

# 40 DÍAS HACIENDO FOCO EN NUESTRAS CREENCIAS EXPANSIVAS



*Laura Barrera*  
Coaching Cuántico

Barrera, Laura Inés

40 días haciendo foco en nuestras creencias expansivas / Laura Inés Barrera. - 1a ed. -  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Laura Inés Barrera, 2019.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-86-1991-0

1. Desarrollo Personal. 2. Coaching. 3. Creencias. I. Título.

CDD 158.1

Queda hecho el depósito que marca la ley 11723

Libro de edición Argentina

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna, ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, de grabación o de fotocopia, sin la autorización escrita del titular del Copyright.

# 40 DÍAS HACIENDO FOCO EN NUESTRAS CREENCIAS EXPANSIVAS

## ÍNDICE:

[ÍNDICE:](#)

[DÍA 1](#)

[DÍA 2.](#)

[DÍA 3 y 4](#)

[DÍA 5 Y 6](#)

[DÍAS 9 Y 10](#)

[DÍA 11](#)

[DÍAS 12 y 13](#)

[DÍAS 14 y 15](#)

[DÍAS 16 y 17](#)

[DÍAS 18 Y 19](#)

[DÍAS 20 Y 21](#)

[DÍA 22 Y 23](#)

[DÍAS 24 y 26](#)

[DÍA 25](#)

[DÍAS 27 y 28](#)

[DÍAS 29 Y 30](#)

[DÍA 31 Y 32](#)

[DÍA 33 Y 34](#)

[DÍAS 35 Y 36](#)

[DÍAS 37 y 38](#)

[DÍA 39](#)

[DÍA 40](#)

## ● DÍA 1

### **CAMBIANDO MIS CREENCIAS LIMITANTES, CAMBIA MI MUNDO**

¿DÓNDE ESTÁ TU FOCO? ¿QUÉ SON LAS CREENCIAS? ¿QUÉ SON LAS CREENCIAS EXPANSIVAS?

Si te digo que casi todos nuestros problemas tienen que ver con un problema de enfoque, ¿qué me dirías? Ya lo venimos viendo con estas cuarentenas que venimos realizando. 40 días haciendo foco en nuestro bienestar, luego en nuestra abundancia y la anterior fue “relaciones”...

¿PARA QUÉ ES IMPORTANTE HACER FOCO?

¿Hay algo que crees que no está bien en tu vida?

¿Estás enfocando bien tu mirada?

¿Dónde está tu FOCO?

¿Qué pasaría si pudieras cambiar la mirada de tu vida ahora?

¿Qué pasaría si te dijera que todo lo que hoy consideras tus problemas, solo tienen que ver con el enfoque que le estás dando?

Quizás me digas que yo no conozco tus problemas, y que por eso lo digo.

Si pudieras observar tu vida desde otro lugar, también podrías cambiarla. ¡Si podés!

cambiar tu foco, cambiar tu mundo. Y una forma de hacerlo, es cambiar creencias.

Fíjate Copérnico! El cambió su mirada y al cambiarla revolucionó la mirada de toda la humanidad. Cuando él después de observar las estrellas, llegó a la conclusión de que el Universo no giraba alrededor de la Tierra, sino del Sol. Al hacerlo, revolucionó la mirada de las ciencias, de las religiones, de la filosofía, la mirada de la Tierra. A eso, se lo llamó el Cambio Copernicano. Un cambio profundo de mirada, que te coloca en un lugar

radicalmente diferente. El foco de los hombres ya no estaba en la Tierra, sino en el Sol. Y a partir de allí, todas las teorías tuvieron que cambiar.

En nuestra vida es igual. Si cambiamos el foco de lo que estamos mirando, lo que estamos mirando, cambia.

De hecho, la frase “giro copernicano” tiene que ver con estos grandes cambios. Cambios de enfoque, de mirada, de creencias, de modelos mentales. Hoy día se habla del cambio cuántico...y es lo que estamos viviendo... Ya lo veremos...

A muchos, este cambio los asusta. Otros saben que es un desafío y se animan a enfrentarlo

En épocas como las que vivimos, en las cuales la ciencia está revolucionando tantos paradigmas, es fundamental revisar nuestra mirada, adaptarnos a los cambios, comprenderlos y ver cuánto nos pueden aportar. Eso implica cambiar algunas de nuestras creencias: La ciencia demostró la existencia de Dios... el entrelazamiento cuántico, el desdoblamiento del tiempo y del espacio, el microcosmos y el macrocosmos, la antigravedad, la influencia de los ancestros en nuestras memorias celulares, el poder de los pensamientos, la influencia de las emociones en el cuerpo y tantas cosas más... y nosotros ¿seguimos pensando lo mismo de todo? Seguimos diciendo ¿que el sol “sale” a las 7 de la mañana? ¿No es hora de cambiar el enfoque? ¿De cambiar algunas de nuestras creencias? ¿De adaptarnos?

¿Qué podrías cambiar con un cambio de mirada, de enfoque?

Lo que consideras un problema, podría transformarse en un punto de partida para un cambio en tu vida o en una situación puntual que quieras cambiar.

Si dejas de enfocarte en los problemas, puedes enfocarte en las soluciones.

Si hay algo que te limita, puedes mirarlo desde una perspectiva que te abra posibilidades, que te expanda tu mirada....

Lo que consideras tus frenos, pueden convertirse en grandes oportunidades.

Todo lo que sea que te ocurra en tu vida en este momento y te haga sufrir, puede mirarse desde un lugar diferente. Al hacerlo, podrás acceder a otras herramientas que están a tu alcance para dejar de sufrir. Sufrimos cuando nos quedamos atrapados en una mirada

limitante, cuando consideramos que los problemas no tienen solución, que llegamos al límite de lo que podemos esperar de una situación determinada, cuando pensamos que ya no hay nada para cambiar.

Te propongo el desafío de mirar diferente tu vida, de hacer un cambio de foco o un enfoque diferente de lo que hoy te limita.

Te invito a cambiar de foco y sostener esa nueva mirada para generar nuevas posibilidades en tu vida.

¿En qué te estás enfocando hoy?

¿En el problema o en las soluciones? ¿En lo que te falta o en lo que ya tienes? ¿En tus metas, en tus sueños o en lo que te impide lograrlos? ¿En que no vas a poder o en que sí? ¿En tu miedo o en la certeza? ¿En lo mal que está todo afuera o en lo que eres capaz de lograr? ¿En que no hay posibilidades o en cómo crearlas?

Donde está tu foco, está tu atención: y ¡eso es lo que obtendrás!

Relaciones. Trabajo. Metas. Propósito personal.

Lo que sea que estés necesitando en este momento: un cambio, lograr algo más, superar un bloqueo, moverte en otra dirección.

Enfocarse significa mirar de otra manera todo. Es como el pupitre del Profesor Keating en “La sociedad de los poetas muertos”, los cuatro dedos de “Patch Adams”, la pastillita azul de “Matrix”!!!

Lo que te preguntarás, seguramente es ¿Cómo? ¿Se puede?

Claro que se puede!!! Si hasta ahora miras lo negativo, te invito a mirar de otra manera.

Mediante técnicas sencillas, podremos lograr un cambio de mirada.

No es magia. NO haremos magia. (¿O sí? ... ) No es tampoco que ocurre de un momento a otro (¿O sí?....). Pero te invito a comenzar con unas reflexiones, con ellas podrás realizar el cambio en tu vida cotidiana, en tu propio mundo. Gracias por sumarte a estos nuevos 40 días. Paso a paso iremos realizando este cambio... Vamos a ir más despacio que en las cuarentenas anteriores.

Vamos a hacer un día con la propuesta diaria y al día siguiente el repaso, Para que puedan seguir todos, todas las propuestas... pensarlas, sentirlas y llevarlas a la experiencia.

Recorreremos un camino que te llevará a ver cuáles son tus propios patrones, modelos mentales, creencias que te atan, que te estancan en el lugar en el que estás y que te impiden un cambio significativo y duradero. Haremos foco en las creencias expansivas y ellas te llevarán a un cambio de mirada que cambiará tu mundo.

## ● DÍA 2.

### MIRO MÁS ALLÁ DE LO QUE VEO

Podemos ampliar nuestra mirada, cambiando creencias... podemos cambiar creencias, ampliando nuestra mirada... Así podemos pasar de estar limitados por nuestras creencias, a expandir nuestro margen de acción, nuestras posibilidades disponibles para movernos...y en definitiva, para simplificar nos nuestras vidas, encontrando siempre miradas más amplias, mejores creencias que apoyen nuestro camino...

¿Querés probar ahora?

Te invito a observar esta imagen. ¿Qué ves?



Si te invito a mirar bien, ¿qué ves?

Volvé a observar. ¿Seguís viendo la arroba?

¿Y si te invito a mirar más allá de ella?, ¿Qué ves?

Cuando miramos más allá de la arroba vemos el espacio blanco que la rodea. La imagen incluye la arroba. Pero es una arroba en una imagen blanca. Y si te invito a ver más allá de la imagen blanca... ¿qué ves?

**Te invito a mirar más allá de tu problema o limitación actual.**

**¿Qué podés ver?**

**Podés hacerte estas preguntas:**

**1.- ¿Lo que veo es todo el panorama?**

**2.- ¿Hay algo que no estoy pudiendo ver?**

**3.- Si mirara desde otra mirada, ¿qué vería?**

**4.- Si fuese otra persona, ¿vería lo mismo?**

**Estas preguntas son claves para todas las creencias. Hay preguntas que cambian la mirada. Y hay enfoques que te ayudan a salir de la mirada limitante, negativa, pesimista o cerrada de una situación.**

Te invito a hacerte todas las preguntas necesarias para cambiar tu enfoque, para expandir tus creencias. A mirar desde otro punto de vista tu limitación, a cambiar la mirada de lo Imposible, por la de lo posible.

De eso se tratan estos 40 días!!! Paso a paso, en un camino de cambio de creencias limitantes a expansivas.

## ● DÍA 3 y 4

### OBSERVO MIS CREENCIAS LIMITANTES

¿Quieres ver ejemplos de creencias limitantes? ¿Qué hubiera pasado si estas personas se hubieran quedado con estas creencias limitantes y no se hubieran dado la oportunidad de cuestionarlas e ir más allá de ellas?

"Tantos siglos después de la creación es improbable que nadie pudiera descubrir ahora tierras desconocidas que posean valor alguno"

Dictamen del Consejo Real de los Reyes Católicos en relación al proyecto de Cristóbal Colón en 1486.

"La teoría sobre gérmenes de Louis Pasteur es una ridícula ficción."

