

Clase 5: como aplicar el secreto

# ¿Cómo atraer abundancia rápidamente?

**Todos los pasos necesarios para crear la forma de pensar adecuada con la que empiezas a realizar tus objetivos.**

La ley de atracción funciona siempre, cada segundo de tu vida que estás pensando.

En la clase 1&2 comentamos la ley de atracción. En la clase 3 mostramos como controlar tu pensamiento, para que enfocas en lo que quieres. Así evitas atraer lo que no te gusta. En la clase 4 hablamos como puedes aclararte tus objetivos.

## ¿Ahora que tratamos?

Si has tomado la decisión de lo que quieres atraer en tu vida, intenta pensar solo positivamente hasta recibes lo que deseaste.

Saber lo que quieres es el primer paso, pero hay mucho más que puedes hacer.

En esta clase te mostramos un método concreto, específico que te ayudará a convertir tus deseos en realidad.

Napoleon Hill ha sido uno de las primeras personas que ha descrito la utilización de la ley de atracción. Andrew Carnegie el hombre más rico de su época (el Bill Gates de entonces) le había indicado de entrevistar las 500 personas más ricas de su época.



Napoleon Hill lo ha descrito en su libro Think and Grow Rich (pensar en grande convertirte rico??)

### **Hill dice lo siguiente**

Si ud es uno de estas personas que opinan que se llega a la prosperidad, solo con trabajar mucho y ser honesto, está equivocado. Elimina este pensamiento, no es verdad. Riqueza si te llega en abundancia, nunca es el resultado de solo trabajar duramente. La riqueza viene, si viene, solamente como respuesta ante una pregunta concreta y clara. Una pregunta que está basada en la aplicación de principios claros. La riqueza no viene por casualidad o por suerte.

En esta clase miraremos más el trabajo de Hill. Introduciremos el pensamiento de profesores y formadores después de Hill. Te mostramos como puedes aplicar esta forma de pensar y métodos de trabajo, para que lo puedas aplicar en tu vida.

### **El método, el proceso: 4 pasos**

- 1. Saber lo que quieres**
- 2. Entrar en un estado meditativo**
- 3. Visualización creativa**
- 4. Iniciar acción clara y determinada.**

El método

---



### Paso 1 saber lo que quieres

La parte más importante de todo el proceso es SABER lo que quieres. Existen muchas personas que viven su vida sin tener objetivos claros. A lo mejor te acuerdas que lo hemos descrito sobre los objetivos en la clase 3. Si no te acuerdas míralo para refrescar la memoria. Si has definido claramente que tipo de vida quieres crear entonces estás listo para el paso 2.

### Paso 2 Meditación

Una vez que has decidido tus metas, las apuntas. Es muy potente escribir tus objetivos. Ahora tienes que elegir un periodo de 5-15 minutos al día que vas a dedicar solamente a tus objetivos.

El mejor tiempo para pensar en tus objetivos durante 15 minutos es por la mañana, justo después de despertarte. Quédate tranquilamente en la cama o en el sofá y dedica los minutos para pensar en tus objetivos y enfocar toda tu atención en ellos.

### Tu momento de meditación

De primero entra en un estado meditativo relajado. No te preocupes por la palabra meditación. No hablamos de formas específicas, ni orientales, ni religiosas. Simplemente hablamos de un estado relajado, pacífico y calma durante lo cual puedes conectar mejor con tu inconsciente.

Ponte en un lugar muy confortable para relajarte (cama, sofá) pero no tan confortable que te duermas. No te preocupes de que no te puedes cruzar las piernas o de “vaciar tu espíritu” sino que simplemente quieres estar en un estado relajado, calmo y pacífico.

---



Ahora mismo, a partir de la clase 4, tendrías que tener ya una visión de lo que te gustaría cambiar en tu vida. Puede ser salud, dinero, amor, mejorar la sociedad o lo que sea. Todo lo que para ti es importante para salir de la “realidad de la sociedad” y para entusiasmarte.

Si todavía no tienes claro lo que quieres conseguir, no te preocupes.

Quizás ahora en un estado meditativo puede que es justo el momento para pensar en lo que quieres y deseas. Varias investigaciones han detectado que la mayoría de las personas son más creativas y tienen una mejor intuición utilizan meditación. Utiliza este tiempo para pensar creativamente sobre lo que te gustaría hacer con tu vida.

Paso 3 visualiza lo que quieres.

