

El rio de la Vida

Un libro para ayudarte



INDICE

INTRODUCCIÓN	3
1 EL RIO DE LA VIDA	4
2 MEDITAR PARA RECARGARNOS	5
3 FRASES DE PODER PARA TU CAMINO	6
4 TODO LO QUE SURGE SE DESVANECE	7
5 ESCUCHA A TUS SUEÑOS	8
6 ESCUCHA A TU CAMPANA INTERIOR	9
7 ESCRIBE SOBRE LO QUE SIENTES	10
8 PARA GANAR ALGO TIENES QUE ESTAR DISPUESTO A PERDERLO	11
9 NOS PROTEGEN CONTINUAMENTE	12
10 LA FUERZA DEL ESPEJO	13
11 LLEVA ALGÚN AMULETO SIEMPRE CONTIGO	14
12	
13 CUANDO TODO PARECE QUE FALLA HAY QUE RELAJARSE	16
14 DEDICA UN TIEMPO CADA DÍA PARA TI	17
15 SI SIEMPRE HACES LO MISMO SIEMPRE CONSIGUES LO MISMO	18
16 BLOQUEA PENSAMIENTOS NEGATIVOS QUE TE HACEN SUFRIR	19
17 DA GRACIAS POR LO QUE TIENES	20
18 LA SEMILLA	21

INTRODUCCIÓN

Este libro trata sobre cosas que he aprendido a lo largo de mi vida y personalmente me han servido, la misión principal del mismo es ayudarte a ti y a todo el que lo lea, ¿ cómo ?, muy sencillo una vez lo leas y releas tantas veces como quieras mi consejo es que no lo dejes en la estantería de los libros, haz que viva, pásalo a tus familiares, a tus amigos, a quien tu consideres que lo pueda necesitar, contiene unos mensajes ocultos que pueden ayudar a muchas personas y ese es el objetivo de este libro ayudarte a ti y a todas las personas que tú quieras ayudar, en mi caso lo hice con algún otro libro diciendo que una vez leído me lo firmasen y me lo devolviesen, la sensación fue realmente GRATIFICANTE.

Doy gracias por esta vida y todo lo que me ha dejado vivir, la verdad es que ha sido y es realmente MARAVILLOSA, estamos aquí para GANAR no lo olvides, el universo quiere que tú ganes y seas feliz y bueno intentaré con este granito que apporto hacerte llegar algo que te sirva para tu día a día y forme parte de ti.

Espero ayudarte con mis palabras.

Autor

Antonio Carrión Abellán

Grupo Adeptos

1 EL RIO DE LA VIDA

Este capítulo trata sobre algo que ha sucedido repetidas veces en mi vida y en otras personas que conozco y aprecio, es el hecho de no escuchar a la vida, de hacer caso omiso a sus indicaciones, de no ver que nos está diciendo, yo me imagino a la vida como un inmenso río azul, cristalino y desprendiendo una poderosa y maravillosa luz brillante a su alrededor, nosotros estamos en medio del mismo, este río va nos va moviendo en una dirección y siempre nos lleva a los mejores sitios del río (incluso a otra orilla), si vamos a favor de este río, la vida nos lo da y nosotros lo recogemos sin apenas esfuerzo, esto es lo que el universo quiere, quiere que ganemos, hay momentos en que nos aferramos a algo que deseamos porque consideramos que es lo mejor para nosotros, en este caso, en vez de coger lo que ella nos ofrece, directamente no lo hacemos e intentamos ir contra corriente, es entonces cuando no avanzamos y nos quedamos en el mismo sitio, si como lo estás leyendo, ni avanzamos, ni podemos retroceder, estamos estáticos.

Conozco a una persona que estuvo tres años contra corriente intentando fehacientemente que una relación funcionase, llegó un día en que visualizó este río, el río de la vida y se dio cuenta que llevaba muchos años estancado, fue entonces cuando hizo que se ocupara el destino, bajo los brazos, dejó de luchar contra corriente y dejó que la vida le llevase hasta otra orilla, su vida cambió inexplicablemente y por supuesto para bien.

