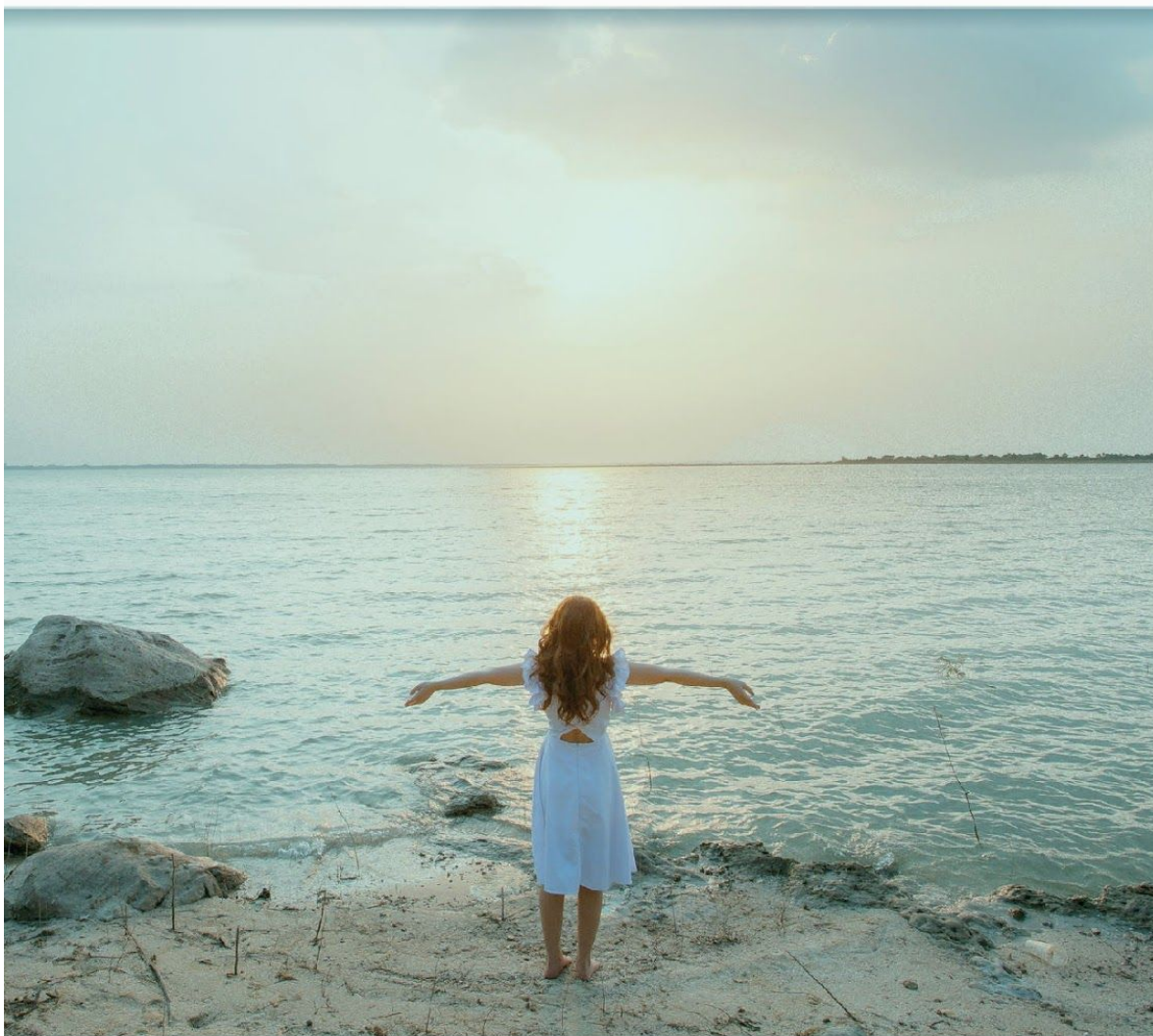


# 40 DÍAS HACIENDO FOCO EN NUESTRO SER



 **Laura Barrera**  
Coaching Cuántico

Barrera, Laura Inés

40 días haciendo foco en el ser / Laura Inés Barrera. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Laura Inés Barrera, 2020.

Libro digital, DOC

Archivo Digital: online

ISBN 978-987-86-6921-2

1. Desarrollo Personal. 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.

# ÍNDICE

DÍA 1 - CONECTAR

DÍA 2 - ¿QUÉ ES EL SER? ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE CONECTAR CON ÉL? ¿PARA QUÉ CONECTAR CON NUESTRO SER?

DÍA 3 - ALMA

DÍA 4 - SOMOS ENERGÍA

DÍA 5 - CAMBIO MI ENERGÍA PARA RESOLVER LO COTIDIANO

DÍA 6 - SIENTO, NO JUZGO

DÍA 7 - CONECTO CON LA NATURALEZA

DÍA 8 - DESDE NUESTRO EGO AL SER

DÍA 9 - DESDE NUESTRO EGO AL SER

DÍA 10 - ¿ESCUCHASTE ALGUNA VEZ A TU SER? CUANDO LO ESCUCHASTE, ¿QUÉ PASÓ? Y ¿CUANDO NO LO HICISTE? Y CUANDO LO ESCUCHASTE, PERO NO HICISTE LO QUE ÉL TE INDICABA ¿QUÉ PASÓ?

DÍA 11 - ESCUCHÁ A TU SER - INTUICIÓN

DÍA 12 - 3 RAZONES PARA QUE CONECTES CON TU SER

DÍA 13 - EQUILIBRIO MÁS ALLÁ DE LAS CIRCUNSTANCIAS

DÍA 14 - TODO LO QUE PASA ES PARA MI EVOLUCIÓN

DÍA 15 - LIBERARNOS DEL DRAMA, DEL SUFRIMIENTO, DEL VICTIMISMO

DÍA 16 - DESAPEGO

DÍA 17 - SOLTAR

DÍA 18 - FLUIR

DÍA 19 - NO EXISTEN LOS FRACASOS, SOLO LOS APRENDIZAJES

DÍA 20 - 11/11

DÍA 21 - PROPÓSITO - RECORDAR A QUÉ VINIMOS

DÍA 22 - SER MÁS QUE HACER

DÍA 23 - NADA DE LO QUE ES, ESTÁ EN TU CONTRA

DÍA 24 - MULTIDIMENSIONALIDAD: ARREGLAR NUESTROS DESEQUILIBRIOS

[DÍA 25 - AMOR Y RELACIONES MAESTRAS](#)

[DÍA 26 - DONAR ÓRGANOS ES LA MAYOR CONSCIENCIA DE TU SER](#)

[DÍA 27 - SOLTAR EL CONTROL](#)

[DÍA 28 - RECORDAR QUIÉNES SOMOS](#)

[DÍA 29 - EL PERDÓN](#)

[DÍA 30 - EL PERDÓN – parte 2](#)

[DÍA 31 - EL PERDÓN – parte 3](#)

[DÍA 32 - EL “DOBLE” - Parte 1](#)

[DÍA 33 - EL “DOBLE” - Parte 2](#)

[DÍA 34 - EL “DOBLE” - Parte 3](#)

[DÍA 35 - SINCRONÍA](#)

[DÍA 36 - SINCRONÍA](#)

[DÍA 37 - LAS SINCRONÍAS Y TÚ](#)

[DÍA 38 - ENTRELAZAMIENTO CUÁNTICO](#)

[DÍA 39 - AMOR INCONDICIONAL](#)

[DÍA 40 - CONECTÁ SER](#)

## 40 DÍAS HACIENDO FOCO EN NUESTRO SER

### DÍA 1 - CONECTAR

Una de las claves para lograr nuestro bienestar, es hacer foco. Por eso, durante más de un año hemos compartido en las seis cuarentenas anteriores, diferentes aspectos, en los cuales creo importante enfocar: Bienestar, emociones, abundancia, creencias expansivas, relaciones, tiempo. Cada una de esas cuarentenas en particular, nos ayudó a hacer foco en lo que sí queremos, en lo que sí podemos modificar, en lo que sí podemos hacernos responsables, en lo que sí podemos construir. Y muchos, se dieron cuenta de todo lo que podemos crear a partir de un cambio de mirada. De hecho, muchos de ustedes, llegaron a la conclusión, que haciendo foco podían cambiar de manera muy profunda sus vidas.

Hoy iniciaremos una de las cuarentenas más profundas, esa que nos llevará a hacer foco ni más ni menos que en nuestro Ser... en la "conexión" con nuestro Ser...

Y, vamos a partir de algo clave... ¿Qué es el ser? ¿Por qué es tan importante conectar con él?

¿Para qué nos sirve hacerlo? ¿Hay algo llamado Ser? ¿Cómo lo reconocemos?

Seguramente, para quienes no han pensado hasta hoy en esto, y se animen a seguirla, se darán cuenta de cuanto tiene que ver en nuestra vida con el Ser, sin darnos cuenta de los mensajes que él nos da... de cuanta sabiduría hay en esta conexión y cuánto más podríamos lograr, siendo consciente de él.

El Ser es lo que subyace en toda nuestra vida... y está presente siempre, es... más allá de que lo observemos o no.

Están todos invitados a recordar esta parte de ustedes que va más allá de la mente, del cuerpo, de las emociones... Es la parte intangible, pero tan concreta y real, que poco a poco recordarás que es parte esencial tuya.

Estaremos hablando durante 40 días de tu Ser, más allá del ego, de los juicios, de las etiquetas, de los roles, hasta de las nacionalidades, de las razas, de tu mismo nombre.

Hablaremos de tu Ser, ese que ya es pleno, feliz, pacífico, bondadoso, lleno de amor, libre, saludable, equilibrado... Más conectado con tu alma y tu energía, más conectado con lo no visible, pero concreto, más en unidad con Todo lo que es.

Recordaremos juntos... que hay algo más allá de todo lo que vemos, sentimos, experimentamos... algo inmutable, más permanente, más sabio, que está en unidad con su Fuente y con Todo...

Recordaremos juntos... a lo largo del camino lo haremos...

Gracias por seguir acompañando, por séptima vez consecutiva, una cuarentena... Gracias por seguir confiando en este camino de consciencia que juntos estamos compartiendo...

Ya me conocen, ya saben que podemos cambiar muchas cosas en nuestras vidas, pero el cambio solo es posible si cada uno de ustedes lo decide y hace su parte.

Crezcamos juntos, observemos profundamente, vayamos más allá de lo dicho, de lo común, de lo simple, de lo que aparece a la vista... eso, seguramente, nos llevará a todos a un camino de evolución... ¿Deseas que recorramos juntos este tramo del camino?

Les doy la bienvenida a estos 40 días haciendo foco en nuestro ser....

Gracias a tu alma, por recordar este encuentro!!! Namasté: Mi alma saluda a tu alma, esa parte que está libre de juicios y condicionamientos, que ama por encima de ellos, que sabe que este encuentro ya estaba preparado de antes, que en esta maravillosa sincronía del universo nos vuelve a conectar, para que juntos aprendamos, para que juntos vayamos más allá de lo que vemos... y creemos, entre todos, un mundo de amor y respeto incondicional a nuestra Madre Tierra y a todos los que en ella habitamos. Y aún más allá!

Puedes sumarte a los grupos de WhatsApp. Hay un grupo donde no se comenta, salvo días muy particulares, en los que se habilita esa opción. Están los grupos participativos, donde puedes comentar, reflexionar o participar con tu mirada.

Pueden mandar WhatsApp al +54 9 11 24859999. Por favor tengan paciencia si no les respondo rápido!! Pueden elegir entre un grupo donde NO SE COMENTA, o un grupo

participativo. Envíame un mensaje con su nombre completo, de donde son y la opción de grupo. Y en breve, los sumaré. Gracias, gracias, gracias!!!

Hasta mañana!

## **DÍA 2 - ¿QUÉ ES EL SER? ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE CONECTAR CON ÉL? ¿PARA QUÉ CONECTAR CON NUESTRO SER?**

Cuando pensamos en el ser humano, ¿en qué pensamos? Un cuerpo... emociones, sentimientos, pensamientos... Quienes se atreven a ver un poco más, distinguen también la energía, ya que todo en la naturaleza es energía.... Y quienes se animan a ver un poco más... van a distinguir en el ser humano su alma. Muchos distinguen entre alma y espíritu... yo acá no lo voy a hacer, me voy a referir a alma, pero están las dos miradas incluidas... Y, para mirar más profundo aún, podemos ver en la parte energética, a nuestro doble... Parte de la cual también hablaremos en esta cuarentena. Entonces, ¿podemos decir que el ser humano es un todo indivisible... y que eso es todo lo que somos? Quizás si... quizás haya mucho más de nosotros que somos y aún no sabemos.... ¿Cómo es eso? Si!! Fíjense cuanto del ADN aún no conocemos... y cuando llegemos a conocer, y a experimentar más vivencias de nosotros mismos quizás encontremos mucho más... Después de todo, si algo somos es parte de un Universo ilimitado e infinito... ¿por qué deberíamos serlo? Quizás esa conexión con el infinito y lo ilimitado está precisamente en esas partes que aún no conocemos de nosotros mismos.

Por ahora, esto es lo que podemos ver: CUERPO (parte gestual y orgánica como un todo), MENTE (pensamientos, lenguaje, como un todo), EMOCIONES, SENTIMIENTOS (la diferencia entre ellos ya la vimos en los 40 días haciendo foco en nuestras emociones), ENERGÍA (incluyendo a nuestro doble) y ALMA... Ya hablaremos de ella.

Cuando me refiero al Ser me refiero a algo que va más allá de esto que distinguimos de nosotros... El Ser es lo que subyace en toda nuestra vida... y está presente siempre, es... más allá de que lo observemos o no. ¿Qué es lo que subyace? Eso que no vemos con los ojos. Pero es real, concreto, lo sentimos cuando logramos parar la mente, frenar el cúmulo de pensamientos, calmar las emociones, conectar con el silencio... Y cuando prestamos atención a otras formas de manifestación no visibles como la intuición y la observación.



