

Tu Luz Creadora



*como crear combinando
mente, corazón y alma*

JOSE ANGEL
FERNANDEZ

Tu Luz Creadora
JOSE ANGEL FERNANDEZ

Tu luz Creadora

Como crear combinando

Mente, corazón y alma.

José Ángel Fernández Gómez

Diseño de Portada: Eric José Fernández Sirois

Registro de Propiedad Intelectual nº 200460400006362 Oviedo

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir, ni transmitir alguna parte de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado

- electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc.-, sin permiso previo del titular de los derechos de la propiedad intelectual.

En nuestro deseo de mejorar nuestras publicaciones, Se agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan por correo electrónico a tuluzcreadora@proton.me

Aunque nada cambie,

Si yo cambio, todo cambia.

Marcel Proust

Introducción

Nuestra vida está en nuestras manos: es nuestra creación. Así como las técnicas y las tácticas de un buen entrenador preparan a un deportista y mejoran su forma y sus resultados, de igual modo las herramientas que encontraremos en este libro nos darán el conocimiento con el que seremos capaces de alcanzar un potencial, que tal vez ni siquiera reconozcamos aún en nosotros.

La información que aquí encontrarás está basada en una visión muy clara de la vida y en los descubrimientos más recientes de disciplinas tan variadas, como pueden ser la Física Quántica, la Psicología, la Lingüística, las Comunicaciones, la Filosofía, la Informática, o el Marketing.

No es ninguna quimera poder disfrutar de todas las facetas de nuestra vida. Es posible vivir de una manera en la cual tanto lo profesional como lo personal sean fuentes de satisfacción. Es posible deshacer el conflicto que pueda existir en nuestra situación actual y vivir más lleno de felicidad y de bienestar. Siempre es posible mejorar.

Podemos pensar que somos víctimas de las circunstancias y aceptar de mal grado nuestra existencia. O podemos reconocer nuestra responsabilidad y, usando nuestro poder, comenzar a influir en la creación de nuestra historia. Si algo podemos dar por seguro es que todo cambia. El cambio, pues, está garantizado. Tenemos la capacidad de afectar el cambio en una determinada dirección. El uso de esa capacidad nos convierte en seres responsables.

Muchas veces nos quedamos estancados, programados por la rutina, empleando nuestra energía en tareas con poco “verdadero sentido”. A menudo la automatización en la que vivimos nos limita. Sin embargo, es posible cambiar esas rutinas y acostumbrarnos a actuar de acuerdo a unos deseos claros y lógicos. Los métodos existen, pero, aunque no son varitas

mágicas, son métodos sencillos y fáciles de llevar a cabo, y producen un resultado tan asombroso que podríamos pensar que es magia.

Este libro nos prepara, nos aconseja, nos ayuda a motivarnos y a descubrir como deseamos vivir para que podamos hacerlo sintiéndonos en plenitud. Todos podemos incrementar el poder de nuestra mente. Pensamos que dicho poder reside en el consciente y que se reduce a nuestra capacidad de razonar y de recordar; pero eso no es así. En este libro encontraremos formas de usar la mente que nos prepararán para comprender mejor nuestras emociones y deseos, aprender a motivarnos, comunicarnos, realizarnos y en definitiva ser más felices.

Por lo tanto, prepárate para que en tu vida ocurra un cambio cuántico. Prepárate para vivir la asombrosa transformación que traerá abundancia plena a tu vida. Abundancia de bienes materiales, abundancia de amor y abundancia de salud.

Bienvenido a tu vida consciente. Vas a experimentar una actualización maravillosa de tu experiencia.

Lectura Rápida

Leer este apartado te dará una visión de que te encontrarás en cada capítulo para que puedas usar este material de manera más eficaz.

Somos los autores de nuestras propias circunstancias. Ya sea de una forma activa o pasiva, consciente o inconsciente, producimos o creamos los eventos, perseguimos o atraemos los acontecimientos a nuestro alrededor.

Y nos han dicho también que en gran medida el azar tiene su buena parcela de influencia. Lo extraño es que cuando utilizamos nuestra mente de una forma más consciente, nos damos cuenta de que ejercemos un gran poder de atracción. Una vez controlado ese poder seremos capaces no sólo de movernos hacia un objetivo, sino también de atraer hacia nosotros otros objetivos deseados. La vida no tiene por qué ser una lucha: puede ser, y de hecho es, una aventura maravillosa para todos los que decidan contemplarla de esa forma.

Muchos piensan que las metas que nos marcamos son las que dan sentido a la vida. Efectivamente influyen, pero no sólo ellas lo hacen. Vamos estableciendo la entidad que somos no sólo con nuestros deseos, sino también con nuestras emociones, con nuestros juicios, con nuestras razones, con nuestra imaginación... Todos estos ingredientes que conforman nuestras vidas están interrelacionados y se manifiestan en nuestras acciones, que siempre condicionan nuestras circunstancias.

