

## Clase 2ª

# Como controlar tus pensamientos

## Dos técnicas poderosas para ser dueño de tus pensamientos

Tus pensamientos son tus bienes más importantes. Tú mismo y todo lo que experimentas en tu vida, es el resultado directo de tus pensamientos. La capacidad de controlar tus pensamientos te permite elegir que experiencias, situaciones y personas atraes en tu vida.

En esta clase te explicaremos exactamente como puedes controlar tus pensamientos

Ahora pensarás, esto será muy difícil. Cada día tengo miles de pensamientos ¿cómo los voy a controlar todos?

Hay un camino muy rápido para hacerlo.

En esta clase aprenderás **dos técnicas** que puedes utilizar para controlar los miles de pensamientos que pasan por tu cabeza cada día.

La clave para obtener control sobre los pensamientos es simplemente observar las emociones que están vinculadas con los pensamientos.

### Aprender a entender las emociones

Todas las emociones que vivimos como amor, pasión, temor, depresión, tristeza, celos, paz, satisfacción, alegría se pueden dividir en dos categorías:

**Las positivas y las negativas** . Tus sentimientos te dirán rápidamente si tienes que permitir algo en tu vida o no.

Si entiendes la ley de atracción, te darás cuenta de cómo te sientes y prestarás atención a estas sensaciones, ya que son tus indicadores de

cómo se encuentra tu alma. Te ayudarán a determinar cuales son las cosas realmente importantes en tu vida

Un ejemplo:

Cuando eras un niño seguramente has jugado al juego frío- caliente. Cerrabas los ojos y contabas hasta diez. Tú amigo escondía algo por ejemplo un juguete y lo tenías que encontrar. Cada vez que te acercabas a un sitio, tu amigo te decía CALOR CALOR y cuando realmente estabas cerca te decía MUCHO CALOR.

## **EL UNIVERSO ES IGUAL QUE ESE AMIGO**

El universo juega este juego contigo cada día. En vez de decirte calor ó frío te indica el camino con tus sentimientos. Cuando tienes sentimientos positivos significa que estás encaminado a algo que es positivo para ti. Cuando tus sentimientos son negativos significa que estás encaminado en la dirección equivocada.

Puede ser que un día te levantes y te des cuenta que no estás satisfecho con tu trabajo. Percibes emociones negativas. Te aburres en tu trabajo, no te sientes valorado o simplemente te das cuenta de que estás haciendo algo que no es lo que realmente te gustaría.

Estas emociones negativas son señales del universo de que tienes que cambiar el rumbo inmediatamente. Cambiar de inmediato no significa dejar el trabajo en el día de hoy, pero sí actuar en algo para cambiar tu situación actual en algo más positivo.

Puedes tener la misma sensación en tu matrimonio, tu carrera, tu cuerpo, tu casa.... Estas emociones negativas son señales de alarma. El universo te dice; ojo estas haciendo cosas que no se corresponden con lo que te gustaría tener en la realidad. Si mantienes esa forma de pensar negativa y sientes emociones negativas vas a encontrar más de estas situaciones en tu camino. Tienes que encontrar una forma para cambiar tu pensamiento RAPIDAMENTE.

Por esto tus emociones son unas alarmas, un sistema de detección de tu alma. Presta atención a ello, para que en realidad sólo atraes las cosas que te benefician.

## El poder de la gratitud

La primera técnica para controlar tus pensamientos es simplemente

“mostrar gratitud”

Las personas que saben utilizar y aplicar bien la ley de atracción son unas personas especiales. Son fáciles de reconocer; suelen ser positivos, alegres y llenas de compasión. Naturalmente también tendrán sus momentos tristes, desesperados, o preocupados pero rápidamente cambian a lo positivo. Realmente aman a la vida.

Una forma sencilla de llegar a este estado de positivismo y alegría es simplemente pensar en todo por lo que estás agradecido.

Créeme, tienes MUCHO por lo que tener gratitud.

Puedes mirar tu piso y pensar que es pequeño o tu coche barato y tu TV de tubo y compararte con personas más ricas. Puede que te produzca la sensación de que no has llegado muy lejos en tu vida.