Vamos a ver en esta cuarentena cada parte, ¿qué significa?, ¿cómo contactar con ellas?, ¿para qué?... y ¿qué rol juega el ego en todo esto?... y ¿qué es el Ser?.

Esta es la invitación para continuar explorando. Hoy te propongo un ejercicio:

EJERCICIO:

Reconocer cada una de estas “áreas”. Y escribir ejemplos de ellas en nuestro cuaderno (para quienes trabajan por primera vez, les sugiero tener un cuaderno para registrar este aprendizaje).

Por ejemplo: Cuerpo: reconozco mi sonrisa (gestual), mis manos (biológico).

Hoy estoy bien, con algunas cosas que me incomodan... y no logro estar en perfecta armonía... (EMOCIONES).

Pienso hacer algunas cosas (Pensamiento)

MI energía hoy está equilibrada... mucha energía... (De esto hablaremos... hoy veamos qué reconocemos)

Alma... mi alma me dice que está todo bien, que me serene.

¿Qué hacemos con todo esto? Nada, simplemente observarlo... no pretender cambiar nada, simplemente registrarnos y tomar consciencia... que no es poco!!!!

Los invito a compartir su experiencia en los grupos participativos de WhatsApp. Si quieren sumarse, son gratuitos. Pueden hacerlo al +54 9 11 24859999. También pueden sumarse al grupo No comentar, para recibir solamente las consignas y mis reflexiones diarias.

Que tengan una linda conexión con su Ser!!

### **DÍA 3 - ALMA**

¿Qué es eso que no vemos? ¿De qué hablamos, cuando hablamos del alma?

Te propongo que escribas: ¿Qué crees vos que es el alma, el espíritu? ... Como quieras llamar o como entiendas la parte de nuestro Ser que conecta con lo invisible e inmaterial. La parte espiritual, que algunos vivimos diariamente, otros, a veces, otros, nunca.

Todos, aunque no la distingamos, la tenemos... está disponible siempre para nosotros, porque es parte nuestra. ¿Ciencia en esto? Cada vez hay más descubrimientos científicos, para quienes aún lo dudan.

Para referirme al alma, hablo de aquel registro que tenemos de esa parte que conecta con algo más allá de los pensamientos, de las emociones... y nos conecta con nuestra Fuente y con todo lo que nos rodea... Si nunca experimentaste, te propongo que recuerdes, algún momento de tu vida, donde tus pensamientos y emociones te tiraban para abajo... pero alguna voz profunda te decía que sigas adelante. Esa es la voz de tu alma, en conexión contigo.

Si te pasó de conectar con personas que parecían conocidas desde siempre aún sin conocerlas... Si sentís un lugar como familiar, aún sin haber estado nunca... Si amas a tu mascota y te comunicas más allá de las palabras, si has conectado con una planta, un árbol un paisaje de manera especial... si en un atardecer, sentiste que todo es perfecto aún en medio de un día turbulento... Esa es tu alma!!!

Te invito a compartir en los comentarios o en tu grupo, tus experiencias de conexión con tu alma... Al leer a otros, seguramente podrás encontrarte con muchas experiencias tuyas, de tu alma... Y también, otros, al leer la suya, estarán conectando gracias a vos, con tu alma!! ¿Te animas a compartir? Gracias!!!

Los invito a compartir su experiencia en los grupos participativos de WhatsApp. Si quieren sumarse, son gratuitos. Pueden hacerlo al +54 9 11 24859999. También pueden sumarse al grupo No comentar, para recibir solamente las consignas y mis reflexiones diarias.

#### **DÍA 4 - SOMOS ENERGÍA**

A esta altura, ya lo sabemos. Todo es energía. Somos energía... Costó muchos años que algunas personas acepten estas ideas que venían de la espiritualidad. Pero la ciencia lo dice y hasta para las personas más escépticas ya no tienen lugar para dudas...

Estamos asistiendo, como nunca antes en la historia de la humanidad a maravillosas épocas donde ciencia y espiritualidad, van casi, casi, de la mano...

¿Ahora, qué implica esto? ¿Para qué nos sirve saberlo?

Somos energía, como la luz. El Universo es energía y nosotros somos parte de él... Vamos a observar diferentes aspectos de nuestra naturaleza energética, del sentido y la práctica que podemos encontrar en este conocimiento. Prestigiosísimos autores hablan de esto. Gente que proviene de la espiritualidad, de la ciencia, de la filosofía... Conocimientos ancestrales ya nos lo transmitieron de manera intuitiva. La física cuántica, hoy abre puertas a extraordinarios descubrimientos que nos cambian totalmente la percepción del mundo y nos convierten de "víctimas" en "protagonistas", "co-creadores de nuestra realidad..."

Desde la Ciencia, y obviamente lo traigo primero a esta reseña, porque lo considero una de las personas que más me ha enseñado en este último tiempo a incorporar en mi vida una Ley, como la de desdoblamiento del tiempo y del espacio y con ella, ir logrando equilibrio y encontrarme con mi propósito. Me refiero a Jean Pierre Garnier Malet quien afirma, entre otros conceptos, que somos emisores y receptores de energía. Y que nuestros pensamientos son energía. Ya compartiremos a lo largo de estos 40 días más de lo que he aprendido en su Formación Avanzada en México, realizada hace exactamente un año y que nos enseña a observar el futuro, nuestros pensamientos y nuestros potenciales, de una manera totalmente diferente.

Otros también afirman que vivimos en un campo de energía y que la emoción también es energía. Así Gregg Braden, en La matriz divina, nos muestra que a través de la emoción podemos modificar nuestra realidad.

La científica, Valerie Hunt, en su libro "Infinite Mind" (Mente Infinita) afirma que el cuerpo sano es un campo de energía electromagnética interactivo y en movimiento".

Y el maravilloso, Wayne Dyer, en su libro, "La Fuerza del Espíritu" nos dice: "Todo lo que hay en nuestro universo no es más que energía. Es decir, en esencia, todo vibra a determinada frecuencia."

Así que podemos ver que desde lo macro del Universo hasta lo más pequeño, lo micro, "Todo" como energía, y nuestro cuerpo, mente, emociones también. Al comprenderlo y experimentarlo, podemos comprender y modificar gran parte de nuestra vida. Veremos a lo largo de estos 40 días algunos de los principios de la física cuántica. Y enseñanzas de autores que nos sumergen en este maravilloso conocimiento.

Somos energía, podemos experimentarlo de diferentes formas. Vivir esto de múltiples maneras. Cuando lo internalizamos, todo cambia. Lo concreto, lo cotidiano. Comienzas a observar todo desde el fluir de la energía o el bloqueo que vas haciendo de este fluir. Observas en términos de vibración, y te haces responsable de tu propia vibración, de tu energía... de la que está a tu alcance cambiar para sintonizar con lo que quieres lograr y sintonizar en el equilibrio del universo. De tu Universo!!!

## **DÍA 5 - CAMBIO MI ENERGÍA PARA RESOLVER LO COTIDIANO**

Pensar en términos de energía, implica conocer más, pero sobre todo, tomar más consciencia en nosotros mismos. De nada serviría saber de qué se trata esto, si no lo puedes aplicar a tu vida cotidiana, a tus relaciones, a tu trabajo, a tus problemas.

Ese es el gran desafío, que podamos ver cuánto nos aporta a la vida cotidiana esta conexión con nuestro ser... Muchos me dicen: CON EL SER NO SE COME!!! Y sin embargo... es todo lo contrario... Con el Ser encontramos recursos que antes no conocíamos de nosotros mismos, y nos permite, no solo “comer”, sino vivir mejor!!

Vamos a conocer un poco más de la energía, en palabras de Wyne Dyer, en La fuerza del Espíritu.

“La energía es la velocidad o frecuencia del campo de energía de un individuo. Una frecuencia más elevada ayudará a resolver un problema, mientras que una frecuencia inferior intensificará los problemas e inhibirá las soluciones.

Posees en tu interior la capacidad absoluta de aumentar tu frecuencia e intensificar el campo de energía de tu vida cotidiana. Al aumentar la velocidad a la que vibras, entras en las frecuencias del espíritu y te apartas de las que están arraigadas en el mundo material de los problemas.”

Si aún no experimentaste tu energía, te invito a hacer un ejercicio...

Registra ¿cómo estás ahora?... ¿Cómo sentís tu cuerpo? ¿Qué emoción dirías que tienes en este momento? O una emoción ¿“te tiene”? Tus pensamientos están serenos

o van para todos lados, o ¿están enfocados en un problema específico? ¿Cómo definirías tu “estado”? ¿En equilibrio, desequilibrado/a? ¿Más o menos?

Ahora, te invito a centrarte en tu respiración. Toma respiraciones profundas. Comenzando por tu abdomen, luego por el pecho, retén un poco, no hace falta que cierres los ojos... Y suelta.... Hazlo 2 o 3 veces... ¿Cómo estás ahora?

¿Qué dirías que cambió?, además de una parte que es biológica. Lo que cambió es tu energía. Reconoce así día a día cómo sientes tu energía. Y podrás comenzar a cambiarla con estas respiraciones. Intenta mantener esta energía para continuar con tu día. ¿Qué notas moviéndote desde esta energía? ¿La puedes sostener? ¿Por qué?

En el Programa para el Bienestar trabajamos con respiraciones conscientes, más ejercicios para aplicar en determinados momentos, que ayudarán a cambiar tu energía, para salir del estrés y conectar con tu mejor vibración y sobre todo, sostenerla a lo largo del día, sin que las circunstancias externas te desequilibren.

Te animas a compartir en el grupo o en los comentarios ¿qué notaste con esta respiración?

## DÍA 6 - SIENTO, NO JUZGO

Hoy vamos a hacer un ejercicio, que es fundamental para todos los días que siguen en esta cuarentena... Sentir sin juzgar, conectar con ese SER, en el sentir...

Hoy solamente vamos a sentir sin juzgar lo que siento... sin poner rótulos, sin explicar lo que siento... Sin alimentar con pensamientos lo que siento... Solo siento... y permito que esa sensación se expanda por mi cuerpo. Si siento tristeza, la siento, pero no me cuento la historia por la cual estoy triste... Simplemente la siento, y si me da por llorar, lloro... y otra vez... no me cuento por qué lloro, simplemente, lo hago.

Hasta que el sentimiento cambie solo... o siga allí... o se transforme en lo que quiera transformarse... Solo permito que lo que sea que esté allí se manifieste.

Estoy presente en mi sentir... y lo dejo ser... sin que mi pensamiento acompañe ese sentir.

Cuando juzgo lo que pasa, alimento ese sentimiento... lo hago más grande, o por el contrario, busco negarlo y lo lleno de pensamientos que solo tienen como objetivo cambiarlo.

Hoy dejo que lo que tiene que ser, sea... Dejo que una parte de mi ser que en general no aparece, se manifieste.

Muchos me dicen que "duele tanto la tristeza, que no quiero sentirla"... No pasa nada con sentirla... lo que nos pasa es que le ponemos palabras a ese sentir y lo hacemos muy "grave". Ya vimos en las cuarentenas anteriores la relación que hay entre los pensamientos y cada emoción en particular... Hoy, no explicamos lo que sentimos, mucho menos por qué o para qué lo sentimos... Solo lo sentimos.

Si es alegría, nos permitimos sentirla... Si es enojo... nos permitimos sentirlo, SIN EXPLICAR por qué estamos enojados, ni accionando... solo sentir.

Sentir es dejar que pase lo que pasa en nuestro cuerpo... sin juzgar, significa que no me explico con palabras ni pensamientos lo que ocurre. ¿Cómo hacemos esto?

Simplemente observando como si se tratara de un paisaje que observo. Me observo en el sentir.

Si les resulta muy complicado, lo pueden compartir en el grupo. También pueden compartir lo que “sintieron” con este ejercicio.

## **DÍA 7 - CONECTO CON LA NATURALEZA**

Una parte esencial de contactar con nuestro Ser, es contactar con la naturaleza. El contacto con ella, desde el ser es esencial. Conectar nuestra alma con la de la naturaleza, sería una redundancia. Somos de la misma Alma... y lo que debemos hacer es solamente recordar esa conexión... Desconectar nuestra mente, para recordar esa conexión... Desconectar todo lo que nos separa de ella, para conectar con nuestra propia esencia.

Desde todas las tradiciones de nuestros pueblos, desde el origen de la humanidad el contacto con ella desde un lugar de armonía y equilibrio es esencial.

Somos parte de ella. Somos de la misma esencia. Misma energía, Misma Fuente. Desde las tradiciones ancestrales hasta la física cuántica, desde la espiritualidad a la ciencia, vemos esta unidad del hombre con la naturaleza. Cuanto más consciencia de unidad, más felicidad y plenitud de las personas.

No somos sus dueños. Y es fundamental recordarlo, para cuidarla, tanto como nos cuidamos a nosotros mismos.

Este es un extracto muy conocido y poco tenido en cuenta, de la carta del Jefe Seattle al presidente de los Estados Unidos y manifiesta parte del conocimiento de los pueblos originarios, que quisieron transmitir de generación en generación en cada pueblo, sin ser escuchados:

“Esto es lo que sabemos: la tierra no pertenece al hombre; es el hombre el que pertenece a la tierra. Esto es lo que sabemos: todas las cosas están relacionadas como la sangre que une una familia. Hay una unión en todo.

Lo que ocurra con la tierra recaerá sobre los hijos de la tierra. El hombre no tejió el tejido de la vida; él es simplemente uno de sus hilos. Todo lo que hiciere al tejido, lo hará a sí mismo.”