Pierre Pachet, catedrático de Fisiología de la Universidad de Toulouse, 1872

"El que un objeto más pesado que el aire pueda convertirse en una máquina voladora es una idea sencillamente imposible"

Sir Kelvin, presidente de la Royal Society, 1895.

"Esta caja no tiene el menor valor comercial. ¿Quién pagaría para enviar un mensaje a nadie en particular?"

Socios de David Sarnoff, ante la urgente solicitud de éste para que invirtiesen en el negocio de la radio, 1920.

" Si Dios hubiera pensado que el hombre debe volar, le hubiera dado alas."

George W. Melville, ingeniero jefe de la Marina de U.S.A.

" No nos gusta el sonido de sus guitarras, no creemos en el futuro de los grupos que las utilicen "

Explicación de la compañía Decca al rechazar a los Beatles.

Con estos 40 días hemos iniciado un camino que nos llevará a observar nuestros propios "imposibles", nuestras creencias limitantes, aquellas ideas que nos impiden hacer, nos cierran puertas, nos bloquean oportunidades. Vamos a descubrir tu mundo de

posibilidades. A ampliar la mirada más allá de nuestros miedos iniciales, vamos a hacer foco en aquello que queremos... Vamos a expandir nuestras posibilidades... para darnos cuenta que el futuro nos apoya en lograr aquello que queremos... que todo el Universo, nuestra Fuente en la forma en la que la sientas, siempre está para sostener nuestros sueños.

Nuestras creencias son aquellas ideas que tenemos en relación a las cosas, con estas ideas armamos un sistema de pensamientos, y creamos un “programa” único y personal que incluye estas ideas, las emociones que van asociadas, las respuestas físicas a estas emociones y hasta la energía que ellas generan. Estas creencias suelen convertirse en mapas individuales de “cómo movernos” por nuestro mundo... Si creo que “las personas son malas por naturaleza” voy a relacionarme con las personas de una manera diferente a que sí creo que las personas son buenas por naturaleza... Tenemos ideas y creencias referidas a muchísimos temas. Muchas de estas creencias están ocultas, permanecen escondidas en nuestro subconsciente. NO las cuestionamos, las damos por ciertas y creemos que son parte de una “realidad” inmodificable...

Seguiremos hablando de las creencias. E iremos observando diferentes creencias de las más usuales y comunes, aún en personas de diferentes países...tales como: No puedo, los hombres o las mujeres son... los latinos somos.... los argentinos somos... los mexicanos son... Hay creencias ligadas a una pertenencia, a un país o relacionadas a la edad...A mi edad no puedo aprender nada nuevo... referidas a todo... al dinero, al éxito, a las relaciones, a los sueños, a las posibilidades de acción...Iremos observando estas creencias más comunes y veremos cómo pasar de las limitantes a las expansivas...

Hoy te invito a releer las dos primeras lecciones y revisar tus principales creencias limitantes...en cualquier área que se te ocurra... ¿Qué ideas reconocés que te limitan en tus acciones o en lograr tus sueños?

Anótalas en un cuaderno... y por ahora no las cuestiones... solo obsérvalas... ¿qué te generan? ¿Qué te impiden hacer?

Ya veremos la expansión de nuestras creencias y con ellas, la expansión de nuestro mundo!!!

## ● DÍA 5 Y 6

### DIFERENCIO MIS CREENCIAS LIMITANTES DE LAS EXPANSIVAS

Las creencias son como los anteojos con los cuales miramos el mundo. Si nos ponemos anteojos de sol, podemos ver de un color. Si pusiéramos lentes rojas, veríamos todo rojo. Si pusiéramos verdes, así veríamos. Ellas moldean nuestro mundo y lo tiñen... Si observo con mis lentes rojos voy a justificar que todo lo que hago tiene ese color... y me va a costar ver de otro color con esos anteojos... Y hasta puedo pelearme con otros, que ven de otro color, diciendo que no, que todo es rojo sin dudas!!! Si alguien me dice que el mundo es de muchos colores, no lo voy a poder ver, ni creer, ni vivir como si el mundo fuera de colores.

El tener anteojos de colores me limita. Limita mi mundo, mis posibilidades, mis acciones, mi mirada.

¿Puedo cambiar creencias? ¡Claro! Porque yo no soy mis creencias... soy un ser con creencias, tan flexibles y tan poderosas, que me permiten cambiarlas y al hacerlo, cambiar todo lo que veo...

Cuando cambio mis lentes, dejo de ver rojo y veo de muchos colores... mis acciones se amplían, mis posibilidades también, ya no peleo para defender el rojo. El mundo se expande. Son nuevas formas de ver que abren posibilidades, así son las creencias expansivas.

De eso trata. De reconocer en qué áreas vemos cosas de un solo color y animarnos a ver que hay más colores. ¡Tan simple como eso!

Áreas en las cuales suelen aparecer creencias limitantes: Relaciones. Trabajo. Logros personales. Estudio. Salud. Ocio. Dinero. Abundancia. Bienestar. Espiritualidad. Sistemas de los cuales formamos parte (político, económico, social, científico)

Algunas creencias limitantes:

No puedo....

No me merezco...

No voy a lograr....  
No soy capaz  
No soy lo suficientemente...  
Dado quien soy, nunca voy a...  
Dado lo que soy, siempre me va a pasar lo mismo...  
Todos los hombres son...  
Todas las mujeres son...  
Los ricos son...  
Los pobres son...  
Los que tienen mucho dinero son...  
El dinero es...  
Si tienes éxito o fama...  
No puedo formar pareja porque...  
NO puedo estudiar porque...  
NO puedo viajar porque...

Hay miles de creencias limitantes. Hicimos dos días de observación, con una trampa... Muchas veces no vemos cuáles son nuestras creencias limitantes. ¡Claro! Si las viéramos a simple vista, las cambiaríamos. Sin embargo, algunas reconocemos. Pero haremos un viaje en reconocer las que más nos limitan.

Hoy vuelvo a observar mis creencias limitantes. Y también observo si tengo creencias expansivas.

Ejemplo de creencias expansivas:

Puedo lograrlo

Me merezco

Es fácil lograr...

Todo fluye para mí...

Seguiremos viendo la diferencia entre ambas... observando que al cambiarlas, cambia nuestro mundo. ¡Haremos que sea posible! Hecho está

## ● **DÍAS 7 Y 8. ME ABRO A NUEVOS CONOCIMIENTOS.**

### **CREER ES CREAR**

La ciencia actual comprobó que no son los genes los que controlan nuestro cuerpo y nuestra mente; son nuestras creencias las que controlan nuestro cuerpo, nuestra mente y por tanto, nuestra vida. Así el Dr. Bruce Lipton explica que los genes y el ADN no son quienes controlan nuestra biología, sino que éste está controlado por los poderosos mensajes que vienen de nuestros pensamientos, ¡tanto los positivos, como los

negativos!!!

Ya es más que sabido que nuestro cuerpo puede cambiar realmente si reeducamos nuestra forma de pensar. Solo que no lo hacemos. Creemos que pensamos lo que pensamos y no podemos pensar de otra manera. Creemos que aquello que pensamos es verdadero, es inmodificable y que nos trasciende como personas, que esos pensamientos son así para todos y para todo. Y que todos los pensamientos que se cruzan por nuestro cerebro tienen "entidad".

No es así, podemos cambiar nuestros pensamientos, tengamos la edad que tengamos, no todos los pensamientos que tenemos provienen de nuestra libertad de pensar... esto es, cuando pensamos de manera negativa, estamos reflejando pensamientos condicionados...

Podemos elegir pensamientos que nos ayuden a crear mejores ambientes para el desarrollo de nuestras propias células y para el cambio de nuestro ADN. Y para nuestra propia vida, ¡Si, para eso también!

Saber que existen estos descubrimientos científicos, nos sirve para salirnos de nuestros condicionamientos, de pensar que porque SOY de una determinada manera, todo lo que hasta ahora está mal, seguirá así... NO!!! Nada más errado. Si te convertís en una persona de determinada manera, podés cambiar los resultados que estás logrando. Si cambiás tus creencias podés cambiar tu mundo.

Podés pasar de ser pesimista a optimista, podés pasar de tener siempre pensamientos negativos a tener pensamientos positivos y benevolentes. De creerte víctima de todo, de tu infancia, de tus padres, de tu país, de tus gobernantes, para convertirte en creador, creadora de tu mundo.

¿Saber que las creencias tienen el poder de modificar tu mundo, no te lleva a querer cambiar cada creencia condicionante?

Ya estuvimos viendo algunas. Ahora es fundamental que sepas que las puedes cambiar. Que no hay condicionamientos para que las cambies.

Son solo ideas que aprendiste. Que tu historia, tus padres, tu escuela, la sociedad en la que viviste, tiempo, época, geografía, contexto histórico determinó. Hasta la física y la

ciencia de la época te condicionó. NI hablar de los condicionamientos que te llegaron a través de la televisión y los medios de comunicación.

Hoy día muchas cosas cambiaron. La ciencia cambió radicalmente. Y se sigue enseñando de la misma manera, sin mayores cambios y lo que es peor, los adultos seguimos pensando bajo las viejas formas de pensamiento.

Cada uno elige si seguir creyendo bajo viejos modelos o abrirse a los cambios.

Si la ciencia te dice que está comprobado que Dios existe. Si la ciencia te dice que el tiempo es relativo. Que no es lineal. Que coexisten tiempos e infinitas posibilidades para nosotros y que solo vas a poder generar aquella posibilidad a la que le des tu atención. Que el mejor futuro ya existe y puedes ir hacia él. Si sabes que todo en el Universo está desdoblado. Que parte de la medicina se está abriendo a aceptar que la mayoría de las enfermedades provienen de emociones no sanadas.

Si sabes que el ADN no está condicionado por la genética sino por el medio ambiente... Si sabes que todo está cambiando gracias a los nuevos descubrimientos científicos, ¿vas a seguir pensando igual que antes? Seguimos diciendo que el sol sale... a determinada hora... Nuestra forma de ver el mundo nos sigue condicionando a re crear viejas ficciones...

¿Qué cosas nuevas te animas a creer para vos?

Hoy te propongo que imagines qué mundo te gustaría vivir.

### **¿Qué querés crear para tu vida?**

Escríbelo en tu cuaderno.

Escríbelo en presente y positivo. Esto es: Vivo en un mundo de paz. Tengo... Soy... Estoy con...

¡Créelo!! Y luego ¡créalo!! De eso se trata, daremos pasos para pasar de creencias limitantes a expansivas. El primero es ver esto, que el mundo está en pleno cambio y que es nuestra responsabilidad adaptar nuestro cerebro a los nuevos descubrimientos. Tomar

de la ciencia todo aquello que nos ayuda a crear mejores mundos para cada uno de nosotros y para toda la humanidad.