Mientras estás en un estado calmo y meditativo, visualizas todo lo que quieres atraer en tu vida. Por ejemplo si quieres vivir en una casa más grande que tu actual casa. Imaginate que ya posees esta casa. Imagínate que lo estás pasando muy bien en esta casa, tus amigos van a cenar contigo en tu casa. Tus amigos están contigo en la cocina muy grande, mientras que tus niños juegan en el hall.

Cortar el césped verde de tu jardín, jugar con los niños etc. Imagínate todas las cosas que son importantes para ti en tu casa ideal. Si quieres una piscina, imagínate tomando el sol al lado de la piscina.

Existen muchas formas de visualizar. Lo que hacemos aquí, se llama visualización creativa. Es creativa porque atraes lo que lo que estás visualizando. Lo estás creando.

**Utiliza tus sentidos**

---



Es muy importante que mantengas el imagen de la forma más real, clara, colorida. Cuánto más realista la visualización, cuanto mejor los resultados. Algunas personas tienen dificultad de visualizar. Si este es tu caso, no te preocupes. Puede simplemente significar que “ver” no es tu canal de comunicación preferido. Quizás es sentir, escuchar o saborear un sentido preferido tuyo. No pasa nada, siente el calor del sol en tu jardín, huele el césped recién cortado, escucha las voces de tus niños jugando en el jardín. Cuanto más sentidos puedes activar a la vez en tu visualización, mejor los resultados.

### **Mezcla con emociones**

¿Te acuerdas la formula “matemática”?

### **PENSAMIENTO + EMOCIONES= ATRACCIÓN**

Emociones ayudan a mejorar la fuerza de la atracción. Si visualizas la vida de tus sueños, siente también el placer, la alegría y la felicidad de esta situación. Si tus emociones son más potentes, la atracción también lo será.

Si quieres intensificar las emociones, SIENTE como si te estuviera pasando YA. Dicho de otra forma, si ves la casa de tus sueños no pienses que algún día esta casa PUEDE ser tuya. Imagínate la casa como si YA la tuvieras en posesión, si ya vivieras en ella. No pienses para el futuro cuando tengas más dinero. Piensa AQUÍ y AHORA.

### **Piensa en lo más grande.**

Otra forma de intensificar tus emociones, es pensar en las demás personas. Es decir toda la gente que se van a beneficiar por lo que tu atraes. Si nos quedamos con el ejemplo de la casa nueva, imagínate a tus niños que son felices porque finalmente

---



pueden jugar en el jardín. Vea a tu pareja, disfrutando del salón. Piensa en tus amigos que te visitan y que sienten el calor, cariño y la belleza de la casa nueva.

¿Conoces el sentimiento bueno, cuando das algo a un fin sin lucro. Cuando das dinero, tu tiempo, tu esfuerzo a una persona que significa mucho para ti?

¿Te acuerdas lo que hemos dicho de emociones y sentimientos? El sentimiento es la forma que utiliza tu alma para comunicarse contigo indicándote si estás en el camino correcto o no. Si regalas algo normalmente te hace sentir bien ya que es congruente con tu interior.

Para intensificar tu visualización, piensa en la alegría de los demás personas. La pareja, los niños, la familia, toda las personas que estás ayudando. Cuantas más personas mejor. Si te imaginas la sonrisa en la cara de otra persona, cuando tú llegas a tus objetivos te ayuda a crear más intensidad en tu visualización. Esta emoción añadida facilitará el proceso de la manifestación y creación.

Esto es todo, utiliza tus sentidos. Haz la imagen lo máximo vivaz y real. Siente las emociones y ve a los demás personas disfrutando.

Este proceso puede durar entre 5 y 20 minutos al día. Esto depende de ti. Solamente 10 minutos al día ya es suficiente para empezar a mover el universo y la ley de atracción.



#### **PASO 4: Iniciar acción clara y determinada**

Una vez que hayas decidido lo que quieres conseguir y has enfocado tus pensamientos y emociones en este resultado empezamos con el siguiente paso: la acción.

Tienes que empezar el camino hacia tu futuro y la clave es ACCIÓN. Sigamos con el ejemplo de la casa nueva que has visualizado. Empieza a hacer algo (no importa que) para que empieces el camino hacia la casa. No importa si no sabes que es lo que tienes que hacer exactamente. Tampoco importa si no dispones de los medios financieros para poder comprar la casa. Mantén el enfoque de tu pensamiento, cree en que lo vas a conseguir y toma acción.