¿Cómo conectar con ella? Primero, desde la energía podemos equilibrarnos, conociendo, sintiendo y conectando con ella, conociendo sus ritmos, sus leyes, sus tiempos... Observando sin juzgar, dejándonos atrapar por un paisaje, un árbol, observando un animal, un cielo, las estrellas... Sintiendo la unidad... sintiendo la vida en nuestro ser... y sintiendo a Dios en cada respiración y en cada latido.

“He descubierto que mantenerme enfocado en la conexión con lo divino permite que mis pensamientos disminuyan y que mi atención interna se concentre en la sensación de amor y paz”. Wayne Dyer.

Que disfrutes hoy y cada día del contacto con la naturaleza. Los domingos de esta cuarentena, los dedicaré a este tema.



## DÍA 8 - DESDE NUESTRO EGO AL SER

(Primera parte)

Amarnos y respetarnos a nosotros mismos y a los demás. Valorarnos. No juzgar ni juzgarnos. Liberarnos de miedos y enojos. Soltar todas las emociones y creencias que nos estancan o nos tiren para abajo, una vez que aprendimos de ellas. Saber que podemos vivir en plenitud, bienestar, equilibrio, porque es nuestra esencia. Confiar en nosotros mismos y en una Fuente Mayor, tenga el nombre que tenga desde nuestra creencia. Saber que la culpa es un sentimiento inventado, que solo sirve para dejarnos atrapados en un lugar sin salida. Hacernos responsables de nuestras vidas y de lo que elijamos para ella. Encontrar nuestras fortalezas y recursos personales. Levantarnos una y otra vez de las caídas, porque siempre tras cada una de ellas hay un aprendizaje. Saber que siempre podemos salir adelante. Perdonar y reconciliarnos con nuestro pasado, sea cual fuere el que nos tocó vivir. Podemos resignificarlo. Podemos liberar las memorias ancestrales que viven en nosotros para evitar que ellas se repitan una y otra vez. Podemos aceptar que las cosas fueron como fueron, aunque quisiéramos que hubieran sido diferentes y eso nos da paz. Saber que siempre se puede cambiar y que todo se puede cambiar, y eso nos da un sentido. Que las palabras tienen poder. Que con ellas podemos construir mundos. Que la comunicación es una herramienta valiosísima. Saber que la vida es un gran desafío. Que podemos dejar de ser víctimas para ser protagonistas. Que nada más importante que el presente, el aquí y ahora, que es sobre el cual podemos accionar. Y que nuestro presente crea futuro... que el mejor futuro ya está allí para que nosotros lo logremos. Que para hacerlo debemos pararnos en la certeza, soltar miedos y dudas. Que todos somos uno, y parte de un gran Universo. Que el servicio y la solidaridad son un puente infinito hacia los demás. Que todo tiene un sentido y un propósito. Y nosotros y nuestra historia la tiene... Que el Universo es abundante e infinito. Que nosotros lo somos. Que podemos soñar y accionar por nuestros sueños. Y que cuando estamos conscientes, en todo este camino podemos ver la magia. Solo algunos de los pasos de este hermoso camino que nos lleva desde nuestro EGO hacia nuestro propio SER.

De todo esto, hay muchos caminos que ya transité y otros que estoy transitando... Como todos, también tengo mis puntos de ceguera que me atascan en partes del camino... Pero sigo siempre y cada día confiando en que cuando lo atraviese, me levantaré de mi aprendizaje, con una parte más de mi Ser recorrida... Creo que en definitiva, se trata de poder reconocernos en distintas facetas, amando a todas ellas... reconociéndonos en las infinitas posibilidades que tenemos y eligiendo transitar solo la que nos lleve a nuestro mejor futuro.

Puedo acompañarte en aquellos que sean tus puntos de ceguera, podemos transitarlo en un camino de coaching, en un curso, en un programa intensivo de BIENESTAR Y EVOLUCIÓN PERSONAL... En cualquier caso, es importante saber que para transitar este camino, no estamos solos, porque también es parte del aprendizaje... saber pedir ayuda, cuando el camino se nos hace complejo y difícil de transitar, o cuando podemos aprovechar nuestra energía en evolucionar y no en quedarnos solamente tratando de salir del pozo.

Gracias por ser parte de este camino del ser, nuestras almas eligieron compartir este tramo!! Y la mía muy honrada de poder ser parte!!

## DÍA 9 - DESDE NUESTRO EGO AL SER

(Primera parte)

Hoy les comparto un texto de Eckharte Tolle para explicar el Ego.

¿Qué es el ego y cómo opera?-

La mente es comparable con el océano; en la profundidad está calmado y pacífico; y en la superficie está agitado y turbulento.

A la profundidad de la mente, se la denomina el Ser. Es la esencia de todas las cosas; la energía de la cual todos formamos parte; es el todo (Tao) o también llamado la Realidad Absoluta, Conciencia Pura o Dios.

La superficie de la mente, en cambio, es el ego.

¿QUÉ ES EL EGO?

Es la identificación con el yo físico-mental-emocional. Es decir, cuando nos identificamos con nuestros pensamientos, con nuestro cuerpo físico, con el mundo que nos rodea y con nuestra propia historia de vida, entonces es cuando surge un falso sentido de “yo”; un personaje ficticio al cual llamamos el ego.

Este sentido de “yo” se siente separado de los demás y vive en función de conceptos mentales y patrones condicionados impuestos por la familia, la sociedad y la cultura en general.

En el momento de nacer, se te asigna un nombre y se te va programando tu mente a través de la educación y el sistema cultural y social. Por tanto, se ha creado un ser conceptual, el cual no existe, es tan solo una creencia, una idea, es mental.

El Ser es lo que tú eres. Es tu verdadera naturaleza; libre de conceptos, condicionamientos, ideas y pensamientos.

El Ser es la Realidad Absoluta, es Conciencia Pura. Es el espacio-silencio-consciente no manifestado, del cual surge toda la manifestación; el mundo.

Todo es el Ser. Nada puede existir fuera del Ser.

## **DÍA 10 - ¿ESCUCHASTE ALGUNA VEZ A TU SER? CUANDO LO ESCUCHASTE, ¿QUÉ PASÓ? Y ¿CUANDO NO LO HICISTE? Y CUANDO LO ESCUCHASTE, PERO NO HICISTE LO QUE ÉL TE INDICABA ¿QUÉ PASÓ?**

Escuchar a nuestro Ser y tomar acción para ir en esa dirección, nos permite evolucionar en nuestro camino!! A veces nuestro ser pide a gritos ir hacia el lugar contrario al que estamos, o silencioso, espera que nuestras emociones, creencias, cuerpo y energía, se alineen para lograr algo que aún no logramos. Pero muchas veces, espera en vano, ya que no tomamos la decisión de seguir su mensaje.

Cuando no lo escuchamos, nos corremos de nuestro camino. Nuestro cuerpo o algún área de nuestra vida en desequilibrio da cuentas de ello, sea a través de una enfermedad, a través de algún conflicto con alguna relación, a través de una crisis económica, laboral.

Aprender a escuchar a nuestro ser y tomar acción y seguir el camino que él nos indica, es lo más importante a lo largo de toda nuestra vida. Cuando ves a alguien que sigue el camino de su Ser lo reconoces porque hay bienestar en su vida, en todas las áreas, hay pasión, hay entusiasmo, hay claridad, hay perseverancia!!! HAY SENTIDO!!! Cuando estás en el camino de tu Ser, lo sabes!!! Puede haber caídas, pero una y otra vez te vas levantando con la misma fuerza y empuje, sabiendo que el aprendizaje es parte del camino.

Cuando hay desequilibrio en nuestras vidas, es que aún no estamos siguiendo el camino de nuestro ser, quien nos habla a través del alma!!

Nuestro ser tiene un lenguaje propio, a veces muy difícil de identificar, a veces muy sencillo. Escucharlo requiere apertura, decisión, compromiso.

Y una certeza, saber que el camino del ser, está guiado directamente por nuestra

Fuente: Dios, Universo, Consciencia, como lo sientas!!

Y eso garantiza que es nuestro mejor camino!!

Y es lo que estaremos hablando a lo largo de esta cuarentena.

Escuchar a mi Ser abrirse paso entre las innumerables crisis personales que he vivido en mi vida, fue lo que me ayudó siempre a salir adelante. Y es lo que hoy día define a mi tarea!! Y es maravilloso ver cuando las personas comienzan a encontrarse con su Ser y escuchar lo que él expresa de tantas maneras: en las cosas cotidianas, en las relaciones que tenemos, en las circunstancias que se nos presentan, hasta nos habla a través de nuestro árbol genealógico....

Por eso, te invito seguir estos 40 días haciendo foco en nuestro Ser, que de manera diaria y gratuita llega hasta Uds. por mi Facebook o los grupos de WhatsApp.

Estamos recorriendo el camino para encontrarnos con el mensaje que nuestro Ser tiene para nosotros!! ¿Ya lo escuchaste? ¿Qué te dice? ¿Cuál es su invitación? ¿Qué vas a hacer?

## DÍA 11 - ESCUCHÁ A TU SER - INTUICIÓN

¿Te pasó alguna vez que una intuición te dijo que vayas a algún lugar? O, por el contrario, ¿qué dejes de ir?... ¿O te alertó? sobre algún peligro, o por el contrario, sobre algo muy lindo que venía.

Esa es la intuición. Y es una de las formas de escuchar a nuestro Ser.

La Intuición, es esa voz “del corazón”, que muchos ya tienen. Me gusta pensar que la intuición es esa voz que nos conecta con nuestra Fuente. Dios, Universo, Consciencia, Yo superior, en la forma en la que lo veas.

Cada vez más, la intuición se abre más paso en el mundo moderno, recuperando esa comunicación ancestral que viene de numerosas tradiciones.

Para escuchar a tu intuición debes tener tu “escucha” limpia de prejuicios, de ruidos en tu mente, de interpretaciones, de control. Correr a tu Ego, para dar espacio a tu Ser.

Hay veces que la interpretación te juega malas pasadas, a la hora de abrir paso a la intuición, en esos casos, te sugiero trabajar tu escucha, a la par que aprendes a conectar con tu intuición.

Hay muchas formas para incrementar la intuición.

Hay ejercicios, que implemento en los cursos o con mis clientes que resultan sorprendentes. Y no hay magia en ello, sino, simplemente dejar caer las barreras de nuestro ego, nuestra mente crítica, y dejar que aparezca la voz de la intuición.

En otras épocas, se les llamó corazonadas. En algunos lugares, se toma más en cuenta que en otros.

Hoy día, universidades como la de Harvard la incluyen en cursos. Las empresas y científicos utilizan la intuición en sus tareas. Cada vez más se llega a la conclusión que la intuición es la voz de una energía que nos conecta con nuestro mejor futuro. Que las decisiones y las elecciones que hacemos de la mano de la intuición son más efectivos y nos llevan a mejores lugares que cuando tomamos decisiones más racionales y mentales.

Te invito a reconocer esa voz, a darle espacio y a compartir con el grupo las historias de tu intuición. Ellas servirán para que otros la reconozcan!! Y se animen a abrirle la puerta!!



## DÍA 12 - 3 RAZONES PARA QUE CONECTES CON TU SER

¿Cuando hablamos de conectar con tu Ser, para qué crees que es importante? Hay muchísimas razones para hacerlo. Pero hoy vamos a hablar de tres, que tienen relación con lo que venimos hablando todos los días anteriores.

Te pregunto: ¿Cómo te sientes en tu día a día? ¿Sientes que hay algo más de lo que ves? ¿Te sientes preocupado/a por tus problemas? ¿Angustiado/a? ¿Algo no está cómo quieres? ¿Tienes conflictos en tus relaciones? Cuando te dejas atrapar por todo esto, ¿qué te pasa? Probablemente tu energía baja aún más, las emociones más densas te “aprisionan” (tristeza, pesimismo, ansiedad, miedo, enojo, impotencia, culpa, vergüenza, etc.), tu cuerpo comienza a manifestar síntomas por aquellas emociones que no puedes gestionar, ni resolver y tu mundo, en lugar de mejorar, se desequilibra.

Te invito a hacer un cambio de enfoque, es el sentido de esta cuarentena: Cuando conectas con tu Ser, recordar que eres mucho más que esos problemas, y sobre todo, cuando recuerdas que eres Uno con tu Fuente, con Dios, el Universo, tu Consciencia Superior, como quieras llamarlo, sabes que no hay nada que sea casual en tu vida, que lo que ocurre no es un castigo ni un error, que todo tiene un sentido y que también, que nunca estamos solos para resolver las dificultades. Cuando lo olvidamos, cuando nos creemos separados de nuestra Fuente, todo toma otra dimensión: nos creemos en un drama sin sentido, que todo es caótico, que no somos capaces de solucionar algunas cosas.

Te invito a recordar esta conexión con tu Fuente. Allí te darás cuenta que cuando conectamos con nuestro ser, hay tres cosas que suceden y se convierten en 3 razones más que importantes para conectar con él y realizar un cambio de enfoque en nuestra vida:

1. Encuentras el equilibrio más allá de las circunstancias.
2. Sabes que todo lo que pasa es para tu evolución.

3. Te liberas del drama, del sufrimiento, del victimismo.

Vamos a hablar de esto en los días siguientes...

Mientras tanto, te invito a compartir en los grupos, o aquí, la respuesta a estas preguntas:

¿Qué pasaría si pudieras sentir esta conexión todo el tiempo?

¿Qué crees que podría pasar en tu vida si cambiaras tu foco de ver tu vida desde el ego o verla desde tu Ser?

Gracias por compartir las respuestas!!!

## DÍA 13 - EQUILIBRIO MÁS ALLÁ DE LAS CIRCUNSTANCIAS

Dijimos que una de las razones para conectar con nuestro ser es que encontramos equilibrio más allá de las circunstancias.

¿Por qué encontramos equilibrio?