## ● DÍAS 9 Y 10

**CREENCIA LIMITANTE**

**SOY VÍCTIMA DE LO QUE ME OCURRE**

**CREENCIA EXPANSIVA**

**SOY PROTAGONISTA DE MI REALIDAD**

Cuando creo que soy víctima de lo que me pasa, no puedo cambiar lo que ocurre... Siempre hay algo en mi mundo que me sobrepasa, acerca de lo cual no puedo hacer nada... algo me falta, algo no puedo, algo está mal... Esa es la creencia de la víctima. Es una creencia limitante al máximo... La víctima necesita que otro le resuelva las cosas, o se resigna a que las cosas no pueden cambiar, o se limita a quejarse por aquello que está fuera de su alcance resolver.

Esta posición de víctima es aprendida. La aprendimos como rol en nuestra infancia, aún más, la hemos aprendido desde que estuvimos en la panza de nuestra madre... Son aprendizajes que pasan de generación en generación, de personas de nuestro clan que no han podido construir otra forma de vivir para ellas y no han sabido enseñarnos otras cosas. Somos hijos y nietos víctimas de víctimas... o de victimarios que así también nos han enseñado... Este aprendizaje nos deja en situación de impotencia frente a lo que ocurre. Y no es para juzgarlos. Ellos no han podido hacer otra cosa... no tenían las herramientas que hoy vos tenés a tu alcance!!

Hoy día la física cuántica enseña muchas cosas que podemos aplicar a nuestra vida cotidiana... Así como interpretemos lo que observamos, lo que observamos cambia!!! Ya lo vimos, nuestra mirada cambia nuestro mundo. Si yo dejo de verme víctima y decido que algo puedo hacer para cambiar mi situación, todo cambia. Decido que en lo que a mí me pase, algo puedo hacer. De hecho, ¡soy la única persona que puede cambiar mi mundo! Eso es hacernos responsables... cambiar la observación de víctimas a protagonistas... Y cuando somos protagonistas de nuestra vida, podemos crear algo

diferente.

Pasamos de tener una creencia limitante a una expansiva. ¿Cómo? Decidiendo. Es un cambio de mirada. TE pregunto: ¿Cómo sería tu “situación” si vos pudieras cambiarla? ¿Qué quisieras que ocurra con eso que “te está pasando”?

TE propongo que lo escribas y que lo reescribas tantas veces como necesites hasta que te salga:

Hoy mi situación la percibo..... Y hoy yo cambio esta situación por.... Ejemplo: Vivo en paz... amor...abundancia... Y detallo que quiero que ocurra...

Lo que quieras crear para tu vida y aún hoy te sientas víctima...transfórmalo con tu observación.

Hoy no te preguntes cómo lo vas a lograr. Solo pregúntate qué querés que pase...

Mañana seguiremos trabajando con este cambio!!!

Bienvenido a tu vida, protagonista!!!

## ● DÍA 11

**CREENCIA LIMITANTE**

**NO PUEDO CAMBIAR NADA DE LO QUE OCURRE**

**CREENCIA EXPANSIVA**

**PUEDO CAMBIAR LA REALIDAD QUE VIVO**

Si vivo pensando que no puedo cambiar lo que ocurre, me convertiré en una víctima de lo que pasa. Cuando siento y creo que no puedo cambiar algo, me embargan emociones que me tiran para abajo... Impotencia, enojo, tristeza, desesperanza, mal humor, miedo... hasta vergüenza, culpa... ¿Cuántas emociones van ligadas a este no poder cambiar algo?

Cuando decimos que no podemos cambiar algo, es que interpretamos que en eso que pasa, no hay acciones que podamos tomar... que “ESO” que ocurre, es más fuerte que yo... es inmodificable... es implacable...es más grande... Hay muchas creencias que sostienen a una creencia mayor... NO PUEDO CAMBIAR... Y cuando lo siento una y otra vez, me lo creo... Y al creerlo, bajo los brazos...

Es como hacen para entrenar a los elefantes del circo... le ponen una cadena y lo hacen dar vueltas alrededor de una pista...encadenado...El elefante trata de soltarse muchas veces, y no lo logra... Hasta que le sueltan la cadena... Pero ya el elefante no intenta más... y sigue dando vueltas a la pista, ya sin cadenas... y sin intentar su libertad!!!

Somos como ese elefantito...solo que en la búsqueda de “salir” no hemos hecho las preguntas indicadas, no hemos hecho el tironcito adecuado... Y ¿cuál sería ese tirón? Interpretar diferente nuestra realidad....

Si creemos que no podemos salir... no podremos!!! Y si diéramos ¿una posibilidad?

Una creencia común dice... NO PUEDO SALIR ADELANTE PORQUE HAY CRISIS... Sé que esto no lo dicen solo los Argentinos... los he escuchado en otros países... Ahora

Venezuela... Colombia... muchos países... Mucha gente de los diferentes países tienen esa creencia: Por el mercado, por la bolsa, por la situación del país... por....

Pensá ¿cuáles son tus motivos por los cuales creés que no podés cambiar algo?

Y te pregunto.

¿Nadie puede salir adelante?

¿NO hay gente que aún en la crisis sale adelante?

¿Quién te dijo a vos que no podías hacerlo? ¿Qué voz es la que escuchas? ¿Quizás la de un maestro de la escuela diciéndote de niño que no podías? ¿Tus padres? ¿Tus hermanos?

¿Quizás es lo que se decía en tu país, en tu ciudad, en tu infancia?

¿Y si cambiaras tu enfoque?

Por ejemplo:

¿Si te dieras la oportunidad de cambiar algo? ¿Qué cambiarías?

Y si te dijera que está en tus manos, ¿qué pasaría? Y allí, en esa respuesta, está tu cadena amarrándote...

Te invito a revisarla... Si surge miedo. Es el miedo el que tenés que sanar... Quizás sean miedos tuyos, aprendidos de tu clan, vividos en tu infancia... Y no necesariamente eso que creés que puede pasar sea malo, o va a pasar ahora.

Ahora eres adulto/a, con otras herramientas, podés pedir ayuda... además sabés que no estás solo, porque tu Fuente te acompaña, te sostiene, te guía, te lleva...

¿Qué pasaría si lo intentaras? ¿Qué pasaría si ahora recorrieras la pista? Te darías cuenta de que ya no hay cadenas atándote!!! Que las cadenas que te atan están solo en tu mente!!!

TE invito a ejercer tu libertad de recorrer la pista sin cadenas...

Todo puede cambiar porque siempre está en tus manos... Nunca hay una cadena, más que la que vos te ponés en tu mente...

Si te parás en la certeza, si soltás los miedos y las dudas, si ejercés tu poder de crear aquello que querés para tu vida, podrás cambiar lo que sea que es tu situación hoy!!

Y te lo digo, porque yo también creí mucho tiempo que no podía cambiar mis

circunstancias... y lo hice... ¡se puede!

¡Podés ser libre, abrir tu mente, liberar tus cadenas! ¡Hacelo!! Vos podés.

## ● DÍAS 12 y 13

### **CREENCIA LIMITANTE**

**POR MI EDAD NO PUEDO APRENDER, NO PUEDO CAMBIAR...**

### **CREENCIA EXPANSIVA**

**PUEDO CAMBIAR A CUALQUIER EDAD, PUEDO SEGUIR**

**APRENDIENDO CADA DÍA UN POCO MÁS.**

Muchos se estancan en donde están, quejándose por lo mal que viven y dicen: Por mi edad, ya no puedo cambiar... Otros, llegada determinada edad, dicen que ya no pueden aprender, lograr cosas, vivir mejor, vivir en bienestar.

Y lo dicen desde personas de 40 años hasta personas mayores.

La edad muchas veces se convierte en excusas para no hacer... y quienes la usan como excusa, siempre la han puesto como excusas... Antes quizás, no hacían algo por ser muy jóvenes, o muy chicos, o muy grandes... Si revisan, la edad fue casi siempre una limitación, no es por los años que tienen un condicionante.... Sino que los años han sido la excusa elegida, aprendida o incorporada como creencia limitante.

Hoy día está cambiando el paradigma de lo que es VEJEZ. Cambiaron las expectativas de vida, cambiaron las posibilidades de vivir más y cambió la calidad de vida de las personas adultas mayores. Y eso implica una modificación en la mirada que tenemos de nuestro propio paso del tiempo y nuestra decisión del tipo de vida que queremos vivir.

Si te limitas por ser muy grande... es importante saber que se ha comprobado científicamente que el cerebro tiene un poder de aprendizaje que no se detiene por el paso del tiempo. Antes se creía que el cerebro en alguna edad, detenía su capacidad de aprendizaje, se decía que hasta las neuronas comenzaban a atrofiarse... Hoy día se sabe que no, el cerebro tiene lo que se llama neuroplasticidad, por lo cual, puede seguir adaptándose,

Las investigaciones más recientes demuestran que el cerebro continúa creando nuevas

conexiones neuronales y alterando las ya existentes con el fin de adaptarse a nuevas experiencias, aprendiendo de la conducta y de la nueva información. Esto es, el cerebro sigue aprendiendo, y adaptándose al cambio, cambia para adaptarse a su medio, aprende nuevas conductas.

Por lo tanto, utilizar nuestras neuronas, aprender, realizar nuevas actividades, mantiene nuestro cerebro activo y le permite ir adaptándose a los desafíos de cada nueva etapa.

Vemos permanentemente casos de personas que desafían la edad.

Se sabe que cuantos mayores desafíos le damos a nuestro cerebro y a nuestro cuerpo más activos y vitales podemos mantenernos.

Por otra parte, se sabe que nuestro cuerpo no se deteriora solo por una cuestión de tiempo que transcurre, sino por emociones que no se resuelven, por lo tanto, resolver esas emociones, vivir una vida en equilibrio, en permanente aprendizaje, activos con nuestro cerebro, nos permite cambiar, adaptarnos a las edades, cambiar situaciones que no nos gustan, lograr una mejor calidad de vida.

Equilibrar nuestra vida y saber que siempre podemos lograr ese equilibrio, sabiendo que en lugar de un deterioro, puedo elegir mantenerme en equilibrio con el paso del tiempo, es una tarea que podemos comenzar en cualquier momento.

Siempre podemos cambiar cualquier hábito, conducta, emoción, pensamiento que nos impida nuestro bienestar.

Siempre podemos aprender a vivir una vida cada vez mejor... aún con muuuuuchos años vividos!!!

Y esa decisión la puedes tomar hoy, sea cual sea la edad que tengas.