Esto es aplicable a todo, cuando llevas mucho tiempo detrás de algo, y por algún motivo la vida evita darte lo es por algo, recuerdo otro caso similar de un amigo mío que iba a comprarse un piso, los dos querían un piso en una población determinada, encontraron uno que les encantó dio una paga y señal pero todo eran problemas (si te das cuenta el agua fluía en contra), el piso no lo terminaban por problemas técnicos y siempre daban largas, decidieron no comprarlo y tuvieron la suerte de que les devolvieron la paga y señal, años más tarde se enteraron que el edificio por cómo había sido construido tenía problemas internos de fugas de agua cuando llovía, problemas en las paredes, etc, bajaron los brazos y se echaron para atrás, a día de hoy están viviendo felizmente en otro piso de la misma población. De ahí lo que comentaba de no aferrarnos a algo y dejar que el río de la vida nos guíe, recuerda baja los brazos y deja que el río de la vida te lleve, te aseguro que no te arrepentirás de los cambios.

Como leí una vez hay una diferencia entre lo que tú quieres y lo que la vida te ofrece, no te equivoques es mucho mejor lo que la vida o el universo tiene preparador para ti, aunque no lo parezca inicialmente pero si llega hacia ti piensa que ya estás preparada/o para ponerte manos a la obra y como no a favor de lo que llegue.

Recuerda que hay una diferencia entre lo que deseamos y lo que el universo nos ofrece y que quizás lo comprendas desde una perspectiva de futuro por lo que una vez lo has hecho todo para que algo funcione, relájate y deja al universo que actúe a tu favor, él te dará lo mejor para ti no lo dudes.

Otra forma de llamar a este capítulo sería **ACEPTACIÓN INCONDICIONAL**.

2 MEDITAR PARA RECARGARNOS

Unos los llaman *Crear el Vacío* otros *Apagar el Interruptor* otros **Buscar nuestra conciencia a nivel espiritual , el aquí y ahora** y así un sinnúmero de términos, en todas las culturas y religiones, a nivel general meditar es entrar en un estado que nos permite adentrarnos en nuestro interior, es ampliamente efectivo entre otras cosas el sólo hecho de meditar reduce la ansiedad, el estrés e incluso la presión arterial, se puede meditar sobre un problema que no sabemos cómo actuar, sobre una decisión que debemos tomar o sencillamente meditar para mejorar nuestra salud y conseguir mucha más luz en nuestras vidas.

Existen infinidad de formas de meditar, entre ellas concentrarnos en la respiración, un mantra, un objeto de poder, una frase, etc, nosotros vamos a explicar una forma de meditar que creemos que es la más sencilla, lo primero buscaremos un lugar tranquilo en nuestro hogar donde nos encontremos protegidos y sobretodo que no nos molesten, será un momento para nosotros, nos sentaremos en posición de flor de loto en el suelo con la espalda recta (quizás pegados en una pared), el caso es estar **absolutamente cómodos**, el estar cómodos incluye hacer lo que creamos conveniente para ello, desde poner un pequeño cojín en el suelo para no notar el frío del mismo, quemar incienso, ponernos una música relajante de fondo, mirar al mar, vale cualquier cosa que podamos utilizar y que nos sintamos realmente relajados, pondremos nuestra mano derecha encima de nuestra pierna derecha con la palma hacia arriba e igual con la otra mano, crearemos un círculo de energía interno tocando con el dedo corazón nuestro dedo pulgar, también puedes cerrar las manos sin apretar, el tema es crear el círculo que comento para que esta vaya fluyendo, en esta posición comenzaremos a concentrarnos en la respiración (sólo tenemos que escuchar la respiración), la misma entrará y la haremos bajar a nuestra barriga (si os fijáis es la forma que tienen los recién nacidos al nacer), sólo tenemos que concentrarnos en la inspiración y en la expiración es entonces cuando debemos evitar pensar en nada, solamente en el aquí y ahora, relajarnos, inspirar y expirar y sobretodo disfrutar del momento de tu momento, si nos vienen pensamientos sobre cosas, sencillamente los miraremos pero sin prestarles excesiva atención, es como cuando vemos un anuncio en la tele que ya hemos visto reiteradas veces, le hacemos caso omiso, sobretodo tienes que disfrutar del momento y notarás la diferencia.

