proporcionado excelentes resultados a miles de personas. Durante todo un mes dite continuamente **“Me acepto y me apruebo”**.

Convierte esta frase en un **mantra** (algo que se repite interminablemente), unas 300 o 400 veces/día.

Esta frase es infalible para hacer aflorar a la conciencia todo lo que uno mantiene sepultado en sus profundidades. Pase lo que pase, te digan lo que te digan, pase lo que pase por tu mente, sigue repitiéndotela.

■ **Me amo a mi misma/o:**

Toma un cuaderno y escribe: **“Me amo, así que...”** y termina esta frase de tantas maneras como se te ocurran. Relee diariamente tu lista y a medida que se te ocurran cosas nuevas añádeselas.

• **Importante: como herramienta complementaria a este tema, visualizar el DVD: “Tu puedes sanar tu vida” de Louise Hay,** que representa un canto al poder de la actitud mental (+) y las afirmaciones. **4**