- **DÍAS 14 y 15**

**CREENCIA LIMITANTE**

**Mis genes me determinan**

**CREENCIA EXPANSIVA**

**La relación que establecemos con nuestro entorno modifica la genética (Epigenética)**

Antes se creía que lo genético tenía una influencia total en nuestro cuerpo. Hoy día hay nuevas áreas de la ciencia (Epigenética) que demuestran que es el medio ambiente que condiciona nuestra genética. Cuando se refiere al medio ambiente, se refiere a la relación que establezcamos con él, una relación basada en nuestros pensamientos y emociones, básicamente. Es decir, que nuestras emociones y pensamientos, modifican nuestra genética. Hay estudios que van más allá, diciendo que hasta modifican nuestro ADN. Con lo cual, si tenemos pensamientos y emociones equilibradas, nuestro cuerpo seguirá ese equilibrio. Los genes que predisponen a una enfermedad pueden estar, pero si nuestras emociones y pensamientos están en equilibrio, lo que llamamos enfermedad no se manifestará.

Esto revoluciona varias áreas, y sobre todo, nuestras creencias. Ya que podemos crear el mejor ambiente emocional y mental para vivir una vida saludable. Aprendiendo una buena disposición para nuestras emociones y a generar pensamientos de calidad, podemos mantener el equilibrio en nuestro cuerpo, logrando reducir nuestras “enfermedades”.

Esto nos hace una invitación a lograr un equilibrio en nuestra vida, para tener una mejor calidad de vida y una mejor salud física.

## ● DÍAS 16 y 17

### **CREENCIA LIMITANTE**

**No me lo merezco**

### **CREENCIA EXPANSIVA**

**Merezco todo lo bueno que está en mi camino**

Algunas personas creen que no merecen lo bueno. Peor aún, hay quienes creen que solo merecen lo peor...

Esa creencia es una de las más limitantes. Y aunque no se la tenga presente, está oculta, detrás de varias conductas y comportamientos. Personas que se boicotean, que no aspiran a algo mejor, que no buscan crecer en donde están, o lograr más cosas de las que tienen (no solo en un sentido material).

Si creen que no se merecen lo bueno, es que están convencidos de que algo malo hicieron, o sienten culpa, o mucha desvalorización.

Quizás fue una creencia aprendida en el ámbito de una familia violenta, muy exigente, o también muy desvalorizada...

Quizás es una creencia que viene del clan. Y es muy común no cuestionarla.

El miedo a hacer algo y que salga bien, muchas veces esconde este “no me lo merezco”

Es una decisión soltar esos miedos, saber que todo lo bueno que ocurre puede ser para nosotros... que no hay ningún tema de merecimiento en el lograr, sino darnos cuenta de que el logro de algo es parte del camino hacia tu propósito de vida, que si está en tu camino es para que lo tomes, porque seguramente es bueno para ti... Saber que nos merecemos todo lo bueno que nos pueda ocurrir, nos permite ampliar nuestra mirada, ver que hay muchas más cosas disponibles y posibles para nosotros...

Quizás, el no merecer, sea una gran excusa para no hacer...

¿Qué pasaría si te sintieras merecedor/a?

¿Qué pasaría si hoy soltaras esa creencia?

¿Cómo sería tu vida?

Si creés que sería buena, decidite a vivirla!!! Todo lo bueno está esperando por vos!!!

Tenés mucho para SER en esta vida! Y quizás...todos te estemos esperando a que te  
decidas a ocupar tu espacio!!!

## ● DÍAS 18 Y 19

### CREENCIA LIMITANTE

#### Tengo que Hacer para tener

### CREENCIA EXPANSIVA

#### Tengo que Ser para tener

Creer que debemos hacer mucho para tener algo, es una creencia que nos limita y nos quita mucha energía, nos desgasta, nos frustra, o nos agota, nos saca calidad de vida. Quizás logremos, pero ¿a qué precio? Correr para hacer mucho todo el tiempo, suele ser una constante de esta era, del ritmo de vida considerado “normal” y en general muy exigido en las empresas.

Mostrar una creencia expansiva que vaya a trasmano de toda una cultura parece poco menos que “loco”, sin embargo, cada vez se tiende a comprender más el sentido de: SER PARA TENER...

Podemos hacer mucho, y no ser eficientes... porque damos vuelta sin sentido atrás de algo... como el conejo detrás de la zanahoria...porque corremos sin estar enfocados, porque por más que hagamos mucho si nos sentimos carentes, manifestaremos carencia....o estando enfocados, nos sostiene el miedo o la duda en el hacer.

Podemos hacer mucho y lograr a costa de un alto desgaste físico, emocional, mental, energético... porque creemos que el esfuerzo es la única fuente de logros...

Podemos hacer mucho y lograr muy poco...porque estamos desenfocados o hacemos desde la carencia, desde la falta de autoestima, desde el no amar lo que hacemos...

Si siento carencia, proyectaré carencia en todo lo que hago...Por ejemplo, si soy vendedor y tengo que salir a la calle a “conseguir” clientes podré visitar 100 clientes, pero lograr cerrar ventas con solo 1.... Si siento abundancia. Si sé que soy abundancia y desde allí proyecto, iré a visitar menos, y cerraré más ventas, porque sé que desde la abundancia que soy, solo tengo que conectar con aquellos clientes que ya están allí esperando por mí

Si siento miedo, generaré más situaciones de miedo... con lo cual mi hacer estará sostenido, motivado, empujado por ese miedo. Por ejemplo: Si tengo miedo quizás haga muchas cosas, pero si tengo miedo de que algo no salga... eso no saldrá, o costará demasiado para que lograrlo. Y quizás luego ocurra algo, que haga que eso se “caiga”, se “pinche”. ¿Por qué? Porque estaré proyectando allí mi miedo!! Y lo que ocurra lo estará justificando y alimentando.

Si tengo dudas, mi hacer estará teñido con ellas y daré muchas vueltas para decidir hacer... O haré y luego des-haré... tantas veces que mi energía se dispersará...

Por lo tanto, si mi “hacer” va teñido de un “ser” que no está en equilibrio, manifestará ese desequilibrio en todas sus acciones.

Mi SER es quien sostiene mi HACER... Un ser en equilibrio, coherencia emocional y mental, en certeza y seguridad de lo que hace, en plenitud, abundancia, alegría, amor, paz, manifestará eso en su vida, y es lo que obtendrá...Y ¿cómo lograr eso? Sabiendo que no estamos solos haciendo... sino que estamos siendo con nuestra Fuente... tal como la veas: afuera de nosotros, a nuestro lado, en la forma en la que la veas, Universo, Dios... Nuestra fuente apoya y sostiene nuestro Ser...y desde allí nuestro hacer fluye, porque tiene que ver con nuestro propósito, con nuestra tarea...

Si te animaras a hacer un cambio en tu ser, más que en tu hacer, lograrías más de lo que te imaginas, porque estás abriendo el campo a que se manifieste todo tu potencial, abriendo la puerta a que se manifieste tu mejor futuro!!!

¡Anímate a SER!!!! Y lograrás todo lo que tenga que ver con el maravilloso propósito que te trajo a esta vida.

## ● **DÍAS 20 Y 21**

### **CREENCIA LIMITANTE**

**Me espera algo malo**

### **CREENCIA EXPANSIVA**

**Me espera lo mejor**

Muchas personas creen que en el futuro algo malo sucederá... O si hay opciones de que ocurra algo, será lo malo... Las leyes de Murphy en acción! ¿Se acuerdan? Esas leyes que por los años 80 se leían y resultaban graciosas...Solo que vivir en función de ellas, no es para nada gracioso.

La creencia de que lo que viene puede fallar, salir mal, dolerme, hacerme sufrir, tiene una base muy arraigada en el pesimismo, en el miedo, en la desconfianza.

¿Por qué creer que lo que viene es malo? ¿O puede salir mal?

La física cuántica nos da una mirada diferente para esta creencia. Y, cuando la ponemos en práctica, cambia nuestra vida.

Allí donde enfocamos, llevamos nuestra energía...

Si creo que va a salir mal, ¿qué ocurre?

Si tengo miedo, vendrán motivos para sentir miedo!!

Esto ya lo dijimos. Sin embargo, hoy enfocamos el tema en lo que es el futuro que creamos. Porque si creemos que el futuro que viene es malo, la ansiedad, que es miedo al futuro, nos atraparé.

Y muchos en lugar de cambiar la creencia, toman pastillas para calmar la ansiedad.

En lugar de creer en algo que los favorezca, eligen dar rienda suelta a sus pensamientos caóticos y convertir ese caos mental, en una realidad para su futuro.

El futuro no "es" malo. El futuro es un campo de infinitas posibilidades. Y, si tomamos la idea del Dr. Jean Pierre Garnier Malet, el futuro tal como lo conocemos no existe...

¡Podemos crear nuestro mejor futuro!

Si no comprendemos que es nuestro propio desequilibrio mental y emocional el que es capaz de volver “caótico” ese futuro, no vamos a tomar las riendas de nuestra propia vida, ni cambiar la forma en la cual “llegamos” a ese futuro.

Pensamientos negativos, llenos de dudas, miedos crean para nosotros potenciales negativos para nuestro futuro. Y es hoy que los debemos cambiar. ¡Podemos vivir con nuestro mejor potencial!!! ¡Crear nuestros mejores potenciales! ¡Vivir en función de ellos! Por lo tanto, si creemos que lo que viene es lo mejor, y actuamos en coherencia, sin dudas, nuestro mejor futuro llegará...Y no es que llega como un número de lotería que sale o no sale... Elegimos la manera de llegar a nuestro mejor futuro. ¡Lo decidimos! ¡Lo creamos!

Solo tu decisión logrará tu mejor futuro.

Decídete a cambiar esa creencia de que solo lo peor puede ocurrir... No sabes qué es lo que viene...esa incertidumbre no tiene que ser necesariamente para sufrir... o preocuparte... o desvelarte.

Disponte a crear el mejor futuro con pensamientos que te lleven hacia él, creencias que abran posibilidades, con acciones concretas que te lleven en coherencia con esos pensamientos, aprende cosas nuevas, las nuevas miradas que nos ofrecen los nuevos paradigmas científicos, abrí tu mente, tu corazón, tu ser a lo maravilloso que la vida te ofrece. Porque, por otra parte, si crees en Dios, el Universo, en tu Fuente, como la sientas, ¿cómo crees que el Universo te “esperará” con lo peor? ¿Por qué creer en un Dios que quiere brindar el mal? ¿O reparte futuros caóticos?

Si tomas las riendas de tu propia vida, de tus pensamientos y tus emociones, ¡tu futuro será siempre maravilloso!!! Porque puedes lograrlo!!