Napoleon Hill ha dicho:

*No esperes hasta que tengas el plan de acción perfecta. No esperes a tener un plan de ofrecer productos o servicios en cambio al dinero que visualizas. Empieza ya viéndote con todo el dinero que quieres. A la vez exiges de tu inconsciente que te dará los planes necesarios para conseguir tus objetivos.*

Ahora analizamos lo que ha dicho Hill. Lo que dice es que si quieres conseguir un objetivo (sea una casa, dinero, amor, salud o lo que sea) lo más importante es NO PREOCUPARTE si no sabes perfectamente que acciones hay que iniciar. Empieza directamente a enfocar en lo que quieres conseguir en lo que quieres atraer. La respuesta que estás buscando (la acción que tienes que iniciar) ya te vendrá volando.

Te puede llegar de la forma de “un pensamiento muy inspirado” o simplemente con un momento de “¡ahora lo sé!”. Quizás tendrás un momento de claridad mientras estás

---



meditando o te tomas una ducha o caminas por la naturaleza. Escuchas a algo que tu amigo te está diciendo, las posibilidades son infinitas. La forma en la cual te va a llegar la respuesta no es importante. Ten fe de que te va a llegar.

Es muy conocido lo que ha dicho Edison. *“Las ideas vienen del espacio. Esto parece imposible y difícil de creer, pero es la verdad. Las ideas vienen del espacio”*.

Edison hacía referencia a la intuición. Decía que la mayoría de sus ideas le venían a través de su intuición. A propósito, Edison estaba de acuerdo con la metodología de investigación de Hill. Hill le investigó también a Edison para su libro “pensar grande y convertirte en rico” Edison estaba firmemente de acuerdo con el proceso y con la metodología que aquí te enseñamos. A su vez nuestra metodología está inspirada mucho por el trabajo de Napoleon Hill.

Para empezar con un flujo de ideas y mantener tu pensamiento enfocado en tu objetivo solo te hace falta una cosa:

### **Acción enfocada hacia tu objetivo.**

Empieza con algo, NO IMPORTA CON QUE para que inicies el camino hacia tu objetivo.

Empieza a mirar en los periódicos que casas están en venta. Empieza a buscar los

---





muebles (incluso si no tienes aun la casa). Empieza a hablar con inmobiliarias, busca en internet, compra libros que tratan la compra de casas.

Acción enfocada, una vez que empiezas a utilizarlo hacia tu objetivo te creará milagros por medio de la ley de atracción. Uno de los errores más frecuentes e importantes es la de analizar demasiado. Analizar si estás haciendo lo correcto o no. No te preocupes para ello, vive tu vida y actúa pensando que estás haciendo lo correcto.

Como sabemos el éxito no viene de un día por otro. Empieza con pasitos (unos pasitos de bebe) hacia tu objetivo. Una vez que empiezas con acción, empezarán acontecimientos y casualidades que te ayudarán a llegar a tu objetivo. Entra en el proceso y te sorprenderás de la alegría y la felicidad que entrará en tu vida.

#### **LOS 4 PASOS**

- 1. Saber lo que quieres**
- 2. Entrar en un estado meditativo**
- 3. Visualización creativa**
- 4. Iniciar acción clara y determinada.**

Estos 4 pasos forman el proceso para dejar actuar la ley de atracción en tu vida.

Empieza por la mañana con una meditación.

---



Por la mañana dedica 10 minutos a una meditación, esto puede parecer difícil ya que te tienes que dar prisa para llegar al trabajo, cuidar los niños u otras obligaciones. Sin embargo pueden ser los 10 minutos más valiosos del día. Muchas personas exitosas confirman el valor de dedicar estos minutos a lo que quieren conseguir.

Empieza hoy.

En la clase siguiente profundizaremos en este proceso y te ayudamos a vencer posibles obstáculos. Por ahora practica una vez al día con este método.

### **PIENSA EN GRANDE, DEJA QUE TU POTENCIAL SE DESARROLLE**

¿Qué te ha parecido esta clase? Imagínate lo que te puede significar un seminario de verdad para tu vida. Un seminario en el cual recibirás todas las herramientas y otras de una forma muy práctica. Que empieces el primer paso concreto de realizar tu futuro nuevo. El primer paso de un camino que solo puede ser mejor de lo que has vivido hasta el momento.

Visita esta página [www.mikah.es](http://www.mikah.es) para más información.

Comparte estas clases con alguien que quieras