- ☒ Porque sabemos que todo lo que es, tiene un para qué.
- ☒ Porque aceptamos sin juzgar el aprendizaje, y al no juzgar, no peleamos, no resistimos, no gastamos energía en pelear o quejarnos por lo que es. En lugar de eso, invertimos nuestra energía en encontrar el aprendizaje. Y al hacerlo, el problema se resuelve o se disuelve.
- ☒ Porque sabemos que siempre estamos yendo hacia nuestro mejor futuro. Y esta es una decisión y una forma de transitar el camino
- ☒ Porque sabemos siempre que viviendo la experiencia del aquí y ahora desde el Ser, la vida, el Universo, Dios, la Fuente en cualquiera de sus formas, nos va dando siempre la señal de cuál es nuestro camino, del para qué, y del cómo salir de cualquier dificultad.
- ☒ Porque cuando estamos en absoluta presencia del ser, nuestro ego no nos “tironea” en querer juzgarnos.
- ☒ Porque cuando nos juzgamos, se activan programas de miedos, de dudas, de negatividad, de desvalorización, de comparación con otros, de pesimismo, etc. Entonces elegimos no juzgar.
- ☒ Porque cuando estamos libres de juicio y libres de estos programas, podemos fluir con la vida, sin ponernos resistencias, bloqueos, condicionamientos.
- ☒ Porque sabemos que las resistencias solo las pone nuestra mente y nuestras emociones.
- ☒ Porque al sabernos responsables de nuestra vida y de conectar con nuestro Ser, sabemos que la solución a todas las circunstancias siempre está en

nosotros, y en un espacio sagrado de consciencia que está en nuestro interior y no en el “afuera”.

Ya sabemos el por qué, y ya encontraremos el para qué y hablaremos del cómo... Pero te propongo como ejercicio, que encuentres esas respuestas en tu interior, en tu intuición...

Tu Ser te da las respuestas!!

@laura barrera ¿ESTE ES TU INSTAGRAM? ¿NO ES @laurabarrera.coach?

MUY IMPORTANTE:

Hoy 22 hs. de Argentina (fíjate la hora de tu país) nos encontramos en Facebook Live para hablar del Árbol Genealógico

## DÍA 14 - TODO LO QUE PASA ES PARA MI EVOLUCIÓN

¿Cómo podría ser de otra forma? Nada de lo que pasa es al azar. Porqué pensar que si todo en el universo evoluciona, ¿yo no lo haría? Y si el Universo está en permanente transformación y evolución, ¿por qué yo no? Si Dios, el Universo, la Fuente, nos brinda todo para evolucionar, en la naturaleza, en el cosmos, ¿por qué no lo haría con el ser humano?

El ser humano siempre se fue adaptando a su medio. Y siempre fue generando mecanismos para su evolución. Puedo elegir creer que tanta evolución lograda por el ser humano lo alejó de su esencia o por el contrario, creer que estamos desarrollando nuestra inteligencia, nuestra consciencia, y nuestro cuerpo, para llegar a procesos y momentos impensados antes.

Hablamos en estas épocas de mente cuántica. De consciencia cuántica. De personas logrando cosas que antes eran impensadas. Hablamos de nuevos descubrimientos científicos, que no casualmente, tocan puntos en común con viejos conocimientos ancestrales. Evolución y cuántica, dos conceptos que nos sacan de la inercia de nuestra vida, para comenzar a pensar en nuevos términos, en nuevos paradigmas.

¿Qué tal si supiéramos que realmente todo es perfecto?... ¿qué tal si supiéramos que ya somos parte de la evolución y que todo nos lleva a vernos desde allí?

Hablamos de seres con consciencia de su relación con la naturaleza, con los demás y con sí mismo, como unidad.

Hablamos con seres con consciencia de sincronía: que todo pasa en el momento en el que tiene que pasar....

Con consciencia de la importancia de la intuición, de gestionar sus emociones para encontrar su equilibrio, de personas conscientes de controlar la calidad de sus pensamientos, porque conocen el poder que ellos tienen de generar aquello que crean.

Podemos ver caos, guerra, inseguridad... O ver evolución, perfección en todo lo que hay... podemos ver que todo pasa para algo, o ver que todo es caótico y sin sentido!

Hoy tenemos que animarnos a ver más allá... mirar la evolución como consciencia de nuestro ser... porque si podemos ser capaces de ver más allá de lo que hoy aparece ante nuestros ojos, veremos mucho más y estamos listos para hacerlo.

¿Te animas a mirar más allá? ¿Cuánto más? ¿Te animas a evolucionar aún más?

¿Cuánto?

Y si te dijera que todas las cosas que hoy vives son para tu evolución y son perfectas, te pelearías con esas ideas? O ¿intuís que algo de esto hay?

Si te dijera que todo lo que vivís es para tu evolución, ¿pedirías pruebas? O tu alma sabría con certeza que esto es así.

¿Qué tal si seguimos hablando de evolución en este espacio?... y de cómo ir comprendiendo esta evolución nos llevará a vivir cada vez mejor...

¡Te animas!

## DÍA 15 - LIBERARNOS DEL DRAMA, DEL SUFRIMIENTO, DEL VICTIMISMO

Cuando conectamos con el ser, liberamos del drama, del sufrimiento y del victimismo. Al comprender que todo pasa para algo, que todo es sincrónico, que todo tiene un fin que tiene que ver con nuestra evolución y nuestro propósito, cuando soltamos la idea de que todo lo que ocurre es para “hacernos mal”, o que el mundo está en nuestra contra, o que si pasa algo es por nuestra “mala suerte”. Cuando sabemos todo esto y nos sabemos responsables de nuestra vida, cuando sabemos que todo es parte de un plan mayor, que no estamos separados del orden universal, y que somos co-creadores de nuestra realidad, vemos todo es perfecto. Si bien podemos no conocer hoy el sentido, de lo que ocurre... pero sabemos, tenemos certeza de que lo encontraremos. Hay algo en lo que creo y no quiero convencerte de esto. Esta es mi creencia. La que a mí me hace bien, me ayuda y la he ido observando como algo cierto para mí, a lo largo de mi vida... Pero no pretendo que tú la creas... Creo que todo es Dios. Y que hay un Orden Universal. Venimos a cumplir un propósito relacionado con ese Orden. Y elegimos a los padres y el aprendizaje que venimos a transitar. Podríamos también decir que es Dios que lo elige. No hacemos nada sin Dios... Sabemos que queremos lograr un propósito, pero lo olvidamos en el camino... y al olvidarnos, nos quejamos y nos victimizamos. Hasta olvidamos que en todo está Dios. Cuando creemos que estamos separados de Él, del Universo, de nuestra Fuente y nos creemos aislados, sufrimos. Perdemos el sentido y nuestro rumbo... al recordarlo, sabemos que todo, absolutamente todo está de la mano de nuestro propósito.

¿Podríamos convertirnos en víctimas de algo preparado por Dios? ¿Podríamos sufrir por algo que hemos elegido trascender? ¿Y si fuera que solo sufrimos porque nos olvidamos de nuestro propio ser?

Gracias por acompañarme a pensarlo... Ya te dije, no pretendo convencerte de mi idea... Las religiones pueden llevarte a una idea específica de todo esto... Tenemos el privilegio de estar en una época donde podemos expresar creencias distintas... y pensar con nuestro propio criterio el concepto de Dios. También somos privilegiados

de que gran parte de la Ciencia, de la Física, hoy día no vea posibilidad de que Dios no exista!!!

Como sea tu idea, desde tu religión, te invito a pensar... ¿puedes creerte víctima del Mundo, siendo que Dios está con vos?

¿Cuántas veces lo olvidamos? ¿Y si lo recordáramos más tiempo? ¿Y si lo recordáramos con cada cosa que nos pasa en la vida? ¿Y si lo recordáramos cuando nos encontramos con otra persona?

¿Cómo viviríamos?



## DÍA 16 - DESAPEGO

¿Con qué sientes apego?

Apego es sentirse aferrado a algo o a alguien, y si eso te falta, te deprimes, sientes que no eres tú, que te falta algo esencial, sentís desvalorización, ansiedad, etc. Desde el punto de vista de las emociones y de las creencias, el apego es una de las conductas que más nos desequilibra.

El apego es miedo. Y el miedo, ya lo vimos muchas veces, crea futuros que confirmen eso que tanto tememos. Por lo tanto, practicar el desapego es soltar también los miedos. Esto es: tememos tanto perder algo, que lo terminamos perdiendo, para confirmar que teníamos razón... Es un círculo vicioso. Lo que no vemos es cuanto de nuestra conducta y de nuestro ego participan para que ese resultado se produzca. Nos apegamos a algo ya con el miedo previo a perderlo.

No hablo de soltar lo material, de romper con relaciones, de no sentirnos muy bien al lado de alguien o con nuestra familia... Hablo del apego como dependencia emocional, y mental... tema del cual ya hablamos en la cuarentena de Emociones.

Desapegarnos sería soltar la emoción que va de la mano del objeto de nuestro "apego", valga el juego de palabras. No activar programas mentales que nos atan a algo o a alguien.

¿Cómo hacemos para practicar el desapego?

Es una toma de consciencia. De que nadie nos pertenece realmente. De que no hace falta eso que está para completarnos, hacernos felices, darnos plenitud. Porque esas cosas son nuestras y ya nos pertenecen. Nuestra autoestima no depende de nadie, ni de nada de "afuera" que nos la venga a dar"... Si no nos la damos a nosotros mismos, no la podremos reconocer nunca desde otra persona o de algo material. Y todo lo que lograremos será "apegarnos" a personas que luego nos terminen abandonando, dejando, separando porque las conductas de control y manipulación inconscientes que se desarrollan desde el apego, terminan asfixiando o incomodando a las personas que están al lado. O a cosas, que si luego nos faltan, nos dan la excusa perfecta para ser infelices.

Apegarnos implica controlar, manipular, defender, proteger para darle sentido a nuestra propia vida. Se convierte en un sentido por sí mismo. Esto es, no somos felices y porque lo somos, compartimos con alguien o tenemos algo... Sino que necesitamos algo, y si no lo tenemos no somos felices, por lo tanto, tengo que hacer todo lo posible o imposible por seguir al lado de esa persona o seguir teniendo esa cosa.

Cuando observamos desde el Ser, el apego no existe... porque tenemos todo lo que tenemos que tener en el momento exacto y lo que poseemos es una herramienta para acompañarnos en nuestro camino. Nuestra felicidad no depende de eso.

Cuando estamos con alguien, sabemos que esa es la persona exacta, para ese momento, para ese lugar, para ese tramo del camino... Y es perfecto!! Si esa persona no está, puede dolernos, pero no dejamos de vivir nuestra vida, y luego seguimos avanzando.

Desapegarnos es sabernos parte del Todo, como hemos hablado varias veces. Y que todo lo que tenemos y no tenemos es perfecto... Desde la mirada del ser, sabemos que nuestra autoestima no depende de nada ni nadie exterior.

Que si no estamos con alguien eso es porque hasta allí llegó nuestro aprendizaje con esa persona.

Que si no estamos más con algo, es que eso ya no era necesario para nosotros, o el aprendizaje que nos deja es mayor... y que siempre vamos a obtener mucho más después!!

Cuando nos desapegamos somos libres. No sufrimos de la misma manera. No controlamos, ni permitimos que nos controlen. No jugamos juegos de dominio y manipulación. No nos atrapa la envidia, los celos, la mezquindad, la avaricia.

Desapegarnos es sentirnos parte de la Vida, del Universo... ¿Se imaginan a la Tierra queriendo poseer a la Luna para no perderla? La luna y la tierra van juntas porque así tiene que ser.... es parte del Orden universal... somos parte del universo... no hay nada que tengamos que hacer para no perder algo que es para nosotros.

Cuando nos desapegamos, nuestro ego no defiende y se abre a la sorpresa de la vida... para recibir sus regalos.



## DÍA 17 - SOLTAR

Cuando algo nos produce sufrimiento, dolor, enojo, tristeza, alguna emoción que nos desequilibra, es que algo no estamos soltando... Muchas veces, es la misma necesidad de seguir sosteniendo esa emoción!!

Te invito a pensar en algo: Esa emoción no te define. Esa emoción no te representa. No eres esa emoción. Pero no te animas a soltarla porque no sabes qué hay “del otro lado” de ella...

Piensa en una emoción que te desequilibre hoy....

Piensa en una situación que sientas que te agobia, te molesta, te saca el sueño o te pone mal.

Si te dijera qué tendrías que hacer, seguramente tendrás una lista de cosas para hacer... Pero si te pregunto, por qué no las haces, si sabes que haciéndolas estarías mejor, es porque hay algo que no estás soltando!! Y eso te mantiene atado/a al sufrimiento.

A veces estamos apegados a personas... y no podemos alejarnos... Y sentimos que si las “soltamos”, algo esencial nos falta... Lo vimos en la propuesta de ayer... Ahora, ¿qué pasaría si dejáramos ir a esa persona? ¿Qué nos pasaría?

¿Qué implica soltar en una relación? No es soltar a la persona... es soltar...

- Miedos
- Ansiedades
- Toda expectativa sobre la otra persona
- Las etiquetas
- Toda necesidad
- La idea de que cambie
- EL control
- Los juicios
- El juego de tener razón
- Programas condicionantes

- Máscaras/mi necesidad de ver a la otra persona con mis/sus máscaras
- Necesidad de aprobación
- Culpas/Necesidad de culpar
- Enojos
- Resentimientos
- Dependencia
- Ego
- La idea de que somos algo separado (de que vivimos en dualidad, como ya hemos hablado)

Soltar implica no aferrarnos a algo o a alguien por miedo a perder... Detrás del no soltar hay miedos... siempre!!!

Tomate hoy un tiempo para este ejercicio. Escríbelo en tu cuaderno.

Si te preguntara, qué miedos hay detrás de que no sueltes algo que te hace sufrir, ¿qué dirías?