## ● DÍA 22 Y 23

### CREENCIA LIMITANTE

**La gente es mala**

### CREENCIA EXPANSIVA

**La gente es tu espejo.**

Algunas personas creen que la gente “es mala”... De hecho, gran parte de las ciencias sociales, políticas, la filosofía, el derecho, se han planteado la pregunta acerca de si el ser humano es bueno o malo por naturaleza. Muchos se animaban a sacar conclusiones, que luego justificaban un sistema político, legal, social...

Nunca hubo uniformidad de criterio en las ciencias... hasta que la física cuántica, nuevamente viene a revolucionar todo... Y las ciencias sociales, irán tomando estas ideas lentamente, para ir evolucionando a la par...

La física cuántica no habla de bondad o maldad del ser humano...sino de comportamiento de las partículas... Así como sea el comportamiento del observador, será el comportamiento de la partícula. Y ya dijimos varias veces, esto se refiere también al ser humano, ya que estamos hechos de partículas...

Si el ser humano es una suma de partículas, podemos decir que así como se comporte el observador, será el comportamiento que tenga lo observado...

Fíjense, ¡es muy interesante!!! Como yo vea a alguien, va a ser como esa persona se comportará conmigo... Es mi propio juicio lo que condiciona lo que observo... Y observo, en función de mis creencias. En principio, podemos decir que esto es simple: Te veo bueno, recibo de vos ese comportamiento. Te veo malo, recibo eso de vos. Ahora, muchos dicen, pero yo me porto bien y recibo maldad de la otra persona... Entonces, lo que vos observaste, partió del miedo. Y ¿qué recibo de la otra persona? Más motivos para confirmar mis miedos.

Mi juicio sobre la otra persona, estará creando en el futuro, ese comportamiento en el otro.

Si pensamos que una persona tiene un defecto o una cualidad, nos señala Garnier, le estamos creando un futuro (Recuerden que el futuro es un plano de infinitas posibilidades) del cual podrá valerse cuando llegue el momento y confirmaremos así nuestro pensamiento.

Entonces, si crees que la gente es mala, ¿qué estarás obteniendo?

La gente no es mala, en sí misma... ese es un juicio que haces desde tu propia interpretación y creencia. Quizás una creencia aprendida de historias de dolor no resueltas, de experiencias del árbol y de años de desconfianza.... Si llegaste a la conclusión de que la gente es mala, te propongo revisar tus miedos... o los de tu clan...

Pero además te preguntaría: ¿Toda la gente es mala? O solo algunos... ¿Qué significan que sean malos?

Fíjate que así como sea tu creencia te comportarás... Si crees que es mala, te “cuidarás”, “desconfiarás”, “estarás a la defensiva, o en ataque... en definitiva, siempre estarás con miedos. Y el miedo es un radar que atrae a personas que más miedo te dará... o motivos para temer....

Es un tema muy interesante, hay miradas muy novedosas respecto a este tema... y también, como en todos los temas anteriores. Una decisión para tomar. ¿Qué elegís ver? Si sabes que tu elección va a definir lo que recibas de la gente, ¿qué elegís?

## • DÍAS 24 y 26

### CREENCIA LIMITANTE

**No tengo suerte**

### CREENCIA EXPANSIVA

**Atraigo lo que pienso y siento**

Muchas personas creen en la “Suerte”, algo como el azar, el juego de dados de Dios... La suerte no existe como tal, no es algo que aparece o no... Algo que te señala para favorecerte o perjudicarte...

Ya vimos que la física cuántica explica que aquello en lo que enfocamos, crece. Si creemos que nos va a ir mal, nos va mal. Si creemos que nos va a ir bien, nos va bien... Y si decimos que creemos que nos va a ir bien y nos va mal, es porque había miedo o dudas, sosteniendo esa creencia.

Todos tenemos la posibilidad de ir hacia nuestro mejor futuro, seguir un camino que fluye y parece guiado por “la suerte”... simplemente es saber recorrer ese camino, escuchando las señales, las intuiciones y las anticipaciones. Y saber que no es suerte, sino el futuro expresando su mejor potencial y nosotros yendo hacia él.

La suerte, es una excusa que muchos ponen para no intentar siquiera...

Nada queda fuera de las manos del Universo, de Dios, de nuestra fuente... Y pensar que la vida nos castiga con la mala suerte, es pensar en un Dios castigador... y no lo es...

Si queremos pasar de creer en la suerte a creer en que nosotros podemos vivir nuestra vida atrayendo solo lo mejor, podemos preguntarnos...

¿Siempre tuviste “mala suerte” o “buena suerte”?

¿Qué creías cuando algo bueno ocurrió y lo atribuiste a la buena suerte?... o por el contrario, qué creías cuando algo malo ocurrió ¿se lo atribuiste a la mala suerte?... Cuando observes, te darás cuenta que la certeza o la duda y el miedo estaban presente en las

situaciones que mencionamos...

Si te abris a la idea de que atraés aquello que vivís, solo queda estar atento/a a tus propias creencias y emociones, sabiendo que el Universo siempre está a tu favor, que no es una cuestión de suerte, sino que es una cuestión de orden universal...que la vida siempre te apoya, y solo nos va "mal" o no nos va como queremos, porque nuestro miedo, nuestras dudas, nuestros pensamientos negativos, nuestras propias emociones y creencias nos cierran puertas. Por lo tanto, cambiando esta mirada, se abre una puerta a que siempre puedas fluir hacia lo que es mejor para tu vida!

- **DÍA 25**

**ESPECIAL DÍA DEL TRABAJADOR**  
**Creencias referidas al Trabajo**

**NUESTRAS CREENCIAS ACERCA DEL TRABAJO**

El tema del trabajo es uno de los que más pone en juego nuestras creencias, los modelos de pensamiento que traemos de nuestras familias y de nuestro árbol genealógico, ¿Vemos algunas?

**NO HAY TRABAJO SIN ESFUERZO:**

Venimos muchos de inmigrantes que veían el esfuerzo como un valor. Con lo cual, si hacemos trabajos que disfrutamos y no requieren esfuerzos, y encima ganamos dinero con ello, estamos yendo en contra de las ideas "preestablecidas del clan". Por lo cual, muchos eligen trabajos sacrificados o esforzados para ser leales al clan, o hacen lo que les gusta sin ganar dinero, para no ser juzgados dentro de las reglas "invisibles" familiares. Es lo que se llama "lealtad al clan". NO hay mejor manera de honrar al clan, que honrar a nuestra alma, nuestros dones y talentos para trabajar. Si un trabajo nos apasiona, ¿por qué no hacerlo? Si no es esfuerzo, porque amamos lo que hacemos. ¿Por qué no hacerlo? Si además ganamos dinero, ¿por qué no permitirnos esa fuente para nosotros?

**SIN UN TÍTULO NO SOS NADIE:**

En muchos hogares, la falta de un título en los padres o abuelos, implicó la necesidad de que la tercera generación tenga sí o sí una profesión. Y muchas veces, nos encontramos con profesionales que no aman lo que hacen, o no son felices. Porque en realidad, se trata de la exigencia del clan de " Recíbete para ser alguien" "Gradúate para que figures". Sin

pensar que no se es alguien por tener un título. Se es alguien por ser "humanos". Sabernos seres maravillosos, sabernos personas con valores, sabernos "alguien" más allá de lo que hacemos, es una gran diferencia para nuestras vidas. Vivir con el peso de esa creencia, hace infelices a muchas personas. Y esto solo responde a expectativas de un clan que buscaba reparar las carencias de una generación en la generación siguiente. No podemos juzgar a quienes tenían esta creencia. Cuando transmitieron esta creencia, lo que buscaban era "salvar" del dolor que ellos sufrieron por no tenerlo. Para sanar esta memoria del clan, es importante honrar a estas personas con su historia y su sufrimiento, pero también honrarnos a nosotros mismos, haciendo aquello que amamos, aun cuando eso no requiera un título.

#### **NO ME PAGAN LO QUE CORRESPONDE:**

Esta es una creencia muy fuerte. Todos cobramos lo que creemos merecer. Buscamos la experiencia que nos de aquello que creemos que es lo que nosotros debemos tener. Si no estamos satisfechos, la insatisfacción es la emoción básica que vamos a generar con lo que busquemos como trabajo. Para sostenerla, necesitamos un trabajo mal pago, o malas condiciones de trabajo, o no ser reconocidos en el trabajo.

Es importante darse cuenta de esto, para saber que merecemos la mejor paga, que somos abundantes y no carentes. Que desde la abundancia, generamos más abundancia para nuestras vidas y que, desde la carencia, estaremos atrayendo más carencia, que se verá reflejada en un mal pago.

#### **MIS JEFES O MIS COMPAÑEROS SON MALOS, AUTORITARIOS, ETC.**

Tus jefes y compañeros están reproduciendo las relaciones de base que te faltan sanar. Aquellos aprendizajes que no has resuelto, se verán reflejados en tu trabajo. Jefes que son como tu padre o madre. Compañeros que reproducen esquemas de relaciones que se dan o se dieron en tu familia. Y en todos los casos. Tu valorización o desvalorización es la que te toca trascender, aprendiendo de las relaciones con las cuales compartís día tras día.

## **CREERNOS VÍCTIMAS DE NUESTRO TRABAJO:**

No somos víctimas de un "mal trabajo". Nos creemos víctimas y es por ello que generamos experiencias de malos trabajos.

Los otros no nos hacen nada. Nosotros elegimos y permitimos experiencias para trascender, aprender, y evolucionar.

Somos responsables de nuestras vidas, 100 por ciento. Y nuestro trabajo es uno de los puntos claves en donde vemos qué nos creemos capaces de hacer, qué somos capaces de generar o no... Si nos creemos merecedores o no de abundancia, de paz, de respeto.

Estas reflexiones buscan sacarnos de la queja. Para que muchas personas que se quejan de sus tareas, o que no las tienen, o que no tienen el trabajo que merecen puedan revisar estas creencias. Cambiando las creencias, generamos grandes cambios. Cambia nuestra realidad y no depende de otros. Solo de nosotros.

Hay muchas más creencias. Ellas definen el tipo de tarea que tenés, tus emociones son previas a cualquier trabajo que realices, algunas veces, heridas no sanadas, aprendizajes que falta realizar, y tu trabajo alimenta esas emociones, las refuerza, las pone a la luz, para que las veas y sanes. Creencias y emociones, patrones y programas mentales, emocionales, energéticos, aprendizajes de tu clan y tuyos están presentes en lo que realizas como trabajo.

