

Herramientas Para Vivir Librementemente

NÚMERO S17 EN ESTA SERIE EDUCATIVA

El Poder de Hablar Positivamente Contigo Mismo

Extractos del artículo «Everyday Evolution: Arena for Self-Discovery» (Evolución Diaria: Un Espacio Para Descubrirse a Sí Mismo) originalmente publicado en «Branches», primavera de 1995.

Escrito por Marilyn Fiala Grossman bajo la supervisión del Dr Roger B. Lane.

Nota: Las letras en mayúsculas dentro de una palabra indican que esa parte de la palabra se refiere a lo Divino dentro de nosotros, que somos nosotros, en lugar de nuestra forma corporal y las letras en mayúsculas al comienzo de una palabra connotan una cualidad o aspecto Divino.

Todos tenemos pensamientos y sentimientos con los que damos por sentado, y hasta que no los veamos no podemos entender lo que nos está deteniendo o obstaculizando tener la vida que queremos. Yo sé, por la manera en que crecí, que muchas formas en las que respondo y muchos hábitos que aprendí de mis padres; unos funcionan y otros no. Por ejemplo, es fácil pensar que las circunstancias están fuera de nuestro control y que no tenemos responsabilidad por lo que ha pasado o por lo que nos va a pasar. Yo pude ver que gran parte de ese sentimiento vino de mi infancia, y una parte de mi consciencia todavía está reaccionando y respondiendo a algo que fue verdad cuando era niña; pero que no es verdad ahora. La mayoría de los niños sienten como si ellos no tienen control de sus vidas, y al menos que nosotros lo «desaprendamos» o nos volvamos a educar a nosotros mismos, como adultos continuamos creyendo que no tenemos responsabilidad por las circunstancias en las que nos encontramos.

En la clase «La Evolución Diaria» y en el taller tenemos la Oportunidad de aprender a cómo identificar respuestas habituales que no nos benefician, y también aprendemos a cómo hablar con nosotros mismos para que no tengamos que continuar de la misma manera. Todos nosotros estamos continuamente hablando con nosotros mismos todo el tiempo, lo sepamos o no, y la mayor parte es negativa. Yo descubrí que la mayoría del tiempo yo andaba diciéndome a mí misma que no era suficientemente inteligente o que yo nunca iba a lograr nada.

Aún cuando había logrado mucho, nunca me lo había dicho. Yo estaba la mayoría de las veces viviendo en el pasado.

Y una clave importante para el crecimiento es mantenerte a ti Mismo en el presente y eso significa actualizarte. Suena muy simple y sin embargo hace una gran diferencia en nuestras vidas cotidianas. Yo he encontrado muchos ejemplos de esto en mi propia vida. Recientemente descubrí que tenía que decirme a mí Misma que ya no estaba haciendo diseños textiles como profesional y que yo estaba cambiando para hacer mis propias pinturas. Una

parte de mí continuaba enfocada en hacer diseños textiles, y no estaba completamente libre para moverme hacia la pintura. Esto mantenía parte de mis energías atadas a los diseños de textiles y en el pasado y no en el presente. Solamente el sencillo paso de actualizarme me ha dado mucha más energía. He notado que mucha gente necesita hacer esto con muchos aspectos en sus vidas. En mi caso, yo tuve que decirme a mí Misma, que yo ya no vivía con mis padres y que yo realmente sí tengo elección en todos los aspectos de mi vida.

Mediante «La Evolución Diaria» yo aprendí que en cada momento tengo elección. Tengo una elección acerca de lo que voy a decirme a mí misma, en dónde voy a colocar mi enfoque. Muchas personas pasan la mayoría de sus vidas culpando a sus padres, esposos, hermanos, amigos, trabajos, falta de dinero, etc., por su infelicidad. Hasta que aprendí otra manera, yo pasé la mayor parte de mi tiempo pensando que la felicidad o la infelicidad estaba fuera de mí. Yo siempre estaba esperando que algún día todo estuviera mejor. Nunca vino. Tuve momentos o incluso años estando feliz, pero detrás de eso había un miedo. ¿Qué era? Más que nada patrones de viejos pensamientos: «Nunca hay suficiente dinero»; «No seas muy feliz o algo malo va a pasar»; «Hay que trabajar duro para hacer dinero»; «¿Quién dijo que la vida era fácil?»; «No seas infantil, no puedes tener todo lo que quieres».

Hasta que tomé la clase «La Evolución Diaria» yo no sabía que podía vivir de otra manera. Parecía tan complicado y tan difícil cambiar mi comportamiento y la manera en que yo respondía al mundo y a mí misma. Aprender a hablar positivamente conmigo Misma cambió mi vida. Aquí están las cuatro reglas para hablar positivamente contigo Mismo:

1. Dilo en positivo: Actualízate a ti Mismo acerca de lo que está sucediendo ahora. Un ejemplo sería decirte a ti Mismo, «Estoy bien y estoy a salvo ahora» (en lugar de decir «no estoy mal» o «no estoy en peligro»).

“La evolución cotidiana te da las herramientas para re-educarte para que tu verdaderamente cambie los viejos pensamientos y patrones que no funcionan. También te da la oportunidad de experimentar que el poder de darte la vida que tú quieres se encuentra en ti.”