¿Y si esos miedos no fueran reales?

¿Y si luego de soltar te encontraras con tu Ser?

Cuando soltamos lo que estamos desarmando, básicamente, es nuestro mecanismo de control. Dejamos ir un juego de poder. En el cual a veces controlamos y a veces nos controlan. Como sea, en ambos casos, nunca se trata de nuestra libertad.

En una relación dependiente con algo o alguien no somos libres. El soltar se convierte en un acto de libertad. Una declaración de absoluta responsabilidad, que a veces, genera miedo también. Sin embargo, ser libres, independientes, nos da tanta plenitud, y equilibrio que nos permite reencontrarnos con quienes realmente somos.

Transitar la experiencia de soltar nos brinda una perspectiva nueva de cualquier problema, de cualquier sufrimiento, de cualquier sensación de opresión.

Si tuvieras que soltar algo hoy, ¿qué sería?

Y si no lo soltaras ¿qué pasaría?

¿Cuánto tiempo más vas a esperar para soltar?

Si no puedes hacerlo solo/a y sabes que el estar apegado/a te hace mal, pedí ayuda.

A veces, es más importante sostener el sufrimiento que pedir ayuda. Y no nos damos cuenta que una mirada externa, una mano extendida puede hacer más simple ese camino.

Si te encuentras en uno de esos momentos donde quieres soltar y no sabes como... Si te da miedo saber que va a pasar cuando sueltes y eso te genera ansiedad o ataques de pánico o mucho miedo, te ofrezco mi ayuda. Estaré feliz de poder brindarte mis conocimientos y mi tiempo para soltar. Sé que cuando soltamos nuestra vida cambia. Esa es mi tarea, aquí estoy para apoyarte en este camino de Conectar con nuestro Ser.

Te invito también a compartir este material si sientes que puede ayudar a otra persona y a darle mi número, mi WhatsApp, para que me mande mensaje si necesita atención profesional.

Soltar no es algo que hacemos habitualmente. Lo aprendemos. Y te puedo asegurar, que la vida me enseñó a soltar tantas cosas!!! Y después de pasar por muchos estados, comprendí que es más simple soltar que jugar el juego de control, tanto de las personas, como de las cosas. Ese fue sin dudas, uno de los aprendizajes más grandes que la vida me dio desde muy corta edad!!

Como cada día, de estos 40, estaremos compartiendo otro aprendizaje mañana!! Hasta mañana!!!

¡Un gran abrazo a tu alma!

## DÍA 18 - FLUIR

Fluir es seguir el curso de la Vida. Avanzar sin resistencias, sin ponernos nosotros mismos piedras en el camino. Es avanzar sin pelearnos con ella. Lo que ocurre aquí y ahora es lo que es, porque así lo co-creamos. Aceptarlo es importante. Pero a veces, creamos una realidad alterna con nuestros pensamientos con nuestras creencias, nuestras emociones, nuestra energía, nuestros hábitos. Los miedos nos hacen ver fantasmas, las dudas también, y nos corremos de nuestro camino, perdiéndonos.

Fluir es soltar los miedos, es confiar en nuestra Fuente, en el Universo, en Dios, la Consciencia, en la forma en la que vos creas... en nosotros mismos, es saber que somos creadores, es avanzar sin juzgarnos, sin juzgar lo que ocurre, sin juzgar a los demás.

Fluir es vivir de manera más simple, sin ocupar nuestro tiempo y nuestra energía en pensamientos que nos tiren para abajo, que nos limiten, que nos condicionen, que nos frenen nuestro camino!!!

Fluir es crear sin limitaciones, es ser en plenitud, es saber que todo está preparado para que seamos nuestra mejor versión! Es seguir el mejor camino, ese que nos va guiando la vida misma... A fluir! A usar nuestras propias alas!!

Cuando no fluimos, la vida opone resistencia. Es como dice Esther Hicks, nadar en contra de la corriente de un río. No llegamos a ningún lado haciéndolo.

¿Qué necesitamos para fluir?

- 1.- Aceptar lo que es.
- 2.- Abrirnos a las intuiciones y las señales del Universo.
- 3.- Estar presentes, atentos, en estado de Consciencia todo el tiempo posible.
- 4.- Confiar en Dios, en el Universo y en nosotros mismos.
- 5.- No juzgar.

Estamos listos para volar sin límites hacia nuestra vida soñada, simplemente cuando fluimos con la vida. Ella nos lleva hacia nuestro mejor futuro. Y , si sabes que lo que viene es maravilloso, ¿para qué resistirte?



## DÍA 19 - NO EXISTEN LOS FRACASOS, SOLO LOS APRENDIZAJES

Al ego no le gusta perder. Si pierde siente que su autoestima está en juego, su sentido de lo que “es” está en juego. Está el juicio de que todo tiene que salir bien, o perfecto, si no, es un “fracaso”. El Ser sabe que cada experiencia va más allá del “hacer”. Por lo tanto, cuando algo sale mal, o no sale como se esperaba, no hay pérdida o fracaso, sino aprendizaje. Todas son experiencias que podemos atesorar a nuestro favor.

Desde la mirada del Ser, la autoestima no está en juego. No hay juicios. Solo experiencias que tienen un sentido, una oportunidad para ir hacia otro camino diferente, para abrir la puerta correcta.

Nosotros no sabemos cuál es nuestro mejor camino. Dios, el Universo, nuestra Fuente sí lo sabe y es por eso, que lo que nosotros consideramos que es el camino correcto, para la Vida muchas veces no lo es. Ese es el límite que existe a nuestra propia creación. Cuando decimos que podemos lograr todos nuestros sueños, agregamos, que siempre y cuando sean los que Dios y la vida tienen planeado y los que tienen que ver con nuestro propósito. Muchas veces soñamos algo que no tiene que ver con él y la Vida nos acomoda, a veces más bruscamente, cuando no estamos escuchando el mensaje.

Tenemos un mejor futuro... el que tiene que ver con nuestro propósito... Si no vamos hacia él, la vida nos dice: “Por acá, no!!” Y nosotros lo interpretamos como “fracaso”. Cuando es, en realidad, la forma de acercarnos a lo que vinimos a vivir, como sentido, como propósito, como tarea.

Entonces, si luego terminamos viendo que lo mejor que podía pasar era no seguir transitando el camino que veníamos recorriendo... o vemos que tenía que volver a intentar para seguir aprendiendo... o lo que sea que pase después de ese “fracaso”... ¿para qué seguir juzgándonos o juzgando lo que pasó? Muchas veces lo que viene “después” del “fracaso” es lo mejor que nos podía pasar. Miramos en retrospectiva y decimos: “Gracias a que esto no fue como yo quería, hoy me pasa esto otro”... ¿Les pasó? ¿Se sienten así hoy?

Si podemos resignificar, darle otro sentido al “fracaso”, estaremos aprovechando y enfocando mejor nuestra energía, preguntando y respondiéndonos “para qué estoy teniendo esta experiencia”, en lugar de quedarnos en una pregunta casi siempre sin respuesta de: “¿Por qué a mi?”.

¿Qué pregunta crees que te llevará a un lugar de mayor aprendizaje?

## DÍA 20 - 11/11

Cuando me hablaban del 11/11 hace muchos años, no creía en su significado. No podía creer que una repetición de un número tuviera algún significado. Sin embargo, desde el año 2000 ese número tuvo gran importancia en mi vida. Hoy sé que cuando estoy en conexión con mi ser, y no con mi ego, me conecto con el 11.11 con más facilidad. Al comienzo jugué con eso. Creía que era “casualidad”. Hasta que averigüé, comencé a indagar, pero sobre todo, comencé a observar. Desde que comencé Coaching para el Bienestar, el 11/11/11 cada vez tuvo mayor relevancia en mi vida.

¿Qué significa? Hay muchos significados. Cuando aparece en la hora, en algún cartel, un papel, para mí, es un espacio/tiempo de infinita conexión con mi Fuente. Es un instante donde tomo una respiración profunda y tomo consciencia de la unidad, de la conexión, simplemente conecto, sin los conceptos de mi mente. Y abandono, por un ratito, todo lo demás...

Respecto al significado del 11/11, muchos hablan de un portal. Todo es vibración, todo es multidimensional, todo es unidad... Quizás se trate de una las aperturas temporales, de las cuales habla el Dr. Garnier Malet. Sin dudas, mi alma conecta con más armonía, paz y equilibrio... con más energía.

Más allá de lo que puedan leer, averiguar, les propongo que sientan, que conecten, que se “encuentren” con esa sincronía.

No olvidemos que las sincronías son, ni más ni menos, que el lenguaje del Universo... El 11/11 es una de las formas en las cuales aprendemos a sintonizar con él... pero no la única!!!

## DÍA 21 - PROPÓSITO - RECORDAR A QUÉ VINIMOS

Vinimos a algo especial en nuestra tierra, en esta vida, en este lapso de espacio/tiempo, en esta línea de tiempo... Vinimos a SER algo, que no tiene que ver con lo material, aunque lo material sea consecuencia o un medio para ayudar en nuestra tarea.

Hablo de "PROPÓSITO". De aquello que nuestra energía, nuestra alma, nuestra Fuente, imaginó que vendríamos a SER... Somos información y energía. Una información y energía que ¿a quién le pertenece? ¿De quién es? ¿Es de Laura? Dice la información: ¿Nacida en Bs. As? ¿Coach? ¿Madre? ¿Mujer? ¿Etcétera??? Esas características son la información que viene a experimentar en esta vida... pero no es lo que "es", ese "paquete de energía", esa alma, esa consciencia....

Esa energía es chispa del Universo, de nuestra Fuente, información perfecta que viene a seguir "juntando" y "agregando" información... Somos entonces, información, que viene en nuestra alma, o espíritu, o memoria, consciencia... y energía... ese es el comienzo, que luego se transforma en cuerpo. Desde la Física y desde la espiritualidad, podemos decir que antes de ser "humanos", éramos solo información y energía, que proviene de Dios, de nuestra Fuente creadora, parte de un Universo, que es quien elige que aquí estemos... Elige y decide, quizás y muy seguramente en un pacto previo, que vinimos a estos padres que vinimos, en esta época, en este planeta, en el país y lugar que estés, para algo, único, irrepetible. Tu propósito no es el mismo que el mío. Lo que viniste a ser, no es lo mismo que vine a ser yo... sin embargo, todos tenemos propósitos comunes, que luego olvidamos!!

Vinimos... a SER... no a hacer.... Y esto es lo que olvidamos!!! Venimos a SER!!!! Ser amor, ser plenitud, ser abundancia, ser paz, ser bienestar, felicidad, consciencia... ser chispas de esa información que trae el universo... El "Hacer" aparece como sostén, motivo, motor y hasta "resultado" para el "Ser"... Y esto es algo trascendente que olvidamos!! Y cuando lo hacemos, nos perdemos en el camino de los problemas, los

conflictos, los desequilibrios. Y al desequilibrarnos en este aspecto, comienzan los desequilibrios físicos, y en todos los planos que tienen que ver con nuestra tarea.

Mañana continuaré hablando de esto. Hoy va una invitación: No nos perdamos en el camino de lo cotidiano, en los problemas, en las cosas que te faltan, en lo que no está bien.... Respira profundo!! Pregúntate: ¿Viniste a esto a esta vida? Y va a aparecer una respuesta. Llena tu corazón de oxígeno, de luz, pon tus manos en tu pecho, respira muy profundo y sentí la vida entrando a tu ser... ¿Viniste a “ganar dinero” o a “pelear por tenerlo”?, ¿viniste a “pelear con una persona determinada”?, o a ¿“lidiar con problemas”? O ¿viniste a dar amor... a sembrar amor y consciencia a tu entorno?

Cuando recordamos esto, aparecen muchas nuevas preguntas, y muchas nuevas respuestas... ¿Las hacemos juntos en los días que le quedan a esta cuarentena? Te invito a dejar tu opinión de este tema... Más que nada, ¿qué sentís cuando lees esto? ¿Qué dice tu cabeza? ¿Qué dice tu corazón? ¿Qué dicen tus sentidos? ¿Qué dice tu alma?

Gracias por ayudarme en este camino a Ser... lo que vine a Ser...

¡Un abrazo lleno de amor!!!

## DÍA 22 - SER MÁS QUE HACER

Recordamos que vinimos a Ser... el hacer tiene que ver con aquello que vinimos a ser... y no al revés.

Vinimos a Ser Amor, abundancia, plenitud, paz, equilibrio... para nosotros y para nuestro mundo... Tu mundo puede ser muy pequeño, tu familia, tu grupo de amigos, no importa el "tamaño" de ese mundo... En el espacio que te toca, en tu porción de universo, estás llamado a "ser".

Ser es una vibración. Decíamos es energía e información. ¿Qué energía vivís? ¿Qué energía aportas al mundo?

Desde tu Ser, proyectas tu hacer... Desde el amor, puedes dedicarte a cuidar personas, a transformar sus vidas, a ayudarlas en sus temas cotidianos (venta de comidas, servicios, administración pública, médicos, enfermeras, barrenderos, cualquier servicio que ayude a la persona a vivir bien)... Tu amor va a sostener tu tarea. Y ese es tu propósito.

Cuando haces lo que haces y no das lo mejor de ti, no das aquello que vienes a dar, todo se desequilibra. Y empiezas a estar incómodo con lo que haces, comienzas a tener conflictos con las personas, cobras mal... No te sentís bien haciendo lo que haces.

¿Qué puedes hacer para cambiar esto? Recordar que viniste a dar aquí y ahora en ese lugar en el que hoy estás... Porque donde estás hoy es donde tienes que estar!!!!

Quizás mañana lo puedas cambiar!! Pero hoy, tu lugar es allí. Y tu propósito es dar lo que viniste a dar... a alguien, al metro cuadrado que te tocó transformar con tu presencia....