Y para los que no tienen trabajo, es importante revisar también la creencia que está sosteniendo esta falta: Me merezco estar así, no encuentro lo que me corresponde (y lo que está en el subconsciente es que me merezco lo malo) Nadie me va a contratar (desvalorización) No hay trabajo (carencia) O lealtades fuertes al clan, cumplimientos de objetivos secundarios. Ejemplo: quedarse cuidando a algún familiar en la casa, sentir que si se van a trabajar dejan a alguien desprotegido, sentir que son pilares emocionales de alguien, etc.)

Recordemos que somos plenitud, amor, abundancia, salud, felicidad, esto es clave tanto para quienes están con trabajo como para quienes no lo están. Porque si así nos sentimos, eso es lo que generaremos.

No es necesario cambiar de trabajo para estar mejor. Es necesario cambiar esos patrones

que sostienen la experiencia laboral que estamos teniendo. Cambiamos nuestra creencia y cambia nuestro mundo.

¡Qué disfrutes y ames el trabajo que tenés! ¡Qué te animes a desafiar tus propias creencias!! ¡Qué utilices tus dones y talentos para brindarlos a los demás en forma de trabajo y que seas muy bien remunerado por tu tarea!!!

Que tu experiencia sea de plenitud, amor, alegría, paz y abundancia.

¡Feliz día del Trabajador!

## ● DÍAS 27 y 28

### CREENCIA LIMITANTE

**Es complicado**

### CREENCIA EXPANSIVA

**Es simple**

Cuando creemos que algo es complicado, más se complica... ¿Por qué? Fíjense, ¿Cuál es nuestra emoción cuando vemos algo complicado? ¡Miedo!!! Si creemos que algo es complicado, se nos activan los miedos, y con ellos, los mecanismos de estrés en nuestro cuerpo... además de los síntomas que se presentan para responder a cada conflicto puntual que creemos “complicado”... Cuando pensamos que algo es complicado, nuestro mecanismo de estrés, “complica” más las cosas... Ya que hace que no veamos con claridad, perdemos de vista la visión de lo particular, la posibilidad de razonar, se nos nublan las interpretaciones.... El mecanismo del estrés también altera nuestros procesos de aprendizaje, de resolución, de memoria... Por lo tanto, cuando creemos que es complicado algo, se nos “abren” programas asociados, físicos, emocionales y mentales, lo asociamos con otros juicios y creencias: “Debo hacer esto perfecto”, “no puedo”, “no soy capaz”, “no hay salida”... ¿Cuántos más? ¿Cuáles son tus creencias asociadas a la creencia: “Es complicado”?

¿Qué pasaría si supiéramos que si algo aparece en nuestra experiencia es porque somos capaces de resolverlo?, ¿qué aparece para algo... ¿qué alguna función cumple en nuestra vida en este momento? Que en el momento que algo aparezca, tendremos todas las herramientas y el conocimiento para resolverlo.

¿Qué pasaría si supiéramos que ese problema o tema ya está resuelto y que solo nos hace falta llegar a ese resultado?

Si partimos de que lo que se nos presenta es simple, nuestro cuerpo está relajado, nuestras emociones negativas no se activan... Todo lo que viene es una aventura que nos

abre la posibilidad de desplegar nuestros conocimientos, nuestras herramientas, nuestras capacidades.

Todo es más simple de lo que creemos....solo nos falta tener certeza de eso y confiar más en nosotros mismos, y en que nunca estamos solos para resolver...Siempre hay una consciencia mayor ayudándonos, nuestra Fuente en la forma en la que la veamos!!!

A confiar entonces en que todo lo que ocurre es para nuestro bien y es simple... para hacerlo simple. Para que sea simple y podamos contar con todos nuestros recursos para resolver y accionar.

## ● DÍAS 29 Y 30

### REPASO ACERCA DE LAS CREENCIAS LIMITANTES Y EXPANSIVAS

1.- Todo lo que hoy consideras tus problemas, solo tiene que ver con el enfoque que le estás dando.

2.- Si pudieras observar tu vida desde otro lugar, también podrías cambiarla. Si podés cambiar tu foco, podés cambiar tu mundo. Y una forma de hacerlo, es cambiar creencias.

3.- Si cambiamos el foco de lo que estamos mirando, lo que estamos mirando, cambia

4.- ¿Qué podrías cambiar con un cambio de mirada, de enfoque?

Lo que consideras un problema, podría transformarse en un punto de partida para un cambio en tu vida o en una situación puntual que quieras cambiar.

Si dejás de enfocar en tus problemas, podés enfocar en las soluciones.

Si hay algo que te limita, podés mirarlo desde una perspectiva que te abra posibilidades, que te expanda tu mirada.

Lo que consideras tus frenos, pueden convertirse en grandes oportunidades.

Todo lo que sea que te ocurra en tu vida en este momento y te haga sufrir, puede mirarse desde un lugar diferente. Al hacerlo, podés cambiar las herramientas que están a tu alcance para dejar de sufrir. Sufrimos cuando nos quedamos atrapados en una mirada limitante, cuando consideramos que los problemas no tienen solución, que llegamos al límite de lo que podemos esperar de una situación determinada, cuando pensamos que ya no hay nada para cambiar.

5.- Hay preguntas que cambian la mirada. Y hay enfoques que te ayudan a salir de la mirada limitante, negativa, pesimista o cerrada de una situación.

Te invito a hacerte todas las preguntas necesarias para cambiar tu enfoque, para expandir tus creencias. A mirar desde otro punto de vista tu limitación, a cambiar la mirada de lo imposible, por la de lo posible.

Podés hacerte estas preguntas:

- a.- ¿Lo que veo es todo el panorama?
- b.- ¿Hay algo que no estoy pudiendo ver?
- c.- Si mirara desde otra mirada, ¿qué vería?
- d.- Si fuese otra persona, ¿vería lo mismo?

6.-Nuestras creencias son aquellas ideas que tenemos en relación a las cosas, con estas ideas armamos un sistema de pensamientos, y creamos un “programa” único y personal que incluye estas ideas, las emociones que van asociadas, las respuestas físicas a estas emociones y hasta la energía que ellas generan... Estas creencias suelen convertirse en mapas individuales de “cómo movernos” por nuestro mundo... Si creo que “las personas son malas por naturaleza” voy a relacionarme con las personas de una manera diferente a que sí creo que las personas son buenas por naturaleza... Tenemos ideas y creencias referidas a muchísimos temas. Muchas de estas creencias están ocultas, permanecen escondidas en nuestro subconsciente. NO las cuestionamos, las damos por ciertas y creemos que son parte de una “realidad” inmodificable...

7.- ¿Qué ideas reconoces que te limitan en tus acciones o en lograr tus sueños?

8.- Obsérvalas... ¿qué te generan? ¿Qué te impiden hacer? ¿Y si pudieras desafiarlas?

9.- ¡Puedo cambiar creencias! Porque yo no soy mis creencias... soy un ser con creencias, tan flexibles y tan poderosas, que me permiten cambiarlas y al hacerlo, cambiar todo lo que veo...

10.-Cuando cambio mis creencias, mis acciones se amplían, mis posibilidades también, ya no peleo para defender lo viejo. El mundo se expande. Son nuevas formas de ver que abren posibilidades, así son las creencias expansivas.

11.-Áreas en las cuales suelen aparecer creencias limitantes: Relaciones, trabajo, logros personales, estudio, salud, ocio, dinero, abundancia, bienestar, espiritualidad. Sistemas de los cuales formamos parte (político, económico, social, científico)

Algunas creencias limitantes:

No puedo....

No me merezco...

No voy a lograr....

No soy capaz

No soy lo suficientemente...

Dado quien soy, nunca voy a...

Dado lo que soy, siempre me va a pasar lo mismo...

Todos los hombres son...

Todas las mujeres son...

Los ricos son...

Los pobres son...

Los que tienen mucho dinero son...

El dinero es....

Si tenés éxito o fama...

No puedo formar pareja porque...

No puedo estudiar porque...

No puedo viajar porque...

Observo si tengo creencias expansivas.

Ejemplo de creencias expansivas:

Puedo lograrlo

Me merezco

Es fácil lograrlo... Es simple

Todo fluye para mi...

Seguimos observando creencias...

Para expandirlas y cambiar nuestro mundo, para mejor!!!

## ● DÍA 31 Y 32

### CREENCIA LIMITANTE

“Tengo que”

### CREENCIA EXPANSIVA

“Quiero”

Cuando algo que vamos a hacer comienza por un “Tengo que”...fíjate cuál es la acción que te limita, y qué creencia sostiene esa acción... En esas dos palabras se carga una “obligación” y de la mano de la obligación, viene una carga, un peso, algo que cuesta hacer....

Y ese peso está justificado por un montón de creencias....Debo hacerlo por esta razón...o esta otra.... ¿Qué pasaría si revisaras esas creencias? Harías eso que “tenés qué”? Y si no hicieras eso ¿qué harías? Y si en lugar de que fuera una obligación, ¿lo eligieras? ¿Qué pasaría si en lugar de “tengo que” hacer esto?...Dijera “Quiero hacerlo”...

Podemos elegir siempre qué actitud vamos a tomar frente a cada cosa que vivimos... Y siempre podemos elegir entre la actitud de víctima o la de protagonista y creadores de nuestra vida. ¿Con qué actitud asocias el “tengo qué”? ¿Y con cuál el “quiero”? ¿Qué pasaría si hoy revisaras todos tus tengo qué? ¿Y si los cambiaras hoy mismo por el “quiero”?

Te aseguro que vas a notar muchos cambios!!!

Me voy...”tengo que”... jajaja...quiero seguir con otras cosas!!!

## ● DÍA 33 Y 34

### CREENCIA LIMITANTE

**No tengo dinero**

### CREENCIA EXPANSIVA

**El dinero fluye**

Esta es una de las creencias limitantes con las cuales más me peleé en toda mi vida. Y estoy segura de que muchos de ustedes también.

“Cuando no tengo dinero, no lo tengo. Las cuentas no se pagan solas. NO puedo comer si no tengo dinero” ¿Saben cuántas veces lo dije? Lo decía cuando estaba atrapada justamente en esa creencia!!! Y es un círculo vicioso. Como creo que es real que NO tengo dinero, no lo tengo!!!! Y yo les contestaba a las personas que me decían que fluía, revisa mi casa, mi cartera, mis bolsillos, no hay!! Y me enojaba, me daba impotencia, angustia. Y creía que yo estaba a trasmano del mundo. O que quienes me lo decían estaban locos. ¿Qué cambió? Pasé 3 días sin plata, cero pesos, ...un fin de semana, por jenesima vez! Y dije: bueno, si es cierto que la plata fluye, y es cierto todo lo que dicen, me entrego. Lloré todo el primer día, pataleé... no veía de dónde podía ser que “apareciera” la plata... Tenía miedo, me daba pánico no tener para comer... Mi programa de escasez se había activado a full junto con todas mis creencias limitantes que lo sostenían: No sirvo, no me merezco lo bueno, no puedo.... En mi programa, el no tener plata era lo que más “me hacía sufrir” y me descentraba.

