



Red Ilimitada
¡por una vida consciente!

En tiempos de crisis, sembremos la prosperidad del mañana

Probablemente mi caso sea poco corriente, pues he oído que estamos en crisis dos o tres meses más tarde que el resto de la gente. Mi primera reacción fue "Ah, ¿sí?, ¿Y cómo sabemos que estamos en crisis? Quizás fui un poco inocente, indiferente o inteligente, dependiendo desde donde se mire.

Cuando un amigo trata de convencerme de que el tema es "grave", le suelo preguntar: ¿Hay algo en tu vida que haya cambiado entre ayer (antes de la crisis) y hoy? La mayoría de las respuestas han sido "No, pero...", seguido de todas las justificaciones y pruebas de que la crisis anunciada realmente ha llegado.

¿La crisis es real o es un producto de nuestra imaginación?

Posiblemente, los dos. No obstante, deberíamos comenzar por definir qué es la realidad. La crisis, como cualquier otra realidad, es una manifestación de energía que emana de nosotros mismos y de los pensamientos que cultivamos. La física cuántica nos muestra que nada es verdaderamente real, sino más bien que nuestra mente construye con nuestros pensamientos una realidad más o menos poderosa en función de la intensidad con la que nos apegamos a ella. Una crisis, no puede por sí sola llegar de la noche a la mañana. Son las amenazas de crisis que la sociedad "compra", el hecho de esperarla, de preocuparse y de pensar en ella, que cultiva esta vibración particular transformando una idea en una realidad.

Es fácil dejarse llevar por las creencias y los pensamientos colectivos y olvidar que nuestro mundo exterior no es más que un reflejo de aquello en lo que estamos focalizados. ¿Y qué es lo que ha hecho a mi amigo cambiar de una vida relajada y confianza a una vida de inquietud e inseguridad? Los mensajes de alarma de los medios de comunicación y el ambiente de preocupación de su entorno más cercano. El miedo despierta el miedo. Estamos dispuestos a reírnos de los mensajes publicitarios que nos invitan a comprar determinado jabón para lavar, pero nos dejamos rápidamente convencer por mensajes que siembran el miedo, la pérdida y la inseguridad. Y cuando la aparente realidad nos llega, la utilizamos para reforzar nuestros pensamientos y creencias y, por tanto, nuestra realidad.

¿Y cómo salir de este círculo vicioso?

En la mayoría de las ocasiones, las calamidades son una fuente de enseñanzas. Primero y, lo más importante, es permanecer lúcido y consciente. Asumir nuestra responsabilidad como creadores es indispensable para poder crear la vida que deseamos. Seguidamente, es importante no "comprar las ideas que nos venden los demás", comprendernos y perdonarnos por haberlas comprado, y una vez nos damos cuenta y si es posible, ayudar a los demás a despertarse recordándoles que ya que todos somos creadores, juntos podemos volver a crear algo diferente.

"Cuando nos damos cuenta de los pensamientos que estamos cultivando, tenemos la posibilidad de elegir otro camino."

Pero, ¿es suficiente con desapegarse de nuestros pensamientos limitantes?

No. Según las enseñanzas del Venerable Lobsang Dhonden Rimpoché, Maestro Budista Tibetano, y recogidas en una de sus conferencias en Madrid, parar de pensar durante mucho tiempo es imposible, e incluso llegando a tranquilizar nuestra mente y a deshacernos de pensamientos desfavorables, los hábitos arraigados de pensamiento vuelven a surgir. Es por tanto necesario, cambiar los antiguos hábitos por otros nuevos.

Según Joe Dispenza, *"Nuestros pensamientos provocan reacciones químicas internas que nos llevan a ser dependientes de nuestros comportamientos y sensaciones. Cuando aprendemos cómo hemos creado estos hábitos desfavorables, no solo podemos pararlos, sino reprogramar nuestra mente. Si podemos forzar nuestra mente a pensar de forma diferente, crearemos una nueva mente y nuevos comportamientos"*¹

¿Cómo podemos transformar nuestros hábitos de pensamiento?

Arne Ranzén descubría en 1999 la importancia que juegan las preguntas en el proceso de pensamiento. De hecho, son las preguntas las que activan el desarrollo creativo, las que están en el inicio del proceso que materializa nuestros pensamientos en nuestra realidad. Nada en este mundo se crea sin el apoyo de las preguntas.

Entrar de forma consciente en el mundo de las preguntas es lo que propone el trabajo de las Preguntas Creativas. Las Preguntas Creativas son la herramienta más eficaz y poderosa que he encontrado en mis 15 años de búsqueda consciente, siendo además simple y divertida de utilizar. Usando las Preguntas Creativas enseñamos a nuestra mente a ser un apreciado aliado en nuestra vida. Además, nos muestran quiénes somos realmente. Nos permiten transformar nuestros pensamientos limitantes en otros que favorecen nuestro crecimiento y que nos conectan con nuestro Yo Superior. En esencia, todos somos bienestar, amor, abundancia o armonía,..., cualidades que no necesitamos construir, sino más bien, recordar que nos pertenecen. Esto transforma el pequeño yo que creemos ser, el "pobre de mí", el "yo no suficiente" y todas las creencias que hemos adoptado y que esconden nuestro esplendor.