Pero piensa en lo siguiente: eres mucho más rico que las personas más ricas que vivieron hace 200 años. Ellos no tenían ningún carro sin caballos, ni teléfono, ni calefacción, etc.

Puede ser que tus ingresos sean normales o pobres pero no están en ninguna relación con las personas que vivieron hace 200 años. Tienes mucho para tener gratitud.

Si quieres aplicar y utilizar a la ley de atracción tienes que mostrar gratitud por lo que tienes. Este es el gran SECRETO cuando muestras gratitud por lo que tienes, le permites al universo darte más.

¿Porque mostrar gratitud puede ayudarme? ¿A quién le importa si o nuestro gratitud?

Funciona porque cuando emites gratitud por lo que tienes, estás creando una imagen de alegría y esperanza. Ya que te has enfocado en lo que TIENES y no en lo que NO TIENES la energía que está transmitiendo es la de TENGO/POSEO MUCHO.

Por lo tanto la ley de atracción te tiene que ofrecer mucho más

Sin gratitud emites la energía de NO TENGO SUFICIENTE y por lo tanto la ley de atracción hará justo lo que estás transmitiendo, hacerte perder cada vez más por que no tiene suficiente.

### **¿Cuándo puedes mostrar gratitud?**

Es muy fácil, decide un par de veces al día todo lo que puedes agradecer.

Por ejemplo lo podrías hacer cuando:

Te levantas

Te estás duchando

Antes de acostarte

Por la mañana al despertarte

### **Un par de ejemplos de lo que puedes decir**

*Estoy tan agradecido por mi cuerpo. Me ha tratado muy bien durante todos los años. Se envejece de una forma elegante. Soy feliz con mi imagen y mi aspecto*

*Estoy agradecido por tener una familia tan fantástica, por tener una pareja que me quiere, por niños que son sanos y una fuente de alegría.*

*Estoy agradecido por quién soy y por lo que tengo: casa, coche, familia, salud, la alegría que siento cada día.*

*Estoy tan agradecida por mi sueldo mensual de \_\_\_\_\_. Mi trabajo me gusta y puedo dar todo a mi familia que quiero.*

*Soy tan feliz y agradecido que el dinero ahora me está llegando, en cantidades cada vez más grandes de varias fuentes, de una forma continua.*

**Cuando ya hago esto, ¿Qué más puedo hacer?****El control del pensamiento mientras te pasa algo desagradable.**

¿Qué pasa si ocurre algo realmente malo como por ejemplo un accidente o una enfermedad? Entonces ¿qué haces?

La solución se llama re enfoque de la energía.

**Re enfoque de la energía**

Ya te hemos explicado que los pensamientos son energía. En los temas que estás pensando son las cosas que estás atrayendo.

El peligro es que las cosas malas a veces pasan. Accidentes, divorcios, enfermedades, despidos etc. Si esto pasa y le prestas mucha atención a esta situación negativa, entonces vas a empeorar la situación y te quedarás más tiempo bloqueado en esa situación.

Felizmente existe una técnica para sacarte de la situación negativa. Se llama Re enfoque de la energía. Burt Goldman un experto en meditación de California lo está utilizando. Burt lo ha aprendido de sus gurús espirituales.

Utilizamos una metáfora para explicarlo, por eso dejamos que Burt nos relate una historia de una situación que normalmente provocaría mucho estrés en la mayoría de nosotros.

**La historia del coche dañado.**

“Hubo un día en que impartí un curso. Salí para comer y al acercarme al coche vi un golpe muy grande en la puerta de mi coche. Alguien lo había golpeado al aparcar y se había ido sin dejar ninguna nota. Todos mis estudiantes me miraban, esperando el momento en el que iba a enfurecerme.