Hasta que realmente descubrí que era verdad que la creencia de que no tenía dinero, era la que impedía que el dinero llegue... ¿Cómo la cambié? Decidí un cambio.

Elegí mi paz y eso cambió mi enojo y mi impotencia.... Solté... Me rendí...rendirme no es como en las peleas de Box, por ejemplo, abandono el juego.... Rendirse es, me entrego por completo a lo que tenga que ser...dejo de pelearme, ¡acepto! Entrego mi vida a lo que el Universo, Dios quiera... Pensaba: “Si Dios es tan grande para sacarme de donde estaba,

que lo hiciera”... Y allí había una gran limitante también....Creía que Dios, Fuente externa, me iba a traer algo de afuera.... ¡Y no era así! Ya lo vimos en la cuarentena de Abundancia. Dios no me tenía que traer nada.... Dios que es la Fuente de abundancia del Universo es mi misma fuente y yo soy parte de ese Universo...no hay nada que traer de afuera... Ni el dinero...Solo debo permitir que la abundancia ocurra para mí.... Porque soy Abundancia, la misma Fuente de abundancia... Fue una entrega... La aceptación total de la Unidad con mi Fuente.

¿Y saben qué pasó? Cuando pasó eso, me llamaron para pagarme una plata que yo no recordaba.... Y a partir de allí el dinero comenzó a fluir....Que era como me decían los que yo creía “locos”.

Pero no es necesario llegar a ese extremo o al que llegan otras personas que me cuentan día a día sus “problemas”... Y no es el gobierno, el jefe, el trabajo que no hay... es la decisión de cambiar la creencia. “No tengo” es una circunstancia. Cuando aceptas que si no lo tienes es que todo está perfecto hoy, y es lo que es... lo puedes soltar... Si hoy no lo tengo, confío en que es perfecto así... si no tengo para comer, es que hoy puedo vivir perfectamente sin la comida... si no pago una cuenta hoy, es perfecto. Me está mostrando que no estoy permitiendo el fluir.

Y decido aceptar ese fluir... no pelear más con la creencia... la suelto... ¿Qué pasaría si no lo necesitara? ¿Qué pasaría si fuera perfecto que hoy no tenía que tenerlo? ¿Qué pasa cuando me abro a estas ideas? ¿Qué pasa cuando relajo? Deja de aparecer la preocupación y aparece la respuesta.

Se va el miedo y aparece el Universo con todas sus leyes...abundancia, sincronía... Su fluir...

Repetirse que el dinero fluye, en lo personal, no me sirvió... No es una repetición la que hay que hacer, como ya lo dijimos...porque lo que lo que está en la base de esa creencia es el miedo. Y hasta no transformar ese miedo, soltarlo, elegir tu paz, esa repetición no termina siendo real...Ya vimos que para cambiar una creencia hay que cuestionar la creencia, darla vuelta, verla de varios lugares, y cambiarla, decidir el cambio, Y recién allí,

sostener una nueva creencia para que lo nuevo se manifieste. ¡Creo para crear... Creer es crear!

Cuando logres abrirte a la creencia de que el dinero fluye, así será...

Con esa certeza... porque como todo, tu pensamiento crea tu realidad.

Decidí creer y verás cómo todo se transforma!!!

## ● DÍAS 35 Y 36

### CREENCIA LIMITANTE

**“Me enfermé”**

### CREENCIA EXPANSIVA

**“Mi cuerpo manifestó un síntoma de un desequilibrio, de una emoción no resuelta”**

Creemos que el cuerpo “se enferma”...solo... o porque algún factor externo “nos enfermó”.... O porque nuestra familia siempre se enfermó de lo mismo... O tengo una enfermedad hereditaria... O soy propensa a esto... O siempre me pasó lo mismo.... O me engripé por el frío... tengo tos porque el aire está frío.

Eso es lo que creemos y en consecuencia, nos medicamos para “curar”.... O nos cuidamos del frío, del calor, de la comida.... Pero no cuidamos nuestras emociones. No observamos que nos está diciendo este desequilibrio...Nuestro cuerpo habla, se expresa, para que escuchemos aquellas emociones y pensamientos que nos desequilibran.

Algunas personas, algunas veces, vuelven a enfermar de otra cosa... luego otro remedio... y siguen cadenas de enfermedades que no terminan de “darle” paz. Sin darse cuenta de que teniendo paz, previenen e impiden que se manifiesten estos síntomas llamados enfermedades.

Desde hace unos años se profundizó en el estudio de la relación que tienen las emociones y las creencias que las sostienen, en el cuerpo. Muchos médicos realizan todos los chequeos y les dicen a sus pacientes, esto es emocional, es estrés... y así nos quedamos... “tranquilos”, sabiendo que es emocional!!!!

¿Y qué hacemos con ese dato???? ¿Sabías que cuando estas emociones no se resuelven, nuestro cuerpo suele recibir las consecuencias de cada una de ellas?

Las que llamamos enfermedades, desde la mirada de la descodificación son síntomas que nuestro cuerpo manifiesta para darnos cuenta de alguna emoción no resuelta. Y para el Dr. en física, Jean Pierre Garnier, es consecuencia de un desequilibrio entre las informaciones que recibe nuestro sistema.

Si observamos, estas emociones están relacionadas siempre con otras emociones anteriores, heridas del pasado no resueltas, nuestras o de nuestro clan. Tienen que ver con creencias, con programas mentales y emocionales que hemos aprendido o adquirido. La mayoría de las veces, ellos son programas subconscientes, esto es, que no los podemos reconocer a simple vista. Los podemos encontrar en nuestros pensamientos, representan la forma, la interpretación que hacemos y tenemos referidas a todas las cosas. Algunas veces, expresan emociones grabadas en el subconsciente y que expresan memorias de nuestro clan, temas no resueltos de ellos, que impactan en el subconsciente y quedan grabadas, no como castigo, sino como mensaje de supervivencia para las generaciones que siguen, que al ser sacados del contexto y del tiempo y espacio al cual pertenecía ese mensaje, terminan siendo anacrónicos y sin sentido para nosotros.

Enric Corbera expresa: "Las emociones son más importantes de lo que pensamos, afectan a nuestra biología, y son el vehículo que el inconsciente recibe. Cuando tenemos un impacto emocional nuestra biología reacciona".

Podemos decir que las llamadas enfermedades tienen un significado biológico especial. Cada una de ellas, tiene una función biológica perfecta, que responde a la necesidad de nuestro organismo de adecuarse al conflicto emocional que se le presenta... Entonces, y esto es lo más importante, es fundamental resolver las emociones que se nos presentan. Y más importante aún, es crear nuestro propio sistema de creencias que nos permita comprender la vida desde un lugar de mayor comprensión, podríamos decir que implica aprender a comprender la vida desde un significado más profundo, para que cada acontecimiento que se nos presenta lo tomemos como un aprendizaje, o un desequilibrio que podemos ordenar... Tomar en nuestras manos la salud de nuestro cuerpo y su equilibrio, implica comprender la verdadera trascendencia de aquello que creamos y manifestamos, darnos cuenta de que no somos víctimas de un "afuera" implacable, sino

que todo tiene que ver con acciones, actitudes, creaciones, observaciones que hacemos desde nuestro absoluto protagonismo de nuestra vida.... Y en una maravillosa comunión con nuestra Fuente, que nunca desea “el mal” o “una enfermedad” para nosotros. Sino por el contrario, que podamos vivir en el equilibrio y la salud con la cual fuimos creados.

- **DÍAS 37 y 38**

**CREENCIA LIMITANTE**

**“Todo es un caos”**

**CREENCIA EXPANSIVA**

**Es en mí que hay un caos, hoy elijo mi paz para que todo se equilibre**

Ya sabemos que es nuestra observación la que crea nuestra realidad. Por lo tanto, si observo caos... ¿Dónde está ese caos?

ES en nuestro interior... por lo tanto, observo ¿qué veo en mi vida como caótico?

ES una invitación a observarme y generar el cambio!!!

Ya no miro afuera, el caos no está afuera... Porque está en mí, lo observo afuera... Y más caótico se vuelve todo, porque lo alimento con mis pensamientos y emociones.

¿Cómo corto esto? Justamente, observo... Y elijo mi paz...

¿Cómo puedo elegir la paz si todo lo que veo es un caos? ¡Precisamente! Debo mirar de otra forma...

Hoy elijo y decido mi paz... ¿Me estoy “mintiendo” a mí mismo al elegirla?

¡No! La estoy decidiendo, por encima de todo caos... Decido que lo que vea sea paz, lo que sienta sea paz, lo que ocurra sea paz, para que todo comience a alinearse con mi paz...

Y nuevamente, recuerden que para cuestionar una creencia, debo preguntarme, cuestionar la creencia, para reemplazarla por otra que sea expansiva...

¿Todo es caótico en mi vida? ¿Qué parte no lo es? ¿En qué parte puedo sostener mi paz?

Por ejemplo, si encuentro paz al observar la naturaleza, registro esa emoción de paz al observarla, cerrando los ojos y respirando profundo. O quizás observando un paisaje, una foto, solo respiro esa paz y dejo que me invada... Solo me centro en eso....

Tengo pensamientos benevolentes hacia alguien que ame y registro la paz que siento al tenerlos...

Cuando logro sentir esa paz, suelto todo lo que hoy parece caótico y dejo que todo se vaya acomodando... ¿Hay algo que sí esté en mis manos acomodar? Lo hago desde esa paz y no desde el caos...

¿Hay algo que no esté en mis manos? Entonces se lo entrego a Dios, al Universo, a mi doble, a los ángeles, a quien ustedes sientan que pueden entregar lo que creen inmodificable...

La paz se decide, es una firme decisión creadora. A partir de allí todo se acomoda. Si decido contagiarme del caos, es mi programa de víctima queriendo sostenerse... ¡Claro! Puedo elegirlo también. Pero no podemos tener caos y vivir una vida plena a la misma vez... Y no es lo que ocurre afuera lo que no "me deja" estar en paz....Es mi falta de decisión, la que me impide lograrla.

A partir de allí , todo comienza a acomodarse.

TE invito a elegir tu paz!!! Y ver a ese caos en una gran invitación para un cambio en tu vida. ¡En tus manos está transformarlo!!! Vamos!!! Vos podés!!