Respecto al tiempo de meditación puedes empezar con 10 minutos al día y verás como con el tiempo podrás aumentarlo hasta 40 o 50 minutos sin ningún tipo de esfuerzo.

Ver un amanecer en una colina sin pensar en nada más respirando es meditar, sentarte en la playa tu sólo y darte cuenta de todo lo que hay a tu alrededor es meditar, sobretodo te pido que disfrutes cada minuto, cada segundo cuando medites del Vacío y verás como internamente y como no poco a poco cambiará tu conciencia.

3 FRASES DE PODER PARA TU CAMINO

Las frases o palabras del poder utilizadas tanto en las religiones como en la brujería antigua y otras mancias, no son otra cosa que decir a nuestro yo superior lo que queremos de una forma clara, llamemos a nuestro yo superior Universo, Dios, Buda, los elementos o cualquier ente superior, pero hay que decirlo claramente, las frases de poder son aquellas que dichas en el momento adecuado, emiten la fuerza y vibración necesaria para atraer y conseguir lo que quieres.

Una de las cosas que funciona es decir al universo o nuestro Dios lo que queremos 3 veces, de la misma forma y sobretodo de una forma clara, claros ejemplos de frases de Poder son :

“Quiero que mi mujer sea siempre muy feliz conmigo”

“Quiero a infinidad de clientes competentes, que aporten dinero y que me traigan nuevos clientes para mi negocio” “Quiero 7.200€ al final de cada mes”

Leí un libro hace poco llamado Atrae la suerte (ver editorial y libro más abajo), en él se mencionaba otro tipo de frase para atraer la Suerte, era “A partir de este momento atraigo la suerte”, esto lo podemos utilizar en cualquier contexto y para atraer lo que queramos a nuestra vida :

“A partir de este momento atraigo el Dinero”

“A partir de este momento atraigo la salud para mí y para todas las personas que me rodean” “A partir de este momento atraigo la abundancia” “A partir de este momento soy un gran guerrero”

Pero sobretodo diciéndolo 3 veces y de la misma forma, en mi caso me pregunto cada cierto tiempo (6 meses o similar) que es lo que quiero atraer a mi vida y creó una lista de cosas escritas de palabras de poder, las coloco en algún sitio donde las vea y las repito cada mañana, no es necesario poner todas las cosas con detalle (por si alguien más tiene acceso a esa parte del papel), puedes poner las iniciales o algo clave que sólo tu conozcas para mantener el anonimato de tus peticiones.

En mi caso doy un paseo cada mañana y digo todas mis frases de poder y si tenemos paciencia poco a poco nuestra realidad irá cambiando.

En resumen las frases o palabras del poder son aquellas que emiten la fuerza necesaria para conseguir lo que quieres.

4 TODO LO QUE SURGE SE DESVANECE

Esta frase la leí hace tiempo no recuerdo donde, en ella se resumen mucho de lo que tenemos que tener claro en nuestro día a día, en esta vida nada es eterno, todo tiene su principio y su fin, incluso aunque no lo queramos creer nuestros más preciados familiares, amigos, animales, objetos, todo tiene un tiempo de vida, el porqué de este capítulo es que tenemos que dar gracias por lo que tenemos a día de hoy porqué quizás mañana no esté con nosotros.

Sabiendo esto no cambiarías tu día a día y te centrarías en cosas importantes y positivas como el amor incondicional a todo en vez del odio, construir cosas en vez de destruirlas, ayudar a los demás en vez de perjudicarles para tu propio fin, el tiempo no se para, sigue por lo que aprovechémoslo para hacer algo positivo para nosotros y para los que nos rodean.