En ese mismo momento mis pensamientos se iban a todos lados. Sentía irritación, frustración y enfado. De repente me di cuenta de que tenía que cambiar mi forma de pensar para salir de lo negativo. Utilicé la

técnica de re enfoque de la energía, buscando una forma de cambiar **pensamiento negativo en acciones positivas.**

Vamos a un garaje les dije a mis estudiantes. Quería saber el precio de la reparación. ¿Lo vas a reparar de inmediato? Me preguntaron mis estudiantes. No. Sólo quiero saber cuanto me va costar la reparación. Me dijeron que el coste sería \$ 450. De inmediato multiplique la cantidad por tres y pensé tengo que ganar 1.350 con una actividad nueva. **Voy a ganar tres veces lo que me ha costado**

A partir de este momento cada vez que miraba al golpe en mi puerta ya no pensaba en la persona que me lo hizo sino que pensaba 1.350. Tengo que ganar 1350. Así seguía pensando en como ganarlo. Al final decidí crear un curso nuevo; envié un mailing a todos mis estudiantes y gané más con el curso nuevo que el coste total del coche nuevo.

Y todo esto por un golpe en la puerta. “

### **Las emociones crean energía que conlleva acción.**

Como Burt podía redirigir su atención y utilizó la técnica de Re enfoque, permitió que la ley de atracción trabajara para él. Convirtió sus emociones negativas en un objetivo positivo de ganar 3 veces más dinero de lo que necesitaba para reparar el golpe. Ahora que el pensamiento de ganar 1.350 era el pensamiento dominante en su mente, permitió a la ley de atracción convertirlo en realidad.

Reenfocar la energía es muy fácil.

Cada vez que te ves enfrentado con una situación difícil piensa en una forma de convertirla en una meta. Aplica la creatividad para cambiar la situación negativa en una positiva.

Ahora bien, no decimos que hay que negar u olvidar una situación negativa. Esto sería negar las situaciones tristes de la vida y es muy difícil. Pero al encontrar una meta, un objetivo que te puede dar inspiración dedicas mucha energía de una forma diferente. Te alejas de los pensamientos negativos.

Dicho de otra forma, pensamientos que normalmente estarían enfocados obsesivamente a la situación negativa ahora están orientados de una forma distinta. Buscando algo positivo.

Esto es muy sencillo, una vez que aprendes a aplicarlo te podrás liberar de muchos pensamientos negativos que te mantienen en tu situación actual.

### Otros ejemplos

**Te tienen que ingresar en el hospital.** Decide que vas a utilizar este tiempo libre para aprender algo nuevo, por ejemplo un idioma nuevo. Ahora piensas en una habilidad nueva. O piensa que ahora es el momento de empezar a sanarte por completo. Por fin tienes tiempo para dedicarte únicamente a la mejora de tu salud.

**Despido.** Ponte el objetivo de ganar como mínimo el 25% más que en tu empleo anterior. Piensa en este trabajo y deja de pensar en el despido. Empieza a buscar un puesto nuevo. No tengas ninguna emoción negativa hacia tu jefe por el despido, sino que dale los gracias por haberte creado la oportunidad de encontrar un empleo mejor pagado.

**Alguien te debe dinero y no te quiere pagar.** Perdónale. Mientras que sigues sintiendo rencor, transmites al universo que has perdido dinero. Y como consecuencia seguirás perdiendo dinero. Así que piensa en cómo vas a duplicar este dinero.

**Tu pareja te ha dejado.** Decide que ahora es el momento de encontrar un amor nuevo. Alguien que encaje mejor contigo. Piensa en como sería tu pareja ideal, todas las cualidades que debería de tener. Piensa ahora en encontrar esta persona.

**Tu negocio se ha quebrado** Se creativo. Decides que montarás un negocio nuevo, y que ganarás tu libertad financiera. Proponte de ganar 3 veces más.

Ahora prepárate para recibir la clase siguiente. En esa nueva clase profundizaremos un paso más.

**Mikah de Waart**

**Lección 3:**

**La magia de pensar GRANDE.**

**Como proponerte los objetivos CORRECTOS.**

**AUMENTA TU CONOCIMIENTO Y TUS HABILIDADES**

**Apúntate hoy al seminario el Secreto del Secreto. Aprenderás como aplicar la ley de atracción en tu vida diaria. Como sacar los resultados y las ventajas. Como alinear tus deseos, tu mente consciente e inconsciente. Herramientas útiles para el cambio, que podrás aplicar desde el primer momento. Es hora de cambiar tu vida.**

**<http://www.mikah.es>**