

## EL ARTE DE CREAR TU VIDA

La receta de la sopa de tomate

Podemos aprender a co-crear nuestra vida en un modo sencillo, fácil y “apto para la vida cotidiana”. EL ARTE DE CREAR TU VIDA nace con el objetivo de acompañarte en el proceso de manifestar la vida que deseas en todos los aspectos de tu ser. La intención es ofrecerte un libro práctico, con un lenguaje claro y directo, que te permita divertirme mientras te entrenas en las diferentes propuestas.

Este es el fruto de la insistencia de mis alumnos y amigos que me han pedido reiteradamente que pusiera por escrito el material que les compartía en las charlas, cursos y sesiones, para tenerlo todo “a mano”.

Paso a paso, irás introduciéndote en una nueva manera de ser y de vivir. Sin pelearte contigo, sin esfuerzos enormes o complicados ejercicios. Todo en este libro es, como acostumbro a decir, “Zen-cillo”.

Seguro que hay muchas cosas que ya conoces intelectualmente (“*ah, sí, esto ya lo he leído antes*”). Seguro también, que hay cosas que ya estás usando. Lo celebro. Cuentas ya con ese bagaje. Esta es una guía Zen-cilla y muy poderosa porque te ayudará a trasladar a la vida cotidiana lo que conoces intelectualmente. Si la lees y la practicas con la **mente del principiante**, como si fuera la primera vez que oyes hablar de ello, crearás un espacio en tu conciencia para darte cuenta de lo que antes no habías percibido, o hacerlo con una nueva profundidad.

Busca un espacio para poner en práctica lo que vas aprendiendo. Mejor aún, incorpóralo inmediatamente a tu vida. Lee todo hasta el final si quieres. Pero mi recomendación es que te tomes un minuto o dos para realizar los pequeños ejercicios.

**Tenemos libre albedrío para elegir cómo deseamos experimentar la vida.** Esto es lo que yo creo. Llegamos a esta vida en un momento histórico determinado, en un lugar concreto del planeta, en un país con condiciones climáticas, económicas y sociales; en una familia con un código genético, una cultura y unas situaciones afectivas, sociales y económicas. Nacemos en un cuerpo de mujer o de hombre, con un biotipo constitucional o dosha, según el Ayurveda, que nos va a promover una serie de características personales. Todo esto nos muestra posibilidades. El resto es responsabilidad nuestra. Es decir, que tenemos la capacidad de responder a lo que la vida nos trae. Según las elecciones que hagamos, obtendremos distintos resultados.

El arte de crear tu vida implica todos los aspectos de tu ser. Este libro pretende guiarte para que ejerzas tu libre albedrío y tomes tu responsabilidad, de tal modo que puedas mejorar las condiciones de tu existencia realizando los cambios desde tu interior para afectar de un modo más óptimo a la realidad.

¿Estamos sujetos a leyes férreas que nos obligan a ser como somos y llevar la vida que llevamos o podemos transformar nuestras condiciones? Se han escrito muchísimas páginas sobre este tema. La respuesta depende de nuestro sistema de creencias respecto al cosmos y las leyes que lo gobiernan.

Si piensas que habitas en un Universo sólido, el margen de cambio es pequeño. Pero si aceptas el nuevo paradigma de la física cuántica y crees que vives en un inmenso campo de energía y que tú también eres energía, las posibilidades son infinitas. Sean como sean tus condiciones iniciales, depende de ti cómo vas a evolucionar o involucionar, a expandirte o empequeñecerte.

### **¿Se puede aprender el Arte de la Manifestación?**

Estoy convencida de que es así. Yo misma lo he ido aprendiendo con las múltiples experiencias que la vida me ha brindado y, luego, de un modo sistemático con excelentes maestras y maestros y estupendos textos que hablan sobre el tema. Lo puse a prueba una y otra vez en mi vida y, con la práctica fui creando mi “propio sistema”.

En los últimos quince años de mi vida he realizado numerosas charlas, cursos, programas de televisión y radio, y asistido en sesiones individuales a cientos de personas que querían aprender a crear una vida mejor. He tenido la inmensa fortuna de poder acompañarlos en sus pequeños y grandes progresos y en la mayoría de los casos, he visto hermosas transformaciones vitales.