Cada día somos más los que pensamos que el éxito económico o profesional no son las únicas metas importantes en la vida. Es más, podríamos decir que, una vez superadas las necesidades básicas, el dinero se queda corto a la hora de producir satisfacción. El éxito personal es muchísimo más amplio ya que comprende no sólo el aspecto económico o profesional, sino que también abarca el ámbito afectivo, el social y el trascendental.

Nuestras creencias producen nuestras circunstancias.

(Capítulo 1) Somos responsables de nuestro punto de vista: lo hemos escogido nosotros. Ser conscientes de la influencia que el mismo ejerce en nuestros sentimientos y en las propias circunstancias nos permite revisar las creencias en las que se basa ese punto de vista. Eso conlleva la posibilidad de ampliar y actualizar después nuestra visión. En caso contrario, acumulamos bajo su cubierta ideas que nos sirvieron en su día, pero que ya han quedado obsoletas debido al crecimiento que hemos experimentado.

Nuestro autoconcepto, que como veremos en este capítulo tiene una influencia primordial en nuestra vida, puede estar limitando nuestro potencial. Es decisivo completar un periodo de observación interna siguiendo pautas precisas para determinar cómo llevar a cabo una ampliación de la visión que tenemos de nosotros mismos. Al tiempo, comentaremos la diferencia entre un autoconcepto saludable y el orgullo.

Otros periodos de observación interna necesarios, con sus propias pautas, son los que nos guían en el hallazgo de nuestros deseos más profundos. Es necesario entonces desarrollar un criterio para determinar qué deseos atraer y cuáles descartar. Un criterio integral que nos sirva para comprender y predecir la cantidad de paz o conflicto que generaremos en nuestra vida.

Nos han enseñado la necesidad de acechar nuestras metas, de darles caza.

(Capítulos 2) Los pasos propuestos están basados en una concentrada inversión de energía en todos aquellos proyectos que consideremos necesarios para nuestro crecimiento, así como en la eliminación de ‘fugas de energía’ causadas, en su mayoría, por nuestros miedos y disipadas al universo como preocupación. Toda preocupación está fundada en un miedo. La identificación de dichos miedos es primordial, así como lo es tener a nuestra disposición una serie de herramientas con las que operar

para corregir nuestra posición actual.

La concentración de energía necesaria para llevar a cabo el crecimiento no necesita ser sostenida sin cesar, ya que una vez convertido en hábito nuestro comportamiento se lleva a cabo en automático, y nuestra energía se libera para continuar creciendo en la dirección en la que nosotros deseemos. Puesto que mucha de nuestra actividad está siendo iniciada a un nivel poco consciente y automático podemos usar esa capacidad de programarnos a nosotros mismos con los hábitos que consideremos adecuados para nuestros fines.

(Capítulos 3) Por la importancia de aprender a gestionar las emociones, le dedicaremos un capítulo completo. Negarlas o reprimirlas sería un grave error, con repercusiones en nuestra salud, y sólo sentirlas y vivir bajo ese volcán de energía también nos conduciría a una vida difícil y dolorosa. Conocer la causa de la emoción y su funcionamiento, nos permite obtener la información adecuada para poder vivir una vida saludable física y emocionalmente. Las emociones hemos de usarlas como guías para encontrar su origen, y eso hará que no estemos después a su merced.

Muchos de mis clientes me comentan que están cansados de tanto esfuerzo y de tanto sacrificio. No han encontrado aún el equilibrio entre el amor que necesitan tenerse a sí mismos y el amor que profesan a sus seres queridos. Un claro entendimiento del amor es fundamental para sanar todas las relaciones de nuestra vida, incluida la que tenemos con nosotros mismos.

(Capítulo 4) La comunicación es posiblemente la habilidad que más condiciona el nivel de nuestra vida. El recurso más grande que tenemos está compuesto de las personas que nos conocen y nos aprecian; que representan una fuente de riqueza real mayor que el resto de nuestras posesiones. Es importante desarrollar nuestra capacidad de comunicarnos de una forma natural, sincera, elegante y eficaz. Poder entablar

conversaciones con extraños y cosechar amigos es una herramienta muy valiosa; como también lo es saber negociar y saber manifestar nuestros sentimientos en nuestras relaciones más íntimas de una forma sincera y, al mismo tiempo, comprensiva y amorosa.