## ● DÍA 39

### **CREENCIA LIMITANTE**

**Yo no puedo manejar mis emociones**

### **CREENCIA EXPANSIVA**

**Puedo gestionar mis emociones**

La gestión de las emociones va de la mano del cambio de las creencias. Cuando pasamos de creencias limitantes a creencias expansivas, de su mano va un cambio en nuestras emociones, ya que ambas están íntimamente ligadas, hay una coherencia entre ellas.

Las creencias generan emociones... y a la vez, las emociones, nos reafirman creencias. Tanto unas como otras son aprendidas. Y pueden, como todo aprendizaje, desaprenderse y reaprenderse.

No me voy a referir acá a las emociones derivadas de los duelos. O a situaciones consideradas límites, pero el resto de las emociones son posibles de gestionarse, de la mano de un aprendizaje de nuevas creencias. Y aún la forma de vivirse los duelos y las situaciones límites son vividas de diferentes maneras dependiendo de las creencias que se tienen.

Notarán que muchas de las emociones que han transitado, se liberaban frente a los cambios en las creencias que hemos realizado estos 40 días, así como en las cuarentenas anteriores.

Esto es porque la creencia que sostenemos, nos da la interpretación de los hechos que suceden... Así como sean las creencias, será la interpretación. Y a partir de allí, también será la emoción. Por ejemplo, un ejemplo muy práctico, si soy especialista en serpientes y veo una de una especie en extinción, así sea venenosa, voy a estar feliz y emocionada por ver una. Ahora si no lo soy, y creo que es una especie venenosa, le voy a tener miedo.

Puedo sentir otras emociones relacionadas con el hecho de ver la serpiente. Y mi respuesta será acorde con mi miedo...

Cada hecho nos genera una emoción, así sea indiferencia.... Y va de la mano de una creencia. Cuando modifico la creencia, modifico la emoción. Si viene el especialista de serpientes y me dice que no es venenosa y me explica la importancia de ese ejemplar, puede no gustarme, pero ya no le tendré miedo...

Así ocurre cuando resignificamos nuestro pasado... sanamos una emoción. ¿Qué es sanar? Damos un significado diferente a lo que vivimos y cambia el sentido... Volviendo al ejemplo, nos damos cuenta de que ya no había que sentir miedo...

Las creencias expansivas nos permiten emociones más equilibradas. Podríamos decir que son emociones más expansivas también: amor, alegría, liviandad, optimismo, en lugar de miedo, impotencia, enojo, tristeza....

Podemos gestionar nuestras emociones a partir de un cambio en nuestra interpretación, solo hace falta un trabajo interior y una decisión, que solo depende de nosotros, nunca de otros...

Por eso es que muchos de ustedes, manifestaban un cambio en el humor. Me decían que estaban contentos, que nada en apariencia había cambiado, pero si su estado de ánimo. Es que, al realizar los cambios que hemos visto, se expanden las posibilidades de acción y cuando esto pasa, después de ver mucho tiempo cerradas las puertas... cambian nuestras emociones.

Siempre podemos gestionar nuestras emociones. Cuando nos vemos estancados en una emoción que nos paraliza o nos tira para abajo, tenemos que revisar las creencias que están sosteniendo esa emoción. Hacemos el cambio tal como aprendimos en las primeras lecciones. Cuestionando, observando y cambiando.

Al hacerlo, cambiamos la emoción, y lo que nos damos cuenta es que al cambiar la emoción, vemos diferente los mismos hechos.

La invitación es a no quedarnos estancados con emociones, que no digamos "Yo soy así y no puedo cambiar" Si, podemos cambiar cualquier emoción si así lo decidimos. Y podemos gestionarlas y cambiar nuestros mundos, aprendiendo a observar nuestras creencias...si

estamos bien, alegres, optimistas, en paz, en plenitud, es que nuestras creencias expansivas nos apoyan en el camino. Si es lo contrario, es que alguna creencia nos está limitando.

Ya tienen las herramientas para poder identificar y hacer el cambio.

Cuando ustedes decidan, ¡pueden hacerlo!!!

## ● DÍA 40

**EL ÚNICO LÍMITE PARA LOGRAR UN EXCELENTE PRESENTE Y UN MEJOR FUTURO ESTÁ EN TUS  
CREENCIAS**

**Y YA SABÉS QUE PODÉS CAMBIARLAS**

Todo lo que percibís como límite está en tus pensamientos. Y ya sabés que solo vos podés elegir la calidad de ellos. Al hacerlo, ¡cambia tu vida!!

Ya lo vimos en las primeras propuestas de esta cuarentena. Lo que observás está en principio condicionado por tu historia, por lo aprendido, por tu propio árbol genealógico. Cuando soltás esos condicionamientos y te das cuenta de que ellos no te definen, que no son fijos e inmutables, ves que podés cambiarlos.

TU observación, tus creencias son las que definen tu vida. ¡Vos podés limitar tu mundo o expandirlo! Ver un mundo caótico o maravilloso!!! Eso no está afuera!!! Solo en vos, en lo que vos creas para tu mundo!!! Vos podés cambiar tu realidad!

Lo único que necesitas es una decisión: Hacerlo! Cambiar tu vida!! Elegir el cambio!

Cuando reconoces tus creencias, las cuestionas, como vimos en los primeros días.

¿Qué ideas reconoces que te limitan en tus acciones o en lograr tus sueños?

Obsérvalas... ¿qué te generan? ¿Qué te impiden hacer?

En cada creencia limitante hay una invitación, a mirar más allá.

Los 40 días fueron una invitación a mirar más allá de tu problema o limitación actual.

¿Qué podés ver?

Podés hacerte siempre estas preguntas:

- 1.- ¿Lo que veo es todo el panorama?
- 2.- ¿Hay algo que no estoy pudiendo ver?
- 3.- Si mirara desde otra mirada, ¿qué vería?
- 4.- Si fuese otra persona, ¿vería lo mismo?

**ESTAS PREGUNTAS SON CLAVES**

Hay preguntas que cambian la mirada. Y hay enfoques que te ayudan a salir de la mirada limitante, negativa, pesimista o cerrada de una situación.

Luego fuimos viendo las creencias limitantes más comunes, con ejemplos, con formas diferentes de mirarlas. Vimos la otra cara de una creencia limitante, la expansiva!

EL ejemplo y el cambio de mirada sirve, pero lo que siempre tenés que usar para cambiar tus creencias es esta guía de preguntas y luego:

¿Qué querés crear para tu vida?

Allí definís la creencia que vas a sostener y que a la vez te va a sostener para crear aquello que soñás!!!!

Créelo y después créalo!

Esa es la invitación!!! A crear tu mejor presente y tu mejor futuro!!!

Gracias por haber sido parte de otra cuarentena!!!

Vamos por más!!!!

Un honor haberte acompañado en este tramo del camino!!!

## ***Laura Barrera***



***Coach. Consultora en Neurodescodificación. Abogada. Mediadora.***

***Autora de los libros***

***Comunicación, una danza para mejorar nuestras relaciones***

***y La voz ( Novela)***

***Autora de los 40 días haciendo foco en nuestro bienestar***

***40 días haciendo foco en nuestra abundancia***

***40 días haciendo foco en nuestro mejor 2017***

***40 días haciendo foco en nuestras relaciones***

***40 días haciendo foco en nuestras creencias expansivas***

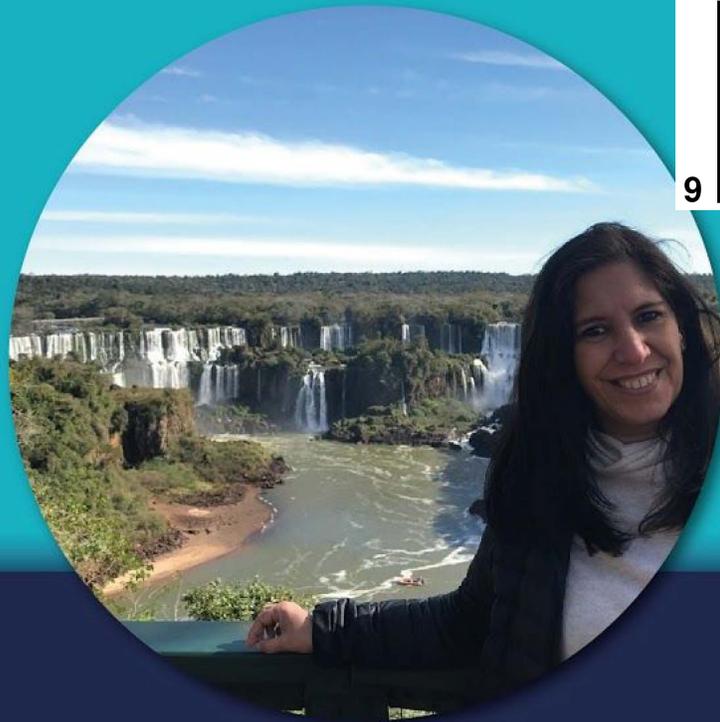
***40 días haciendo foco en nuestra consciencia para personas con Obesidad y  
Sobrepeso***

***40 días desarrollando tu mejor potencial***

***Formación avanzada con Jean Pierre Garnier Malet. Desdoblamiento del tiempo y  
del espacio***

40 DÍAS HACIENDO FOCO  
EN NUESTRAS  
CREENCIAS EXPANSIVAS

 **Laura Barrera**  
Coaching Cuántico



“¿DÓNDE ESTÁ TU FOCO? ¿QUÉ SON LAS CREENCIAS? ¿QUÉ SON LAS CREENCIAS EXPANSIVAS?”

Si te digo que casi todos nuestros problemas tienen que ver con un problema de enfoque, ¿qué me dirías? Ya lo venimos viendo con estas cuarentenas que venimos realizando. 40 días haciendo foco en nuestro bienestar, luego en nuestra abundancia y la anterior fue “relaciones”...

¿PARA QUÉ ES IMPORTANTE HACER FOCO?

¿Hay algo que crees que no está bien en tu vida?

¿Estás enfocando bien tu mirada? ¿Dónde está tu FOCO?

¿Qué pasaría si pudieras cambiar la mirada de tu vida ahora?

¿Qué pasaría si te dijera que todo lo que hoy consideras tus problemas, solo tienen que ver con el enfoque que le estás dando?

Quizás me digas que yo no conozco tus problemas, y que por eso lo digo.

Si pudieras observar tu vida desde otro lugar, también podrías cambiarla. ¡Si podés! cambiar tu foco, cambiar tu mundo. Y una forma de hacerlo, es cambiar creencias.”

 **Laura Barrera**  
Coaching Cuántico

[www.LauraBarrera.com.ar](http://www.LauraBarrera.com.ar)