Que te gustaría hacer, a donde te gustaría ir, que te gustaría ser, a veces una buena pregunta hace mucho más que cualquier otra cosa, ahí reside la felicidad en tener un camino y en disfrutar cada día de él, porqué quizás en un futuro dejemos de hacerlo, hazte preguntas y verás como tu vida cambia.

Hay personas que nunca se preguntan que quieren, tienen una voz interior que siempre les va diciendo hacia donde tienen que ir pero ellos hacen caso omiso de la misma, tienes que marcarte una dirección (metas) en la vida sino como los barcos irás a la deriva y jamás llegarás a ningún puerto, no olvides que eres dueña/o de tu vida y eres tu quien la diriges, nadie lo puede hacer por ti, como dice el titulo de este capítulo “todo lo que surge se desvanece” esto te dará fuerza para todo.

Ponte cómoda, en una habitación a oscuras o con una luz tenue, con música de fondo si te gusta, incienso y sobretodo **escribe** tus metas a corto, medio y largo plazo, sobretodo se generosa/o contigo, no pienses en limitaciones como ahora no tengo suficiente dinero para hacer este viaje, o no tengo trabajo (fíjate que estás utilizando una negación **no lo hagas**), todo lo contrario, quítate las limitaciones y “medita” relajadamente tu futuro, para que lo entendamos, empieza por hacer la carta a tus reyes magos de lo quieres para tu futuro o para el siguiente año, se clara e insisto “no te limites”.

5 ESCUCHA A TUS SUEÑOS

Una vez que nuestro subconsciente descansa y se deja libre, en nuestra mente se produce un efecto a la que denominamos comúnmente “soñar”, algunos de estos sueños suelen ser premonitorios otros por supuesto que no, es preciso estar relajado pero atento con lo que denominamos premoniciones ya que muchas veces nos avisan de que estemos atentos en algo, un ascenso de trabajo, una traición, etc

Destacamos algunos ejemplos frecuentes que consideramos importantes:

- Si ves mucha agua en tu sueño quiere decir que en breve tendrás abundancia en tu vida
- Subir unas escaleras que ascenderás en el trabajo
- Volar que en breve tendrás buenas noticias y conseguirás lo que quieras
- Excrementos indican todo lo contrario a lo que es, dinero, prosperidad, honores, amoríos gratos, dinero y salud.
- Sangrar en sueños indica que se cumplirán nuestros deseos.
- Telaraña indica que dejemos los proyectos de lado y sobretodo que escuchemos a nuestros mayores.

Aconsejamos comprar un buen libro de sueños y tenerlo cerca de nosotros, si nos despertamos y recordamos un sueño, es bueno apuntarlo ya que en breve lo olvidaremos, algunos (no todos) de los sueños que tenemos a lo largo de nuestra vida son premoniciones, es decir avisos a los que tenemos que centrar nuestra atención.

6 ESCUCHA A TU CAMPANA INTERIOR

Muchos de nosotros no sabemos o mejor dicho no queremos escuchar a nuestra campana interior, la misma a veces hace que nos volvamos locos porque no para de decirnos que tengamos MIEDO ante ciertas situaciones, PÁNICO en otras, DESCONFIANZA, INSEGURIDAD, etc pues bien, no es a esa campana interior a la que me refiero, lo único que hace esa campana es frenarnos para hacer las cosas y no nos deja crecer, es normal que cometamos equivocaciones a lo largo de nuestra vida, no recuerdo quien dijo que para aprender hay que cometer grandes errores, es como cuando somos niños y empezamos a caminar, nos caemos pero volvemos a levantarnos y es precisamente en ese momento cuando aprendemos a caminar, cuando nos hemos caído varias veces.