¿Cómo funcionan las Preguntas Creativas?

Una Pregunta Creativa es una pregunta que contiene, en sí misma, el objetivo o cualidad que deseamos conseguir. Si, por ejemplo deseo sentirme financieramente estable, una Pregunta Creativa sería "¿Por qué tengo dinero en abundancia? De esta forma, nuestro mental se focalizará en aquello que invocamos, manifestando situaciones en las que podamos experimentar esta situación.

¹ Neurólogo e investigador de la mente. Conferencia ofrecida en Madrid 2008.

En general, cuando echamos de menos algo, solemos tener el hábito de preguntarnos otro tipo de preguntas, ¿por qué no tengo suficiente dinero?, ¿por qué las cosas no funcionan como quiero?, ¿por qué no hay suficiente para todos?, etc. ¿Te reconoces en alguna de estas preguntas? Debes saber que este tipo de preguntas se refuerzan a si mismas manifestando una y otra vez circunstancias exteriores en las que confirmar la escasez, o el miedo a la insuficiencia de dinero.

¿Cómo trabajar con Preguntas Creativas?

De la misma forma que bebes agua cuando tienes sed. Regando tu mente regularmente con Preguntas Creativas sin buscar respuestas, sino permitiéndote sentir y aceptar tus reacciones. Sean respuesta negativas o positivas, vuelve una y otra vez a la Pregunta Creativa.

¿Qué diferencias hay en relación con las afirmaciones?

Cuando ofrecemos una simple pregunta a nuestra mente, es cómo si exploráramos en un motor de búsqueda de Internet. Una vez hecho, nos relajamos y cientos de respuestas aparecen. Nuestra mente trabaja de la misma forma. Cuando le damos una buena pregunta, ésta se ocupa de buscar buenas respuestas hasta que se entretenga con otra pregunta. Dicho de otra forma, una Preguntas Creativa permite encontrar afirmaciones casi infinitas, dirigidas todas en la misma dirección hacia aquello que deseamos experimentar. Es por tanto, un trabajo más sencillo y eficaz. Es importante saber también que las preguntas son el motor de nuestra creatividad. Trabajar en una afirmación sin transformar previamente la pregunta desfavorable que la produce, no produce cambios de programación mental de forma duradera.

¿Cómo podemos aplicar todo esto a la crisis actual?

Transformar la realidad colectiva se hace a partir del trabajo individual. Al mismo tiempo, puedes invitar a otros a que tomen conciencia de que focalizarse en aquello que desean es el camino para manifestarlo.

Te invito a que te tomes una pequeña pausa en esta lectura y que te dejes "empapar" con las siguientes preguntas:

- ¿Por qué tengo dinero en abundancia?,
- ¿Cómo he cambiado de sentir miedo a la escasez a apreciar la abundancia en todo lo que me rodea?,
- ¿Cómo he cambiado de sentir miedo a poder confiar?,
- ¿Cómo me siento cuando sé que puedo confiar?

Estas Preguntas Creativas te permiten reconectar con la confianza y sentir la abundancia presente en tu vida, lo que creará más situaciones en donde experimentar prosperidad. Entre todos, no solo paramos de alimentar lo que no deseamos, sino que creamos de forma activa una nueva realidad.

Dado que el campo vibratorio de un pensamiento positivo es mucho más poderoso que el de un pensamiento negativo, y que las preguntas son el motor de nuestra creatividad, algunas semanas serán suficientes para eliminar y transformar de manera permanente antiguos esquemas mentales cuando trabajamos con Preguntas Creativas. Apóyate además, evitando concentrarte en noticias o conversaciones que mantienen la crisis real. Y cuando te descubras en ello, recuérdate con compasión quién crea tu realidad.

*Si enseñamos a nuestra mente
a dirigirse hacia las cualidades de nuestro Ser,
el mundo será verdaderamente un paraíso en la tierra.*

Quiero agradecer a Arne Rantzén et Mónica Garaycoechea, co-creadores de las Preguntas Creativas, el haber ofrecido al mundo una herramienta tan sencilla y poderosa.

*"Si cada mañana nos preguntáramos cual sería
el mejor pensamiento que pudiéramos pensar de nosotros mismos,
dispondríamos de otro mundo" - Joe Dispenza.*

*Véronique Batter
Maestra certificada de Preguntas Creativas y
Distribuidora oficial de las Cartas de Preguntas Creativas en España.
vero@preguntascreativas.es*

Distintas formas de descubrir el mundo de las Preguntas Creativas:

- El Juego de Cartas de Preguntas Creativas.
(Disponibles en español e inglés)
- El Taller Internacional de Formadores en Preguntas Creativas.
(Disponible en inglés, francés y español)
- El Curso de *Coaching* en Internet: "Expándete y Cambia tu Vida".
(Disponible en inglés y próximamente en español)
- Sesiones de *Coaching* individual.
(Disponibles en inglés y próximamente en español)

www.preguntascreativas.es