Para desarrollar nuestro poder de comunicación tenemos que comenzar por aprender a escuchar. Todas las personas agradecen enormemente ser escuchadas. Existen muy buenas razones para que todos escuchemos de una forma activa. Entre ellas está el hecho de que cuando lo hacemos conocemos a quienes atendemos y, al mismo tiempo, hacemos que sientan que somos conocidos para ellos. Aprender a comunicarse de forma eficaz conlleva una ampliación de nuestro círculo de influencia, lo que facilita que podamos transmitir nuestra visión e incrementar las posibilidades de su concreción.

(Capítulo 5) “Las cosas hechas a fuerza de voluntad y nacidas de la necesidad de hacerlas, nunca pueden compararse con las generadas por la motivación. Las primeras se efectúan para salir del paso cumpliendo unos requisitos mínimos, que condicionan nuestra libertad y nos reportan a la larga apatía. El entusiasmo inherente a las segundas garantizará su completitud debido a una mayor atención a los detalles.” Ello redundará en un placer superior al tiempo de realizarlas; además de que produciremos una obra de mayor calidad profesional.

La idea entonces es la de aprender a motivarse para hacer que el esfuerzo sea innecesario, que se convierta en una herramienta sin uso. Si miramos a nuestro alrededor vemos personas de todo tipo. Algunas de ellas llevan a cabo actividades de ocio que para una persona sin motivación serían impensables. Los ciclistas que suben montañas, los esquiadores que las bajan volando. Los jugadores de ajedrez que se “estrujan” el pensamiento... Una persona motivada hace las cosas por amor y sin esfuerzo.

Nuestra relación con el dinero no siempre es del todo sana. Hemos de darnos cuenta que el dinero no es bueno ni malo; es sólo una fuente de energía que tiene que fluir como el resto de la energía del universo. Es necesario que esa energía fluya a través de nuestra vida y tenemos que estar abiertos para que así sea.

Usemos la energía del universo de forma responsable para el beneficio propio y el de las personas que nos rodean: nuestro círculo de influencia. Sembremos con nuestros recursos alegría en nuestra vida y en las vidas que tocamos. Lo podemos hacer no sólo con nuestros bienes económicos. Nuestras aportaciones pueden ser nuestros conocimientos, nuestro círculo de contactos o nuestro afecto.

(Capítulo 6) Cuando encontramos nuestra verdadera vocación y decidimos dedicar nuestra vida a ser quienes en verdad deseamos ser; con un compromiso profundo, un plan de realización, una visión que nos inspire y motive y unas metas que nos sirvan de guía, entonces parece que el universo inmediatamente se suma a nuestra causa produciendo ante nosotros una serie de facilidades, de alternativas y hasta de “barreras” que superar; barreras este comillas, porque se convierten en una retroalimentación del universo indispensable para cumplir la misión que profundamente nos hemos asignado.

En la pregunta ¿por qué existimos?, en la trascendencia, se culmina el descubrimiento del yo más profundo, del observador, de la espiritualidad; y se comprende la necesidad de manifestarnos de una forma congruente, con plena responsabilidad por la totalidad de nuestra existencia. Esa manifestación única que ofrecemos al universo es nuestra gran obra. Haz que la tuya sea una obra de arte.

Capítulo 1

El Autoconcepto

El autoconcepto o el concepto que tenemos de nosotros mismos está formado por creencias sobre quiénes somos y cómo es nuestra vida. Esta serie de creencias son de vital importancia, porque establecen nuestro punto de vista. Que no es otra cosa que esa percepción única que todos tenemos desde la que miramos nuestra vida.

Usamos nuestra perspectiva para explicarnos lo que ocurre a nuestro alrededor. Desde ella también analizamos cómo esos eventos nos afectan. Sin embargo, es como si mirásemos a través del filtro de unas lentes que reducen la visión. Y digo que la reducen porque, obviamente, la Verdad Absoluta contiene todos los puntos de vista, todas las perspectivas posibles. Para ampliar tal visión habría que mirar esa Verdad desde el mayor número de ángulos y niveles posibles, sin dejar detalle.

Pero no es así como enfocamos las circunstancias, sino que las captamos al vuelo, rellenando los datos que nos faltan con lo que imaginamos. Así, damos por real lo que sólo es una probabilidad. Y ante nuestros ojos y en nuestra mente se convierte en totalmente real. Nos imaginamos el mundo en el que creemos vivir, y nuestra vida es el resultado de nuestra imaginación desplegada.

No sólo estoy diciendo que las creencias se convierten en realidad. Estoy diciendo cómo esa manera de entender el mundo hace que la imaginación tenga una enorme influencia en nuestra vida, al producir cierto tipo de pensamientos que luego se convierten en nuestras creencias. Si imaginamos que la gente nos traiciona, nos sentiremos traicionados en el momento en que alguien cercano no actúe de acuerdo a nuestras expectativas.