Hablamos de la campana interior que te salvará y te dirá siempre la verdad de todas las cosas en todos los momentos, tienes que aprender a escucharla y a diferenciarla de esas voces interiores que no nos dejan crecer, no tiene nada que ver, tu campana interior es la brújula que hace que vayas hacia un sitio es digamos tu Gps personal, siempre te dirá donde estás y siempre te mostrará tu camino a seguir. No confundas esas ideas temerosas a realmente lo que dicta tu corazón al que guiará tu día a día.

7 ESCRIBE SOBRE LO QUE SIENTES

Desde pequeño comprendí que cuando más escribes sobre tu vida más aprendes de ella y como no más te cultivas, es una forma de sincerarse contigo mismo y de avanzar, puedes llamarle Diario, Cuaderno de Bitacoras o apuntes sobre tu día a día, una idea por ejemplo sería crearte un Blog en Internet y no decirle a nadie que es tuyo y escribir, escribir y escribir, te aseguro que aprenderás de ti, de tu día a día y como no de tu vida, puedes también volcar la escritura hacia tu ser superior (llámalo Dios, Ala, etc), y preguntarle, decirle, expresarte, etc, de una forma o de otra serás contestado.

8 PARA GANAR ALGO TIENES QUE ESTAR DISPUESTO A PERDERLO

Este es una frase creo de origen Japonés y decía lo siguiente, “PARA GANAR ALGO TIENES QUE ESTAR DISPUESTO A PERDERLO”, de esta forma y si eres sincera/o contigo misma/o podrás ganar algo para siempre sino tendrás que tener claro que no era para ti y deberás asumirlo, pero no falla si eres tan fría/o como para dejarlo pasar y es para ti lo tendrás para siempre contigo, por ejemplo, te encanta una persona, has empezado a salir con ella y lleváis un tiempo juntos, piensas que de dejarte te rompería el corazón “ERROR”, recuerda la frase de este capítulo, siempre con un orden pero debes dejarle volar, si es para ti, lo notarás en seguida, no hay peor error que el de intentar doblar el destino ya que en un futuro se volverá contra ti.

9 NOS PROTEGEN CONTINUAMENTE

Quien de nosotros no ha escuchado, te ha salvado tu ángel de la guarda o siempre tienes a alguien que te protege, todos, repito, todos tenemos continuamente a personas que nos protegen desde que nacimos, aquel accidente que te salvaste por los pelos o la suerte en determinado momento de tu vida de atraer algo especial, ellos y ellas están continuamente con nosotros y te ayudan, en mi caso se que están ahí y me resguardan continuamente, si quieres puedes pedirles ayuda en determinadas ocasiones y te aseguro que lo notarás, yo tengo una forma de llamarles que leí no se de que libro que decía : “Mis Pequeños Grandes Maestros” dicho cariñosamente, “ayudarme en esto o en lo otro” y de verdad en breve ves que lo que has pedido se soluciona de una u otra forma.

10 LA FUERZA DEL ESPEJO

Recuerdo un texto que decía te transformas en lo que prestas atención, y si te fijas es así, cuando más dedicación le proporcionas a algo más cerca estás de convertirte precisamente en esa dedicación, para ayudarte en conseguir algo yo he utilizado durante años lo que yo llamo “ LA FUERZA DEL ESPEJO o RE-PROGRAMACIÓN” es algo tan sencillo como ponerte delante de un espejo mirarte fijamente a los ojos, concentrándote, en mi caso lo que hago es casi cerrarlos para aumentar esa concentración y decir en presente por ejemplo si eres un corredor de bicis “ ERES REALMENTE BUENO CORRIENDO EN BICI “, lo dices 3 veces y te concentras en eso antes de salir a correr, la diferencia es abismal.

11 LLEVA ALGÚN AMULETO SIEMPRE CONTIGO

A lo largo del día nos vamos cargando de diferentes energías buenas y malas existentes en el ambiente y sobre todo existentes en las personas que nos rodean, existen algunos amuletos de fácil creación que nos ayudarán en nuestro día a día, hay un talismán para cada deseo, una pócima para cada conquista con ellos nos sentiremos más seguros y menos frágiles, puede ser un amuleto creado por nosotros, no vamos a entrar en ese aspecto aunque si buscas encontrarás en el mercado innumerables libros para dicho fin, también sirven simples objetos cotidianos que nos encontramos en sitios especiales o que nos regalan y tienen un gran significado para nosotros.