Del artículo “Evolución Cotidiana: Arena para Auto-Descubrimiento” publicado originalmente en “Branches” Primavera 1995

2. Dilo en el verbo presente: Di, «Estoy bien y a salvo ahora», en lugar de decir «Algún día estaré bien». Si no, ese día siempre está en el futuro y una parte de nuestra consciencia siempre está esperando por algo que mejore; nunca estamos libres para estar presentes con nosotros Mismos.

3. Date aliento: Esto significa que debes fortalecer dentro de ti Mismo el que estás tomando los pasos que necesitas para continuar. Un ejemplo en mi vida es que yo estoy buscando un estudio de arte para pintar, y tengo que decirme a mí Misma que estoy tomando los pasos para tener ese estudio de arte y que me estoy moviendo en esa dirección.

4. Date dirección: Date dirección a tomar elecciones positivas. Por ejemplo, si tú quieres dejar de fumar y te provoca un cigarrillo, tú te dirías a ti Mismo que tú te estás entregando más salud y respirando aire limpio mediante el no fumar. Date a ti Mismo otra opción, tal como llamar a un amigo o hacer una caminata.

En la clase «La Evolución Diaria» y taller tú tienes la Oportunidad de practicar el hablar positivamente contigo mismo. Muchos de nosotros, hasta que aprendamos a no hacerlo, caminamos con nuestros pensamientos negativos en nuestras cabezas. La «Evolución Diaria» te da las herramientas para reeducarte a ti Mismo para que puedas cambiar esos pensamientos negativos y esos patrones que no funcionan. También te da la Oportunidad de tener la experiencia de que el poder de darte a ti Mismo la vida que quieres está dentro de ti.

«La Evolución Diaria» está disponible en una serie de 10 clases y es una gran manera de construir una fundación para descubrir más acerca de ti Mismo y, finalmente, para descubrir lo que realmente quieres de la vida. Esta Clase provee un espacio para descubrirte a ti Mismo mediante experiencias personales.

Considera Esto:

«Tenemos que tomar una decisión dentro de nosotros Mismos. ¿Qué es una decisión interna? La decisión interna es que “Oye, si, estoy en forma humana, estoy en este cuerpo. Tengo las cosas que vienen con esto. Tengo cosas como miedo, dolor, duda, preocupación, ansiedad, separación. Y tengo un montón de pensamientos, también. Pero soy más que mis pensamientos. Soy más que mis sentimientos. Soy más que mis miedos. Soy más que todo lo que existe dentro de lo que llamamos la polaridad negativa. Y yo voy a decidir a ir con aquello que es más que todo eso[...]”.

»Así que en tu vida diaria –y hablo de minuto a minuto, segundo a segundo–, sé honesto contigo Mismo y si estás viniendo desde un punto de limitación, miedo, dolor, y estas funcionando desde ese punto, toma un momento y simplemente di, “Oye, ¿qué soy? ¿Soy este miedo? ¿Soy esta limitación? ¿Soy esta falta? ¿Soy este dolor?”. No es que no pueda estar pasando por esto, sí, sí puedes. O, “¿Soy este Espíritu que está debajo y mediante y sobre esto?”. Y entonces toma una decisión». *Del Satsang «Da –y entonces da un poco más–». [MP3 A53 «Give - Then Give Some More»]*

Prueba Esto:

El Dr. Lane menciona a los Seres Básicos frecuentemente –aquellas partes de nosotros que están aptas para distraer nuestra atención y las cuales tratan de convencernos de no movernos hacia una dirección positiva para que patrones habituales y de reencarnación puedan ser mantenidos–. Aquí está un proceso que puedes probar que involucra a los Seres Básicos.

Llama a La Luz de Lo Más Alto. Ahora pide a la Luz de Lo Más Alto que trabaje con tus Básicos para asegurar su cooperación con lo que pides. Pide a tus Seres Básicos que vengan a ti. Diles que necesitas que ellos te sigan, y que necesitas su cooperación y energía para _____ (llena esto con lo que necesitas). Ahora dite a ti mismo que tú estás haciéndolo muy bien y que continúes con el buen trabajo (Adaptado del «Checklist for Daily Living».)

Paso a Paso

Aquí tienes una referencia para la práctica cotidiana:

Las cuatro reglas para hablar positivamente consigo Mismo:

1. Dilo en positivo. Actualízate a ti Mismo acerca de lo que está sucediendo ahora.

2. Dilo en el verbo presente. Por ejemplo, di: «Estoy bien y a salvo ahora».

3. Date aliento. Fortalece dentro de ti Mismo que estás tomando los pasos que necesitas para continuar.

4. Date dirección. Date dirección a tomar elecciones positivas.

Para más información o para solicitar otras Publicaciones, por favor contáctenos al
Cosmos Tree, Inc.
229 E 85 St. #1347
New York, NY 10028
212-828-0464
info@cosmostree.org
www.cosmostree.org

Las Herramientas Para Vivir Librementemente son publicadas por Soundly, Inc. Cualquiera distribución o reproducción de esta publicación sin permiso escrito está prohibida.
©2022, Soundly, Inc.
New York, NY.