**La receta de la sopa de tomate** es una broma que yo tengo con mis alumnos. Cuando quieren que les cuente con una fórmula sencilla cómo solucionar todos los asuntos de su vida. Cómo la vida tiene tantos matices, no es tan simple dar una receta. Cada aspecto de nuestra existencia, cada dimensión de nuestro ser, tiene sus propias peculiaridades. En este libro voy a centrarme en el proceso de manifestar nuestros deseos y realizar nuestros objetivos.

Vivimos en un universo de energía donde existen infinitas posibilidades y también nosotros somos energía. Lo que pensamos, sentimos, decimos y

hacemos contribuye a crear nuestra realidad. Los pensamientos, emociones y palabras, emiten una vibración electromagnética. Así que somos un imán gigante y atraemos experiencias de naturaleza semejante a lo que emitimos.

Podemos aprender a crear nuestra vida de modo consciente. Necesitamos creer que es posible, saber que nos lo merecemos y desarrollar nuestros poderes internos:

- **El poder de la atención consciente en el ahora** es la llave Maestra que te va a permitir crear la vida que deseas. Sin ella, tu mente seguirá recreando los viejos patrones de pensamiento y las mismas reacciones emocionales, por tanto, de un modo inconsciente, seguirás recreando tu antigua vida.

“La inconsciencia es repetir una y otra vez los mismos errores, esperando obtener un resultado distinto.”

- **El poder de la intención.** Intención es el enfoque en algo que deseamos ver realizado. Ese deseo está en el Universo de Energía que habitamos. No es necesario crearlo, ya es una posibilidad real
- **El poder de la palabra.** El sonido tiene un extraordinario poder para modificar la estructura molecular de la materia. Tus palabras y los sonidos que oyes, están creando tu estado.
- **El poder de la visión.** La visión es la imagen de una posibilidad cuántica. Es una película que creamos en nuestra mente sobre la realidad. Hay imágenes, sonidos, olores, sabores, sensaciones corporales y, lo más importante, sentimientos. A esto le llamamos holograma sensorial.

- **El poder de actuar como sí** es conectar con el/la niño/a maravilloso y juguetón que llevas dentro y prepara el escenario de tu “representación” para vivir la realidad que deseas
- **El poder del perdón** es borrar viejas memorias de dolor que contribuyen a seguir sosteniendo la “vieja realidad”
- **El poder de la gratitud** te permite recordar la enorme riqueza que ya hay en tu vida. Genera una profunda sensación de confianza en la abundancia del Universo y un estado gozoso de alta frecuencia.

Además para esta exquisita sopa de tomate necesitarás otros ingredientes igualmente importantes:

- Cultivar tu autoestima para sentir que te mereces lo bueno de la vida
- Aprender a acceder a estados de alta frecuencia y manifestar de un modo más óptimo y rápido.
- Cultivar el desapego para poder fluir en el proceso sin aferrarte a un resultado.
- Convertirte en un águila, buscando siempre la excelencia y elevándote por encima de las dificultades.
- Cuidar tu energía personal y tus recursos materiales, administrándolos con sabiduría.
- Tener como propósito contribuir a la comunidad con los dones que recibiste y buscar, en todas las ocasiones, el modo de operar en el que todos obtengan beneficio, para crear el Cielo en la Tierra

Todo esto ha de ser cocinado añadiendo los ingredientes paso a paso, encantándolos con tu deseo e intención, mimando cada detalle del proceso y, sobre todo, disfrutando con ello.

Encontrarás ejercicios sencillos, que sólo te llevarán unos minutos. Por favor, detén ahí la lectura y hazlos. Te darás cuenta de que algunos requieren más repeticiones que otros. Déjate guiar por tu intuición. Lo mejor es incorporar inmediatamente a tu vida lo que vas aprendiendo.

Pregúntate cada día qué paso puedes incorporar a tu vida para acercarte más a tu objetivo. Y ponte en acción. Aunque sea sólo un poco. Rompe la inercia que te mantiene dónde estás. Genera aunque sea un pequeño movimiento para iniciar el proceso.

**Eres un ser extraordinariamente poderoso y capaz. Estás aquí para celebrar la existencia y disfrutar de cada instante. Atrévete a apostar por ti y dar los pasos que necesites para mejorarte y mejorar tus condiciones de vida. Te lo mereces por el sólo hecho de haber nacido.**