Cuando el hacer no se sostiene desde el Ser, hay desequilibrio. Cuando el hacer se sostiene desde el Ser, todo fluye, hay equilibrio, abundancia, armonía...

¿Qué viniste a Ser? ¿Lo estás dando hoy en tu hacer? ¿Y si lo hicieras, qué pasaría?

Te invito a Ser, dar aquello que te toca, ser aquello que viniste a Ser... verás cómo modificas tu entorno, tu vida, y la de quienes te rodean. ¡Qué disfrutes tu propósito!!!

## DÍA 23 - NADA DE LO QUE ES, ESTÁ EN TU CONTRA

Cuando nos peleamos con lo que ocurre, dejamos de conectar con nuestro ser. "¿Cómo no pelearnos?, me dirás. Y es uno de los más grandes aprendizajes. Todo lo que ocurre es perfecto como es. Viene a traernos una guía del camino... Si fuéramos más profundo, es tu "mejor futuro", comunicándote que hay cosas que modificar, para seguir en el camino de tu propósito, es el Universo, Dios, tu Fuente, guiándote para que sigas tu mejor camino... Quizás te dice que por ese lado no es, quizás te está marcando que estás atrapado/a por tus miedos, dudas, negatividades... Solo hay que escuchar el mensaje. Por ejemplo, con tu cuerpo, con el estrés, con la situación que estás viviendo... Todo eso nos habla, hay que escuchar su mensaje. Podemos iniciar una comunicación íntima, única, especial, si estamos atentos y presentes para la situación, sin pelearnos con ella. El momento nos abre una puerta para enseñarnos. ¿Qué nos puede comunicar? Escuchamos de esta situación nuestras resistencias, nuestros miedos, nuestros dolores, aquellos de nuestro pasado, las heridas emocionales de la infancia, lo que hoy nos duele, nos molesta, nos agota, nos agobia, nos da temor, la necesidad de cambio. Todo ello habla hoy de esa manera. Y solo hay que escuchar para sanar, para atender lo que ocurre, soltar y limpiar aquello que no necesitamos para seguir nuestro camino... Por eso, aceptar lo que viene como un mensajero y hasta como una bendición, disminuye la carga del problema o de la situación y nos abre a un plano diferente de comprensión y de acción.

¿Cómo no tomarlo como una bendición, si nos está guiando para nuestro mejor camino? ¿Que querías seguir yendo para dónde ibas? ¿Y si ese realmente no fuera tu camino? ¿Y tuvieras la certeza que la vida solo te va a llevar a tu mejor lugar después? ¡Dios no te llevaría a donde fuera tu peor lugar!!

Soltar, aceptar, escuchar, sanar, transformar, son pasos que sea cual sea la situación que vivimos, nos enseña. Podemos aprender tomándolo como un mensaje, como una señal. Aprendamos a escucharlo. Te invito a una comprensión diferente la situación que está viviendo hoy y a iniciar ese camino de comunicación y sanación que requiere de tu compromiso con vos mismo/a ya!!!

Esto que vivís te aleja de tu bienestar. Te saca tu paz... te desconecta de tu ser...  
Conecta con tu paz y con tu bienestar... Nada de lo que ocurre está en tu contra... todo  
viene a darte su mensaje, para que conectes con el camino de tu propósito... Todo es  
un mensaje del Universo, para alinearte con aquello que viniste a Ser.

¡Un gran abrazo!!



## DÍA 24 - MULTIDIMENSIONALIDAD: ARREGLAR NUESTROS DESEQUILIBRIOS

Este tema de la multidimensionalidad, es uno de los que más ha transformado mi vida y mi mirada y sé que lo hará con la tuya. Saber que podemos arreglar nosotros mismos cualquier desequilibrio de nuestra vida, a partir de la comprensión de estos conocimientos, fue transformador y revolucionario. Por eso, he realizado el año pasado en México la formación con el Dr. Garnier. Y lo aplico desde allí hasta hoy, un camino lleno de facetas, aplicando en mi vida y con mis consultantes y en diferentes cursos esta ley de Desdoblamiento del Tiempo y del Espacio.

¿Qué cambió en mi vida? Todo.

La ley y el doble, son dos conocimientos transformadores. Para quien quiera realizar las formaciones con el Dr. Garnier, pueden ver su [página Web](http://www.desdoblamiento.es) [www.desdoblamiento.es](http://www.desdoblamiento.es)

Lo que explico y comparto con ustedes en los cursos, son aplicaciones prácticas que en lo mental y emocional debemos realizar para poder acompañar estos maravillosos procesos.

La multidimensionalidad es un concepto que a nuestra mente aún le cuesta aceptar. Y hay muchos “hábitos” y emociones que los seres humanos, pareciéramos no estar dispuestos a soltar. Por lo tanto, mi aporte a las personas en este tema, es desde estos aspectos, ayudando a comprender cuánto de nuestros programas emocionales y mentales podemos modificar, y acompañar en este camino de entrenar nuestros pensamientos, a fin de no generar consecuencias no deseadas a nuestras vidas.

Aplicar a mis terapias la Ley de desdoblamiento también fue un cambio sustancial y comprenderlo para mi vida, implica una mirada radicalmente diferente, que me invitó a abrirme a un cambio de paradigma, al cual, todos nos estamos dirigiendo casi imperceptiblemente, y que los nuevos descubrimientos tanto del Dr. Garnier, como los de la física cuántica nos van llevando de la mano.

Para comprender el tema, los invito a leer la siguiente entrevista al Dr. Jean Pierre Garnier Malet, realizada hace tiempo en el Diario La vanguardia. (

<http://www.lavanguardia.com/noticias/20101109/54068170076/nosotros-como-el-tiempo-tambien-nos-desdoblamos.html>)

Para explicar este tema, nada mejor que recurrir a la fuente.

## DÍA 25 - AMOR Y RELACIONES MAESTRAS

Somos creadores de nuestra vida. Lo olvidamos cuando sentimos que algo o alguien tiene poder sobre nuestras decisiones, sobre nuestros resultados, sobre los caminos que transitamos. Somos creadores de cada experiencia que vivimos. Tenemos la posibilidad de elegir y trascender cualquier situación, esto es, ir más allá de lo que vemos como manifiesto, para ir hacia lo más profundo. Tenemos, entre otros “poderes para crear” el poder de nuestras decisiones. Y el poder de nuestra palabra. Tenemos a nuestro alcance el SI y el NO para abrir o cerrar puertas, la gran posibilidad de crecer cada día de nuestras vivencias.

Y tenemos, todo el tiempo, maestros a nuestra disposición. Maestros y maestras que nos ayudan en el camino, algunas veces desde el dolor. Cada una de las relaciones nos aporta la mirada que nos falta de nosotros mismos. Cada una de ellas nos da un espejo de aquello que es vital para nosotros. Cuando nos enojamos, juzgamos, excluimos a alguna de ellas, estamos enojándonos, juzgando, excluyendo alguna parte de nuestro ser que no podemos integrar. Y la vida nos va a seguir dando experiencias similares hasta que lo hagamos. Integrar es aceptar y amarnos en la totalidad... vernos como lo que somos, seres espirituales, energía, esencia...

Repetimos aprendizajes, quedamos sorprendidos viendo como nos cruzamos nuevamente con gente que decimos que "nos hace" las mismas cosas... Y allí nos volvemos a olvidar de nuestro poder creador.

Quedamos atrapados en la víctima... Nadie nos hace... más que enseñarnos en este camino de la vida... Somos alumnos y maestros... Tomar consciencia de esto nos permite dar un giro en nuestras vidas.

¿Qué pasaría si hoy vieras que en tu mundo nadie te lastima, nadie te hace nada? No hay más que personas mostrándote experiencias que si aún duelen, es porque hay heridas abiertas... No hay más que personas mostrándonos que aún nos falta sanar esa herida... y como creadores, podemos hacerlo! Y sanar, implica amarnos, amar partes que no nos animábamos a amar de nosotros.

Cuando transformamos nuestra mirada, hasta nuestra salud cambia, porque muchos de los síntomas que tienen nuestro cuerpo tienen que ver con estas creencias de ser víctimas, con no amarnos, con no aceptarnos. Cambia nuestro mundo porque ya no elijo de la misma manera, ya no permito, ya no me sostengo de otros, no dependo de ellos, ni los utilizo como excusas para no hacer mi propia vida, ya no los "necesito" para llenar mis vacíos, porque puedo vivir mi plenitud, mi contacto con mi ser... voy más allá de mi ego y conecto con mi alma. Me amo, por completo... Y veo el alma de las otras personas, veo el pacto de maestría que hemos hecho en algún momento, antes de venir... o el que el Universo o mi Fuente, decidió que cumplamos.

Ya no veo nadie en contra mío... veo personas cumpliendo un plan mayor. Con un sentido que quizás hoy no veo, pero sé que existe... veo maestros tallando un diamante... veo personas que me ayudan a reconocermes... y a amarme... más allá de lo que aparezca en el mundo de la forma.

Y ese es el amor que transforma... esa es la autoestima que en algún momento del camino perdí, pero decido recuperar... porque amar es mi esencia.

Namaste!

Laura.

## DÍA 26 - DONAR ÓRGANOS ES LA MAYOR CONSCIENCIA DE TU SER

(Homenaje a Justina y por las personas en lista de espera. Por quienes viven gracias a un trasplante. Por quienes partieron sin recibir donantes)

No somos un cuerpo... El cuerpo es el "envase" para que nuestro Ser se manifieste. Somos más que un cuerpo. Y muchos en vida no lo entienden, haciendo de él un culto. Somos más que órganos... somos la consciencia, la emoción que manda las señales a esos órganos de cuando hay desequilibrio. Somos los pensamientos que interpretan lo que pasa, somos los sentimientos, nuestra alma. Somos consciencia y energía, todo en un maravilloso y efímero cuerpo... que cuando partimos ya cumplió un ciclo. Somos ese conjunto...

¿Para qué apegarnos a nuestro cuerpo después de partir?

Por qué no hacer que nuestro cuerpo, cuando es posible, de vida a otros... ayude a mantener el alma, la consciencia, las emociones, los pensamientos de otra persona.

No tenemos la vida comprada...

No quiero entrar a interpretar la muerte y la vida, excedería esto... Pero si sabes que eres consciencia y un ser espiritual, en una experiencia transitoria... que es tu alma o tu consciencia quien transita más allá de esta vida, ¿por qué no donar?

Donar es un acto de consciencia y de amor.

¿Hacen falta más palabras?

## DÍA 27 - SOLTAR EL CONTROL

Algo que no le gusta al ego es soltar el control, reconocer que no sabe cómo son las cosas, que no sabe las soluciones, que no tiene todas las respuestas, que no sabe para qué son de la manera que son algunas cosas. No sabemos cómo son las cosas. Y no las entendemos muchas veces... Pero Dios sí, las sabe. El Universo, la Consciencia, (no te quedes atrapado en el nombre) la Inteligencia Superior, conoce, maneja, ordena y guía las cosas...

Somos co-creadores, pero es un maravilloso juego de a dos. Tú y tu creador.

Cocreando para tu mejor futuro... Y nosotros, en este juego, no vemos ni la próxima jugada, ni el final del juego... Pero sí sabemos que "Alguien" sí sabe ambas cosas... Y no lo recordamos!! Nos perdemos en el juego, pensando que somos piezas sueltas a la deriva.

Cada vez que algo me preocupa, o me da miedo, o me sale diferente a como quiero, o no entiendo para qué me pasa, me repito, YO NO SÉ CÓMO SON LAS COSAS; YO NO ENTIENDO ESTE JUEGO, PERO DIOS SI... SE LAS ENTREGO. Y TENGO CERTEZA QUE EL JUEGO NUNCA ES EN MI CONTRA... (En lo personal entrego a mi doble)... Y eso me da paz... mucha paz. NO siempre logro conectar con esa paz, y es allí, cuando me "pierdo" que las cosas se complican, salen mal, me preocupo, me atrapan los miedos, las dudas.

Hasta que recupero la conexión...y todo mejora, todo se acomoda... todo "conspira" para mi paz...

¿Cómo no entregar? ¿Por qué no entregar y dedicarme solo a hacer mi parte?

¿Te dedicas a hacer tu parte? ¿Sueltas el control para entregarlo a tu Fuente? ¿Paras un poco para escuchar cuáles son los mensajes que te manda el Universo?

El Ego se resiste... y allí está tu parte... suelta... y todo va a acomodarse, para que tú, simplemente te dediques a cumplir con tu propósito, con aquello que viniste a ser.

Y es tan simple... solo nosotros lo complicamos!!!

## DÍA 28 - RECORDAR QUIÉNES SOMOS

¿Qué pasaría contigo, en este momento, si tuvieras la certeza de que todo lo que vives te está preparando para tu mejor futuro? ¿Y que lo que viene es solo lo mejor? ¿Qué pasaría si supieras que siempre hay alguien ayudándote a resolver tus problemas y que cada día tu vida va a tener menos problemas... ¿Qué pasaría si solo tuvieras que pensar en dar? ¿Si tu vida fuera solamente venir a dar al mundo tus talentos y tus dones?

¡Claro! Pero no sabes cuáles son tus talentos.

Es como si fueras un #Messi, jugando de arquero. Como estás todo el día atajando penales, no sabes que puedes ser un gran goleador, o una gran goleadora!!! Así estamos!!! Nos pasamos atajando penales, solo porque nos olvidamos de quiénes somos!!

Nos olvidamos que no vinimos a sufrir sino a ser felices.

Nos olvidamos que sí hay alguien que nos resuelve todo, y que solo nos espera un futuro maravilloso, si damos lo que somos, es decir, si damos amor!!! Somos amor, abundancia, plenitud, salud, felicidad, paz, bienestar!!! Solo que lo olvidamos en el camino!! Nos pasamos jugando a ser buenos creadores de problemas y "solucionadores"... y no nos acordamos que vinimos con un talento especial para ser grandes creadores de un mundo mejor, comenzando por hacer mejor nuestra vida!