En mi caso siempre tengo una cajita llena de sal, lo que hago es cuando me quito los mismos por la noche, los guardo en esta cajita que lo que hace es limpiarlos para que a la mañana siguiente estén llenos de energía positiva.

También cabe destacar las propiedades mágicas de los minerales, cada uno se utiliza para un fin por citar algunos ejemplos tenemos el cuarzo blanco utilizado para meditar, la agata que atrae la buena suerte en asuntos relacionados con el amor y las pasiones, la amatista que es regeneradora superior de energía, Fluorita que es curativa, Hematites especial para la circulación, Turquesa para la creatividad, etc.

13 CUANDO TODO PARECE QUE FALLA HAY QUE RELAJARSE

Existirán momentos en nuestra vida en los que después de haber pedido en voz alta lo que queremos (ver palabras del poder) nos empezaremos a poner nerviosos y comenzaremos a dudar, esto es porqué los resultados no son inmediatos o si, depende de lo que hayamos pedido, es entonces cuando hay que dar gracias a los de arriba por todo lo que nos han dado, confiar en ellos y dejarnos fluir.

Relajémonos y concentrémonos en el día a día y dejemos que lo que hemos pedido venga a nosotros, si todavía no nos ha llegado es porque hay algo que se tiene que madurar, hay algo que te tienes que dar cuenta o todavía no es el momento, insisto, hay que relajarse y dejar que las fuerzas que nos rodean que son muchas, quieren lo mejor para nosotros y quieren que ganemos hagan su trabajo.

Como sabemos nosotros sólo podemos una parte y luego son ellos los que nos tienen que ayudar en la otra, en mi caso les doy siempre las gracias porqué se que me están ayudando cada día en todo, GRACIAS MIS PEQUEÑOS GRANDES MAESTROS.

Tu sigue haciendo lo mismo que hacías pensando en que ya tienes lo que has pedido y actúa como si no hubiesen obstáculos es entonces cuando notarás la gran diferencia.

14 DEDICA UN TIEMPO CADA DÍA PARA TI

La vida aunque no nos demos cuenta se acaba, y llegará cuando nos tenga que llegar esto tenemos que tenerlo claro por qué cada día que vivas tiene que ser un suspiro de alegría de tu alma, después de nuestro día a día podemos dejarnos caer en el sofá concentrándonos en lo que llaman la “caja tonta” o dedicar nuestro más preciado valor que es nuestro tiempo a invertirlo en lo que nos gusta.

Hace poco conocí a un cliente que llevaba 4 años jubilado, la faz de su cara era de pena y sus palabras fueron, *ahora que tengo tiempo voy a dedicarlo a lo que más me gusta* no creáis que eran grandes cosas al señor le gustaba tocar el acordeón y cuidar un jardín donde tenía plantados diferentes hortalizas, sinceramente me dio la sensación que parecía tan cansado, me contó que había sido director de una gran empresa y que estaba literalmente agotado, y yo me pregunto por qué le pasó esto, si se hubiera dado cuenta antes no estaría tan apenado por su pasado.

Todos sabemos lo que realmente nos gusta, la vida nos va dando señales continuas de que queremos, compramos una revista de un tema que nos atrae, desde pequeño nos han atraído según qué temas y muchos de nosotros no nos queremos escuchar, nos decimos que no vamos a poder o que eso no es para nosotros, incluso antes de empezar, un proverbio chino decía algo así como **Para llegar a tu destino tienes que empezar dando un primer paso** por eso recuerda siempre que la vida tendrá tu fin como a todos nos llega un día y antes de que pase esto, de verdad, haz lo que te guste en esta vida baila, corre, nada, sube montañas, vuela, todavía tienes una niña o niño interior que quiere jugar y este aunque no lo creamos es una de nuestras grandes momentos **vivir nuestro día a día como un niño.**

15 SI SIEMPRE HACES LO MISMO SIEMPRE CONSIGUES LO MISMO

Por supuesto que esta idea no es mía es de nuestro y famoso y querido genio “Einstein”, lo que quería decirnos con esta frase es que hay que cambiar la forma de hacer las cosas y esperar el resultado, si siempre haces las cosas de la misma forma, el resultado por supuesto que no va a cambiar.