Es crucial en este punto que nos demos cuenta de esta influencia, porque éste es el primer paso para ampliar nuestra perspectiva, lo cual nos permite tomar decisiones de una forma más fundada y, por lo tanto, con

mayor acierto. Pero para observar cómo tal influencia funciona, tenemos que conocer ese punto de vista y las creencias que lo forman.

Nuestro punto de vista, en efecto, está formado por una serie de creencias, no necesariamente religiosas, sobre quienes somos, y cómo es el mundo a nuestro alrededor o cómo es nuestra vida. Para quien no sea espiritual, esas creencias tendrán poco de transcendentales. Puede que estén basadas en la física newtoniana, en las teorías de Marx, en la teoría de la evolución o en la del mercado libre... No importa, son todas creencias que sobre una porción de la Realidad Total edifican una realidad posible con la que trabajar. De no tener estas creencias la mayoría de nosotros nos paralizaríamos inundados de información.

Como vemos, aunque todas ellas pueden actuar como filtros de la realidad son al mismo tiempo necesarias. Y digo que pueden actuar, no que siempre lo hagan, porque una vez que las identificamos es posible observar su funcionamiento y reducir su influencia, permitiéndonos periódicamente mirar al mundo desde estructuras de creencias cada vez más amplias.

Las creencias se agrupan en estructuras que recuerdan a los árboles de un bosque. Creencias similares se asocian y se sostienen unas a otras. Estas estructuras crecen y se potencian cuando las usamos para sacar conclusiones. La fuerza que pueden llegar a tener queda demostrada cuando contemplamos a una persona tratando de introducir cambios en alguna de ellas. En el ejemplo anterior de la traición, quien de veras piense que le traicionan irá almacenando cuantos datos desee que apunten a que efectivamente es así, y le resultará complicado desterrar esta creencia por las muchas pruebas que llevará acumuladas a su favor.

Sin embargo, eso ni es cierto, ni deja de serlo. Tiene que ver con la definición que le demos a traición. Es decir, tenemos que dejar de lado esos pensamientos que de una forma rápida analizan la situación para

ampliar un poco la visión en nuestra mente. Mientras nos conformemos con las etiquetas - que son sólo los nombres tras los cuales se esconden los conceptos- no podremos encontrar lo que éstas encubren. Es esencial, por tanto, que en nuestros conflictos revisemos las etiquetas que usamos.

Estamos tan habituados a los conceptos que componen nuestro punto de vista, que nos pasan muchas veces desapercibidos sus elementos constituyentes. Conocemos tan bien a esos conceptos que cuando se presentan en nuestra mente los comprendemos antes de que sea necesario cifrarlos en palabras. Pero esa comprensión es como una focalización difusa donde no se aprecia el detalle y en numerosas ocasiones no somos plenamente conscientes de lo que pensamos.

Un primer paso para ampliar el nivel de consciencia es comenzar a prestar un poco más de atención al diálogo interno. Comprender cómo el pensamiento fluye de una idea a la siguiente nos abre la puerta para ver cómo se asocian ideas, recuerdos, deseos y las emociones que todos ellos producen. De esta manera podemos comprender mejor las estructuras de las creencias que forman nuestro punto de vista.

El primer modo por el cual los pensamientos se conectan se puede denominar conexión de clase. Así, el pensamiento de un perro puede evocar a continuación el pensamiento de un lobo por ser también un canino; o de un león por ser ambos carnívoros; o de un gato por poder considerarse éste el opuesto del perro. Esta forma de conexión incluye tanto esas otras cosas con las que comparta categoría como sus opuestos.

El segundo modo es la conexión de partes, en la que el pensamiento de un perro produciría el pensamiento de la boca de éste o de su cola. También es una conexión de parte la que causa que un pensamiento de una pierna nos evoque a una persona completa. Es decir, pasa de una parte al todo, o del todo a una parte.

La tercera es la conexión de calidad. Un balón de fútbol puede evocar un planeta por tener ambos la forma de esferas.

La cuarta y la más importante es la conexión subjetiva. Es una conexión en la cual el hilo conductor y el común denominador es nuestra experiencia misma, nuestras emociones, nuestra historia. En suma, en este tipo de conexión lo que une un pensamiento al otro es nuestra Entidad. El tomar consciencia de estas conexiones y conocerlas nos puede enseñar mucho sobre quiénes somos, por cuanto muestra cómo hilamos nuestra vida y nuestras emociones de un modo personal y único. También nos ayuda a entender por qué hemos escogido ese punto de vista desde el cual vemos el mundo, y desde tal entendimiento determinar si esa visión que obtenemos como resultado es la que escogemos vivir; y de no ser así, qué hacer para vivir una visión distinta.

— *Fin de la muestra* —

Tu Luz Creadora, de José Ángel Fernández Gómez.
*El libro completo está disponible en **potenciandote.es***