En este ejemplo podemos ver claramente la diferencia entre el Ego y nuestro Ser. El ego diciendo: Puedes ser el mejor arquero!! O qué mal arquero eres!!! Y nuestro ser gritando todo el tiempo: Eres Goleador!!! Acuérdate!! Para eso te di velocidad, precisión, certeza!!!

Recordemos quiénes somos!!! REcuerda!!! Recordemos juntos cada día!!!

Recuérdalo tú, recuérdaselo a tus hijos, a tus amigos!!! Recordemos todos de una vez, para despertar a otras posibilidades para nuestro mundo!!

## DÍA 29 - EL PERDÓN

Vamos a ver durante varios días el tema del perdón desde diferentes perspectivas que enfocan en el ser.

Hoy comenzaremos con un texto de Chopra.

Aprende a perdonar desde el fondo de tu ser con este ejercicio.

Deepak Chopra, indica que lo más importante es reconocer que perdonar es tomar responsabilidad. Es hacernos conscientes de nuestros actos, de las consecuencias y del pasado. Cuando el escritor indoamericano habla del perdón en el libro “Cuerpo sin edad, mentes sin tiempo”, nos sugiere hacer un ejercicio de repetición de estos cinco pasos mentales, para captar tus propias interpretaciones de la realidad y posteriormente aplicarlas:

1. Me siento herida, pero eso no significa que la otra persona fuera mala, quisiera hacerme daño o conozca mi pasado, como yo tampoco conozco el suyo. Siempre hay otra cara de la situación, pese a mi dolor.
2. No es la primera vez que me hieren así, por lo tanto, tal vez me apresuré al juzgar este incidente. Debo ver cada cosa como es.
3. No necesito sentirme una víctima. ¿Cuándo fue la última vez que me encontré en la misma situación, pero en el lado opuesto?, ¿no me sentí bastante envuelta en mis propios motivos?, ¿acaso di a los sentimientos ajenos más importancia de la que dieron esta vez a los míos?
4. Olvidemos un segundo mis sentimientos. ¿Qué sintió la persona? Tal vez tan sólo perdió el control, o quizá estaba tan absorta en su propio mundo que no se dio cuenta de que me hería.



5. Este incidente me puede ser útil. En realidad, no me interesa criticar a esa persona o desquitarme. Quiero descubrir el tipo de cosas y situaciones que me hacen sentir amenazada. Cuánto más pienso en eso, me parece una oportunidad de aceptar la responsabilidad por lo que siento. Eso me permitirá perdonar con mayor facilidad, puesto que quien me enseña algo sobre mí mismo merece mi agradecimiento.

Es importante aplicar estos cinco pasos de pensamiento para aprender a perdonarte y a perdonar a los demás. Este acto de liberación no es fácil de lograr, ya que muchas veces ni siquiera sabemos que nos estamos haciendo daño o no nos damos cuenta de lo que en realidad nos molesta cuando alguien nos “ofende”.

Fuente: Bigstock

## DÍA 30 - EL PERDÓN - parte 2

Estamos viendo durante varios días el tema del perdón desde diferentes perspectivas que enfocan en el ser.

Hoy continuamos con un texto de Louis Hay

Tratamiento de Perdón y Liberación

“Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría.

Nadie puede arrebatarme jamás aquello que es mío por derecho propio.

Aunque es posible que no sepa cómo perdonar, me dispongo a comenzar el proceso, sabiendo que encontraré ayuda en todos los aspectos de mi vida.

Elijo perdonar a todo aquel que alguna vez haya hecho algo negativo.

Este es mi día del perdón.

Me perdono por todo el daño que hice en el pasado, a mí y a los demás.

Me libero de la carga de la culpa y la vergüenza.

Me alejo del pasado y vivo en este momento con alegría y aceptación.

Ellos son libres y yo soy libre.

Somos uno con el poder que nos ha creado estamos seguros y a salvo.

Y todo está bien en nuestro mundo.

Así es. Gracias Amado Universo.”

### DÍA 31 - EL PERDÓN - parte 3

Hoy les voy a dar un ejercicio de los 40 días haciendo foco en nuestro bienestar, que fue la primera cuarentena que les presenté. Con este ejercicio trabajamos el perdón. Es lo que a mí me ayudó a lo largo de mi vida. Es una mirada personal. Como ven, el perdón es un tema que nos mueve a todos, autores, religiones, terapeutas, todas personas que seguramente hemos hecho nuestro recorrido por estas emociones...

Te invito a recorrer el camino del perdón... no solo te aliviará emocionalmente, sino en tu bienestar y salud personal.

#### HACIENDO FOCO EN NUESTRO BIENESTAR.

Hoy suelto rencores. Me vacío de resentimientos y reproches. Hoy perdono a todos por todo

1.-El rencor es una de las mayores fuentes de desequilibrio personal. Hasta el punto de causar la mayoría de las enfermedades. Guardamos rencores cuando creemos que el otro nos hace algo que nos afecta y nos olvidamos que el otro es un maestro que viene a ayudarnos a sanar heridas no resueltas o emociones no sanadas nuestras o de nuestro clan.

2.-Hoy recuerdo que el otro es un maestro y lo veo como tal. ¿Qué rencor puedo tenerle a un maestro que el Universo o Dios puso para darme un mensaje?

3.-Hoy me vacío de resentimientos... dejo los espacios libres... Me pregunto quién soy sin mis resentimientos. Veo que llené gran parte de mi historia definiéndome alrededor de ellos.

4.-Busco definirme sin mis rencores. ¿Quién soy? Escribo en una hoja.

5.-Dejo de reprochar a otros. ¿Qué les pido a otros? ¿Me lo doy a mí mismo? ¿Busco darme aquello que pido? El otro es un espejo de mis propios vacíos.

6.-Hoy perdono a todos por todo (pasado, presente). Ya me perdoné a mí mismo. Ahora me toca perdonar a los demás, liberarlos y declararme libre de rencores, odios, resentimientos, enojos.

7.-Decido declararme en paz con el mundo.

8.-Ya no reclamo nada a nadie.

9.-No necesito recordar el dolor, para revivirlo y alimentarme de él.

10.-Elijo alimentar mi paz.

## DÍA 32 - EL "DOBLE" - Parte 1

Por Jean Pierre Garnier Malet

¿QUIÉN ES?

¿QUÉ PAPEL JUEGA EN NUESTRA VIDA? ¿CUÁNDO ACTÚA?

Somos nosotros en otro tiempo. Nos separamos de él cuando nacemos y debemos re-encontrarlo después de nuestra muerte. Él es el guardián de nuestra memoria y debe arreglar nuestro futuro antes de que lo vivamos y para ello, utiliza nuestra encarnación y nuestro sueño paradójico (o paradoxal) que debemos de saber utilizar  
Cambiar el futuro... durmiendo

Existe un momento muy importante en la noche, que es la fase del sueño denominado 'paradójico': es entonces cuando tiene lugar el intercambio más exhaustivo de informaciones entre nosotros y nuestro doble.

Nuestro doble espera con ansia nuestra invitación, nuestra actitud adecuada que le permita acceder a nuestro cuerpo y desde ahí, dar el salto hacia el futuro. Su objetivo último es responder a las preguntas del Creador, pero tampoco puede desatender nuestras inquietudes. Como una parte que es de nosotros mismos, nuestro doble nos necesita en forma. Por ello, la búsqueda hacia adelante del doble incluye nuestra sanación y nuestro bienestar, siempre que ésta sea nuestra voluntad y así lo hayamos pedido.

¿Individualmente, cómo se produce el desdoblamiento?

Tenemos la particularidad de ser a la vez ondulatorios y corpusculares; hay que entender ese lado ondulatorio: nuestro cuerpo físico está perfectamente estructurado, pero también tenemos un cuerpo energético que está perfectamente estructurado, y que viene a darle la información.

Fuente: [www.desdoblamiento.es](http://www.desdoblamiento.es)

## DÍA 33 - EL "DOBLE" - Parte 2

Por Jean Pierre Garnier Malet

¿De qué manera?

Según un proceso en el que nuestro cuerpo sería un abrigo cuyos botones serían los chacras. Es interesante apuntar que el movimiento de desdoblamiento sigue nuestra columna vertebral, con nudos situados en los lugares de intercambio de información entre pasado, presente y futuro. Si tenéis una buena armonía entre la información del pasado, presente y futuro, el cuerpo os lo dice, todo funciona bien. Este principio es conocido desde hace mucho tiempo y sabemos, después de todo, que todas las civilizaciones antiguas se basaban en el futuro, en todo caso, intentaban conocerlo antes de vivirlo, de ahí el rol de los augurios, de los adivinos, de la pitonisa, etc.

Es sólo en la fase llamada de "sueño paradójico" que reside la posibilidad de arreglar el futuro antes de vivirlo. Y si ignoramos esto, lo ignoramos todo de nuestra vida.

En esta fase del sueño, el cuerpo está inmóvil, casi inerte. Ahora bien, ¿qué es lo que hace vivir mi cuerpo? ¿Qué es lo que le hace moverse? Es mi parte energética; si se va, a mi cuerpo no le queda nada de qué vivir...

Sin embargo, sigue respirando, digiriendo, el corazón sigue latiendo...

Sí, pero eso requiere muy poca energía, que el futuro es capaz de darme mientras me he ido. Pero es una energía insuficiente para moverme. Durante ese tiempo, mi energía ¿qué se ha ido a buscar? Una información. Viene a mí otra información que me permite sobrevivir mientras mi cuerpo energético se ha ido. Pero si soy capaz de irme con un cuerpo energético al acecho de informaciones, hace falta pues, si tengo un doble, que pueda venir en mí para que haya intercambio de informaciones. Como dos átomos desdoblados, intercambian sus informaciones...

Fuente: [www.desdoblamiento.es](http://www.desdoblamiento.es)

### DÍA 34 - EL "DOBLE" - Parte 3

Por Jean Pierre Garnier Malet

Una parte energética de uno va al otro y viceversa, intercambian informaciones, que para mí aparecen bajo forma de intercambios ondulatorios. El futuro es entonces capaz de darnos informaciones instantáneas que no tenemos tiempo de calcular y de reflexionar en nuestro propio tiempo.

¿Por qué está en total atonía postural? ¿Por qué los niños de pecho que duermen entre veinte y veintidós horas al día, tienen diez horas de sueño paradójico? ¿No sería esta una adaptación al espacio que empiezan a entender? ¿No necesitan ellos más sueño paradójico que los adultos? Ahora bien, las personas mayores tienen todavía menos... Eso parece lógico: cuanto más nos adaptamos a un espacio, mejor vivimos, necesitamos menos informaciones externas. Parece pues más lógico que el niño de pecho necesite más informaciones que la persona mayor. Entonces ese cuerpo energético ¿sería más importante que el cuerpo físico? Evidentemente que no, pues para vivir en la Tierra, necesitamos un cuerpo energético y un cuerpo físico. El cuerpo físico nos permite desplazarnos en nuestra realidad, pero sin cuerpo energético nuestro cuerpo físico está muerto. Vayamos más lejos todavía: puesto que estamos desdoblados, si tenemos un doble que vive en otro tiempo, él también en su realidad tiene su lado ondulatorio y corpuscular. Entonces podemos imaginarnos que los cuerpos energéticos se intercambian y que debido a esto nuestros cuerpos toman informaciones en dos tiempos diferentes. Pero ¿quiere esto decir que es un doble? Deberíamos más bien decir que es como una vibración, en efecto estamos en dos tiempos diferentes. La palabra "doble" es imperfecta, pues tenemos la sensación de una disociación completa como con una fotocopia, en dónde existen independientemente el original y la copia. En cuanto a nosotros, no es eso para nada: ese desdoblamiento hace que estamos en relación permanente, con un intercambio de informaciones, para que la relación sea permanente.

Se necesita saber controlar el sueño...

¿Cómo conseguirlo, pues por definición, el sueño y sobre todo el sueño paradójico es incontrolable? Basta con saber que ese sueño está hecho para controlar la consecuencia de nuestros pensamientos, que han molestado un potencial, el sueño paradójico arreglará ese potencial que hemos molestado de manera consciente o inconsciente.

Cuando nos acostamos, todos conocemos una fase de adormecimiento, durante la cual seguimos pensando, es decir, que podemos todavía controlar nuestros pensamientos. Luego llega el sueño y ya no controlamos nada. Pero, puesto que nuestros pensamientos están almacenados en el agua de nuestro cuerpo, aquellos que tenemos cuando nos adormecemos van a dirigir nuestra noche: hay atracción entre los pensamientos que hemos tenido y los que llegan. Ese es el control que debemos tener. Controlar nuestro adormecimiento, es controlar todos nuestros pensamientos antes de quedarnos dormidos. Si lo hacemos, es un buen principio, aunque no sea suficiente.

Fuente: [www.desdoblamiento.es](http://www.desdoblamiento.es)



## DÍA 35 - SINCRONÍA

La sincronía es la forma en la que Dios organiza su creación. No todo es, en la vida: CAUSA/EFEECTO... Sí lo que generamos nosotros... Pero, eso hacemos los humanos... Sin embargo, lo que hace Dios, nuestra fuente, no se rige por esa Ley, sino por otra, a veces imperceptible y otras, manifiestamente visible para los humanos, LA SINCRONÍA.

En el Universo, todo es sincrónico... pasa para algo... Nada está ligado al azar...Dios no juega a los dados, decía Einstein-

Joe Dispenza en su libro: "El poder del corazón", entrevista a varios autores, en un capítulo maravilloso llamado: Sincronía, el orden oculto detrás de todo.