Hay que **cometer grandes errores** porque son de estos de los que se aprenden, no quiero decir que vaya con una venda en los ojos para tirarme de cualquier sitio sino que hay que ir **probando cosas nuevas y sin miedo a equivocarnos** es así como realmente se aprende como un niño antes de empezar a andar siempre se intenta levantar y se cae muchas veces antes de comenzar a andar, pero al final la gran mayoría de nosotros comenzamos a andar, pues de eso se trata de salirnos de nuestra zona cómoda y ver que pasa haciendo cosas nuevas.

Es el mismo cosa que el inventor Edison si el no hubiera inventado la bombilla, la misma no existiría en nuestros días y por supuesto que no hizo cuatro anotaciones y ya funcionaba, tuvo que hacer infinidad de pruebas y cometer **muchísimos errores** para llegar a lo que hoy conocemos como bombilla, increíble pero cierto, pues pienso que hay que seguir este ejemplo, es como una roca gigante, la misma no se rompe con sólo un golpe, hay que golpear, golpear y golpear en el mismo sitio y cuando menos lo esperamos es entonces cuando acaba por romperse

Todos tenemos pasados duros y difíciles como también hay personas que son más sensibles que otras entre nosotros, **un pensamiento negativo genera una acción negativa y al mismo tiempo otro pensamiento negativo** por lo que tenemos que conseguir cambiar esa **VIBRACIÓN**.

Cuando veas que sólo te vienen pensamiento negativos intenta “bloquearlos”, sencillamente piensa en cosas que te hagan feliz, un niño recién nacido, una mascota, un paisaje de la playa, aquellos momentos maravillosos que pasaste con tu madre, con tu hermana, con tu amor, **la vida es lo que tu quieres que sea** por lo que tienes que querer cambiar esa sensación y enfocar en cosas positivas, porque traerán acciones positivas a tu vida no lo dudes.

En mi caso cuando realmente estoy muy negativo y no sé porqué, hago el siguiente ritual cojo una vela rosita, una pizca de arena de una maceta de casa o del jardín, sal, me voy a la bañera y hago lo siguiente echo la arena dentro de la bañera, enciendo la vela, llena de agua con la temperatura que nos guste si nos apetece con nuestras mejores sales de baño, prenderemos la vela y nos ponemos nuestra mejor música relajante y nuestro mejor incienso es entonces cuando echaremos 3 puñados de sal dentro de la bañera y diremos el siguiente conjuro (es un ritual de magia Wicca de los 4 elementos)

"Criaturas del aire, de la tierra, del fuego, del agua, en nombre de aquel que ha creado todas las cosas haced que esta sal que estoy echando sirva para limpiarme y quitarme cualquier negatividad, y por el libre albedrio así debe ser..."

Si hemos estudiado Reiki o algo similar que podamos utilizar para dicho fin lo incluiremos en el agua para darle fuerza a la misma y reforzar lo que estamos haciendo.

Nos meteremos en la bañera y nos relajaremos durante 15 o 20 minutos intentaremos no pensar en nada, después de un tiempo te aseguro que te notarás limpia/o y con una energía increíble.

Otra acción que puedes hacer para reforzar lo anterior es tumbarte tranquilamente en tu sofá antes de empezar el ritual de la bañera boca arriba, nos ponemos la mano izquierda justo en el centro del pecho (como si tapáramos el corazón) y la derecha encima, en esta posición si te fijas como los faraones de las pirámides, permanecemos durante unos minutos, nos relajamos y sobretodo respiramos profundamente haciendo que el aire nos llegue mentalmente a cada parte de nuestro cuerpo esto hará que nos recargaremos.

También es bueno como he dicho anteriormente “meditar” un rato cada mañana a parte de abrirnos nuestra mente nos va a aportar una energía que nos ayudará en nuestro día a día como el que más..

17 DA GRACIAS POR LO QUE TIENES

Muchos de nosotros no nos damos cuenta del gran número de personas y cosas que tenemos o que hemos tenido, las personas que conocemos o que hemos llegado a conocer y han dejado una huella de amor en nuestro ser, hay que dar gracias por haber conocido a las personas que ya no están y a las que siguen estando con nosotros y nos acompañan en nuestro camino, personas que nos aportan y cosas que hemos deseado que están con nosotros y nos ayudan en nuestro día a día.

En mi caso yo doy siempre gracias por ello y te las doy a ti por haber leído este libro y si te ha servido sólo un 10% de todo lo que hay entonces me has hecho feliz.

Gracias por estar ahí y ser como eres porque vales mucho recuerda no sólo por todo lo que eres sino por todo lo que quieres ser, porque recuerda :

“Somos y nos convertimos en lo que prestamos atención”

El universo siempre escucha nuestras peticiones, y como acabo de decir y repito “SIEMPRE” nos trae lo que pedimos, puede ser que pidas insistentemente algo que no te acaba de llegar, no sufras y sobretodo ten paciencia porque si lo tienes claro al final acabará por llegar, es como cuando plantas una semilla o tienes un niño, la misma tarda en germinar no plantas y a los 5 minutos ya la tiene, tienes que regarla y cuidarla y tener claro que en un momento u otro florecerá, así que de verdad, cuando parezca que todo lo demás falla es entonces cuando tienes que disfrutar de tu camino y dar gracias por lo que tienes, verás como en breve vendrá a ti sin esfuerzo porque recuerda **LO QUE HAS PEDIDO VENDRÁ A TI SIN ESFUERZO** y si todavía no ha pasado es porque todavía no ha tenido que pasar, así que **APROVECHA** tu tiempo y disfruta de lo que la vida te da.

Tienes que aprender a escuchar si ansias algo que no llega, relájate, deja de ir tras ello y deja que el universo trabaje para ti, es entonces cuando de una forma u otra acabará por llegarte, sin esfuerzo, sin forzar nada, llega cuando tiene que llegar, es como un fruto de un árbol, no se recoge antes ni después sino en el momento de recolección es decir cuando está maduro, así que **DISFRUTA DE LO QUE LA VIDA TE ESTÁ DANDO EN ESTE MOMENTO** y como decía el capítulo 1, baja los brazos y déjate llevar por la fuerza del universo y recuerda **UNO AL MORIR SE ARREPIENTE DE LO QUE NO HA HECHO NO DE LO CONTRARIO.**

Esperamos de todo corazón que estas líneas sirvan para ayudarte en tu día a día.

Gracias por estar ahí. mi querido Adepto y sobretodo no lo olvides disfruta de la vida cada día que te levantes y recuerda como leí hace un tiempo no recuerdo donde “Si la vida te da limones, haz una buena limonada”

Esperamos que este libro te haya dejado un buen sabor de boca.

Autor
Antonio Carrión Abellán

LEGAL

Los contenidos de este libro están sujetos a los derechos de propiedad intelectual. El acceso al mismo, no implica la transmisión, renuncia o cesión total ni parcial de dichos derechos, ni confiere ningún derecho de utilización, alteración, explotación, reproducción, distribución o comunicación pública sobre dichos contenidos sin la previa y expresa autorización del autor en este caso del propietario de la web Adeptos www.adeptos.net

Prohibida su reproducción total o parcial, sin previo consentimiento de los propietarios de www.adeptos.net

COPYRIGHT

© 2011-2012
www.adeptos.net