"Hay un poder mayor absolutamente detrás de todo lo que haces. Las cosas suceden por una razón y cuando parece que el mundo está trabajando contigo y no contra ti, hay sincronía. ¿No has tenido la sensación de que hay algo que no era simplemente una coincidencia? (...) Las sincronías parecen pequeños milagros, regalos anónimos del Universo."

Chopra cuenta un ejemplo de quien comienza a utilizar esta palabra: SINCRONICIDAD;  
JUNG:

"Un ejemplo de la psicología clásica: "Una joven paciente soñó, en un momento decisivo de su tratamiento, que le regalaban un escarabajo de oro. Mientras ella me contaba el sueño yo estaba sentado de espaldas a la ventana cerrada. De repente, oí detrás de mí un ruido como si algo golpeará suavemente la ventana. Me di media vuelta y vi fuera un insecto volador que chocaba contra la ventana. Abrí la ventana y lo cacé al vuelo. Era la analogía más próxima a un escarabajo de oro que pueda darse en nuestras latitudes".

Ejemplos de la vida cotidiana: “Pensar en una persona a quien no has visto desde hace tiempo y encontrarte con ella ese día. O estar leyendo un libro, que alguien lo cite inesperadamente en una reunión y que ese comentario tenga un especial significado en tu vida, justo en ese momento”. (SINCRODESTINO. CHOPRA)

¿Te pasó? ¿Viviste tus sincronías?

Te invito a compartir historias referidas a tus “sincronías”. Yo prometo contar historias personales de sincronías, que son las que hicieron que cambiara mi “racionalismo” como abogada y me lance al mundo de lo “espiritual”...

## DÍA 36 - SINCRONÍA

Sincrónico es, por ejemplo, que lees un texto y te da la respuesta que esperabas. Salir a la calle y encontrarte en la multitud a una persona en la cual venías pensando. Que te llame esa persona que recordaste ayer y que hace años que no ves... Que te mencionen un autor que trata el tema que necesitabas...

Mi primera sincronía... no la recuerdo!! Sí, creo que siempre pasaron cosas sincrónicas sin que le prestara atención. Y el Universo, me mandó una "enorme", para que las vea, les preste atención y las observe siempre!!

Lo que aprendí de las sincronías, es que son grandes llamadores de atención. Cuando ocurre una, préstale mucha atención al mensaje. Algo te está diciendo Dios y como dice Garnier, es tu futuro hablándote... Es un cartel que dice: por aquí.

Cuando estás atento/a, ellas aparecen más seguido... Creo que siempre están y todo es sincrónico. Pero aquellas que nosotros registramos, son la alerta que necesita nuestro cerebro. Si fluyéramos más y estuviéramos más atentos y presentes, ellas aparecerían todo el tiempo guiándonos en nuestro mejor camino.

Encontrarnos con estos eventos, no sería tan mágico, sería lo usual... Son como mapas de ruta, que nos van guiando hacia nuestro mejor futuro, un camino que nos lleva a vivir las mejores experiencias para nosotros.

Hace falta para ello, soltar la mente, soltar el control. Allí nos damos cuenta de que no somos nosotros quienes tenemos el control de nuestras vidas. Ellas nos muestran que somos co-creadores de nuestra realidad...

Dios crea y nosotros vamos siguiendo el camino, haciendo nuestra parte. Cuando la sincronía se nos manifiesta, es para darnos una pista clara de si estamos yendo hacia el lado correcto....o si debemos hacer algún cambio.

Entonces. Fluir, estar atentos, estar presentes, bajar la mente, esto es, bajar la cantidad de pensamientos que tenemos... Ellos impiden que observemos sin juicios y dejemos que estas sincronías se hagan perceptibles para nosotros...

EJERCICIO:

¿Recuerdas sincronías que hayan aparecido en tu vida?

Anótalas.

¿Qué crees que ellas te mostraron?

¿Qué hiciste cuando ellas aparecieron?

## DÍA 37 - LAS SINCRONÍAS Y TÚ

Ya sabes qué son las sincronías!! Ya viste su presencia en tu vida!! ¿Puedes ver qué papel cumplieron?

Te había prometido contar una...

En el año 2000 me habían ofrecido irme a vivir a la provincia de Chaco. No sabía bien qué hacer. Si quedarme en Bs. As. O irme para allá. Mi balanza estaba pareja de pros y contras. Iba en un colectivo y le pedía al Universo, que de alguna manera me diera una señal clara.

Llegué a mi destino. Me paró en la puerta de atrás para bajarme y vi a un joven que estaba sentado en el asiento trasero. No había nada especial en él, sin embargo me llamó la atención. Cuando bajé, noté que él bajaba detrás de mí. La parada de colectivo quedaba cerca de mi casa, dando vuelta a la manzana. Daba lo mismo si el camino lo hacía por la derecha o por la izquierda. Me dirigí hacia la derecha. Y como si algo me hubiera empujado bruscamente a cambiar de dirección, di media vuelta y giré hacia la izquierda. En ese giro, quedé caminando detrás del joven del colectivo. Y grande fue mi sorpresa cuando leí lo que tenía escrito en su remera: "Yo amo Chaco". Un estampado enorme y simple. Tenía dibujado además un corazón grande y el logo de la provincia del Chaco. Así que me encontré caminando detrás de un joven "Yo amo Chaco".

La respuesta era clara. El escepticismo había sufrido un duro embate. Debía ser miope para no ver la señal. O estar presa de un miedo absoluto por lo que se venía para su futuro. Esta anécdota está novelada en mi libro "La voz". Fue sin dudas una de las sincronías más claras, en un momento exacto... Una de tantas sincronías...

Te invito a seguir conectando con las sincronías... Relajar tu mente, enfocar más en abrirte a lo que viene en lugar de pensar en aquello que quieres que pase... Esto es clave!! Y cuando te abres a que la vida te sorprenda, ella sin dudas, lo hace!!!

## DÍA 38 - ENTRELAZAMIENTO CUÁNTICO

Ella dijo: “Dime algo bonito” y él le dijo:

$$(\partial + m) \psi = 0$$

Esa es la ecuación de Dirac. Gracias a esto, se describe el fenómeno de entrelazamiento cuántico, que en la práctica dice que: “Si dos sistemas interactúan uno con el otro durante un cierto período de tiempo y luego se separan, lo podemos describir como dos sistemas separados, pero de alguna manera sutil están convertidos en un solo sistema. Uno de ellos sigue influyendo en el otro, a pesar de kilómetros de distancia o años luz”. Esto es el entrelazamiento cuántico o conexión cuántica. Dos partículas que, en algún momento estuvieron unidas, siguen estando de algún modo relacionadas. No importa la distancia entre ambas, aunque se hallen en extremos opuestos del universo. La conexión entre ellas es instantánea.” (Autor desconocido)

El entrelazamiento cuántico, también llamado "el efecto de Dios", es como un hilo de energía, un cordón inmaterial que conecta todas las cosas del Universo y tiende un puente entre la materia y el espíritu, el alma.

Esto nos lleva a otras creencias de diferentes culturas... el hilo rojo, el cordón de oro, el hilo de plata. Desde la física, el entrelazamiento cuántico es un efecto que se da en las partículas. Si bien no está demostrado que el ser humano se mueva desde esa misma forma, muchos creemos desde lo espiritual que este efecto explica muchas de las relaciones que vivimos.

Hablamos no solo de relaciones de pareja.

Con quien estamos en un entrelazamiento cuántico es con nuestro doble, de quien ya hablamos en lecciones anteriores.

¿Sentiste conexiones así?

Mañana seguiremos con este tema que lleva a muchos a hablar del alma gemela, o de relaciones diferentes.

Terminaremos esta cuarentena hablando del entrelazamiento cuántico y cómo no confundirnos con él, creyendo que son “relaciones especiales”.

## DÍA 39 - AMOR INCONDICIONAL

El amor es... sin juicios, sin máscaras, sin condiciones... es Uno! Existe más allá de los juicios que tengamos de alguien o de nosotros mismos. El juicio separa, nos muestra la ilusión de la separación con el otro. El amor es una energía, fuerza vital, de unidad con nuestra fuente... y vimos ya, nuestra Fuente está en todos, es una! Somos uno!!

Por lo tanto, el amor está en nosotros, comienza en nosotros, y desde allí se expande. Las personas que se presentan en nuestra vida, nos invitan a experimentar nuestro amor, nuestra esencia, nuestra condición de ser humanos... Nos invita a ampliar nuestra capacidad de amor hacia nosotros mismos, hacia nuestra fuente.

Voy a compartirles pensamientos de diferentes autores referidos al amor incondicional. Para disfrutar, profundizar y sobre todo, para experimentar nuestra conexión con el Ser.

“Cuando el amor no está presente en su vida, usted ha permitido que el miedo entre donde el amor reside. Ha permitido que el ego reemplace a Dios.

La madre Teresa de Calcuta dice que el amor es el tema central de nuestra existencia. Ella escribió: «Con este propósito hemos sido creados: para amar y ser amados». Estas útiles palabras le recuerdan que comience a dominar su ego, pues usted está aquí con el propósito de amar y ser amado.

Si no está viviendo en amor, ello se debe a que tiene miedo. Necesita examinar con honradez sus miedos, y con amor.

Cuando lo haga, transformará sus miedos, mediante el amor, en amor. Abrirá dentro de usted un espacio que sólo puede ser ocupado por el amor. En este espacio tiene un propósito, recorrer el camino del yo espiritual. Pero primero tiene que ver cómo sustituir el miedo por amor.” DEL MIEDO AL AMOR -Wayne W. Dyer

“El amor incondicional realmente existe en cada uno de nosotros. Es parte de nuestro ser más profundo. No es una emoción activa sino una forma de ser. No es un “te amo” por esta o aquella razón, no es un “te amo si me amas”. Es un amor sin razón, es un

amor sin objeto” -Ram Dass-

Nos dice OSHO; "Una vez que estás desbordado de amor y felicidad, no puedes, ni siquiera en tus sueños actuar de forma humillante para otros. Porque el otro no es en realidad el otro, es sólo una parte de nosotros. Somos una sola conciencia llenando el universo entero.

Pero una pequeña experiencia ayudará... y tú comenzarás a ver la misma luz en otros. Y el ver luz dentro de ti mismo y luz dentro de los otros es vivir a lo largo de todo el año rodeado de un festival de luces."

La separación comienza cuando comenzamos a juzgar. Al respecto nos dice Sri Prem Baba: "Un corazón puro no juzga. Él no acusa y no compara, así como no desea. Un corazón puro acepta y perdona; agradece y ama. Ama de forma desinteresada. Un corazón puro es el que sólo observa. Se expresa a través de una mente ecuánime, pues asiste a las miserias y las alegrías sin identificarse. A través de él, el flujo de vida y de amor no se interrumpe. Él está más allá de los dramas y de los juegos de la naturaleza inferior, y siempre vibra en gratitud. Él está siempre celebrando la vida (el sol, la luna, las estrellas, el viento, las flores, la sonrisa...) y todo lo que se expresa a través del ser humano, porque comprende que todo es sagrado; todo es parte del juego divino. Este corazón es un símbolo que representa su Yo más profundo.

UCDM; "Todas las relaciones se convierten en lecciones de amor. Sin el ego, todo sería amor."

Que experimentes hoy el amor incondicional, tu esencia, tu luz!!!

**DÍA 40 - CONECTÁ SER**



Hemos visto que conectar con nuestro ser es algo que podemos hacer cada día. Que solo hace falta mirar más allá de lo visible...Que como dice EL PRINCIPITO, “lo esencial es invisible a los ojos”... y cuando lo encontramos, podemos manifestar la magia y conectar con la sincronía de nuestro universo.

Somos seres multidimensionales, seres espirituales, nuestro ser trasciende el ego y nos abrimos cada vez más experimentar la unidad con nuestra Fuente.

Y aún un poco más: recordar la unidad con todos los demás y con la naturaleza.

Encontramos que, cuando conectamos con nuestro ser, trascendemos límites, diferencias, barreras, obstáculos, sufrimiento. Vemos que todo ello es justamente lo que nos impide vernos y reconocernos con todo nuestro potencial, con quienes realmente somos... Cuando lo vemos, encontramos que el Amor incondicional, la paz, la abundancia, la plenitud, la salud, el equilibrio son nuestra esencia... Nos regimos por las mismas leyes del universo...

El camino de encuentro con nuestro ser, nos abre un mundo diferente... cambian nuestras relaciones, cambia lo que logramos, fluimos de maneras impensadas, con mayor energía y mucha más libertad....

Este fue el camino que recorrimos estos cuarenta días!! Espero que los hayas disfrutado, junto con las 7 cuarentenas anteriores que hemos compartido!!

Gracias una vez más por acompañar!!!

Gracias por conectar con tu ser... cuando te conectas, hacemos más fuerte esta maravillosa red... Resonemos juntos en el amor y el bienestar, para cada uno de nosotros, para los otros, para el planeta!!!

¡Un abrazo con el alma!

¡Hasta la próxima! Felices fiestas!

En conexión con tu Ser...

## 40 DÍAS HACIENDO FOCO EN NUESTRO SER

 **Laura Barrera**  
Coaching Cuántico



ISBN 978-987-86-6921-2



“Hoy iniciaremos una de las cuarentenas más profundas, esa que nos llevará a hacer foco ni más ni menos que en nuestro Ser... en la “conexión” con nuestro Ser...

Y, vamos a partir de algo clave... ¿Qué es el ser?

¿Por qué es tan importante conectar con él?

¿Para qué nos sirve hacerlo? ¿Hay algo llamado Ser?

¿Cómo lo reconocemos?

Seguramente, para quienes no han pensado hasta hoy en esto, y se animen a seguirla, se darán cuenta de cuanto tiene que ver en nuestra vida con el Ser, sin darnos cuenta de los mensajes que él nos da... de cuanta sabiduría hay en esta conexión y cuánto más podríamos lograr, siendo consciente de él. ”

 **Laura Barrera**  
Coaching Cuántico

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