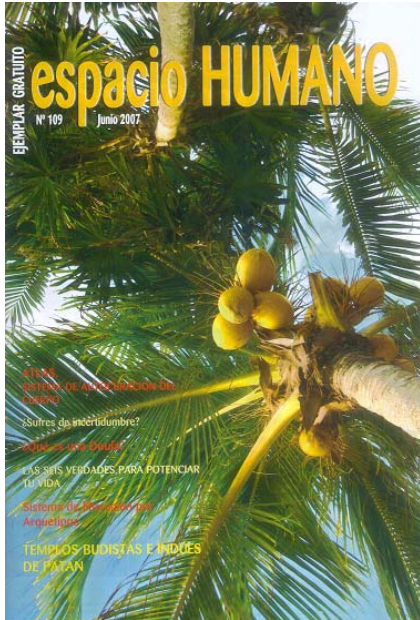




Red Ilimitada

¡por una vida consciente!

Las Seis Verdades para Potenciar tu Vida



En mayor o menor medida, los seres humanos tenemos limitaciones que nos impiden ser, hacer o conseguir todo cuanto deseamos. De la misma forma que si queremos ampliar nuestros conocimientos intelectuales elegimos una formación académica, o si deseamos mejorar nuestro rendimiento físico nos marcamos una disciplina de ejercicios y una buena alimentación, para mejorar nuestro *bienestar* general, disponemos de herramientas que nos ayudan a lograr nuestro objetivo.

Muchos son los caminos que podemos elegir para obtener los resultados que deseamos. No obstante, a continuación se exponen algunos de los principios básicos que nos ayudan a acrecentar dicho bienestar:

I. Maestría del Cambio

Solemos aceptar que el cambio es inevitable y que todo está en constante transformación. Aún así, la palabra *cambio* implica riesgo y miedo a lo desconocido. Este miedo suele ser el causante de una vida rutinaria y sin sentido. Nos aferramos a lo conocido con la falsa creencia de que estamos seguros en un espacio de confortabilidad relativa. No obstante, es precisamente esa confortabilidad la que nos impide desarrollar y florecer lo mejor de nosotros mismos reduciendo nuestra vida, en muchos casos, a la mediocridad.

El miedo al cambio suele estar sustentado en decisiones tomadas de nuestras experiencias pasadas, y que poco a poco han ido conformando *nuestra verdad*. Muchas de estas decisiones han sido tomadas en nuestros primeros meses de existencia, incluso, en el periodo prenatal. La psicología moderna ha demostrado que tanto el periodo de gestación como el nacimiento son experiencias que dejan gran información en nuestro inconsciente, afectando directamente la forma en la que percibimos el mundo.

Desde esta perspectiva, tratar de conocer las decisiones que hemos ido incorporando a nuestro *sistema de creencias*, nos permite saber cómo percibimos nuestra realidad. Afortunadamente, hoy disponemos de numerosas técnicas que nos permiten acercarnos a este tipo de información almacenada, mayoritariamente, en nuestro subconsciente.

Por todo ello, podríamos definir la Maestría del Cambio como la habilidad de ser críticos con nuestras percepciones y la disponibilidad a profundizar sobre el origen de nuestras creencias.

Esta maestría del cambio, nos facilitará nuevas experiencias que enriquecerán nuestras vidas.

2. Creación consciente

Algo que se intuía desde hace mucho tiempo, comienza a ser aceptado incluso, por ciertos sectores científicos: la denominada *Ley de Atracción*. Reconocidos expertos en física cuántica aseguran que todo lo que existe en nuestro mundo físico es energía en vibración, y que también nuestros pensamientos vibran y se expanden en el universo atrayendo hacia nosotros aquellas experiencias que certifiquen nuestra forma de pensar.

Añadidamente a este proceso, las emociones juegan también un rol importante en este mecanismo. Las emociones que identificamos como positivas (amor, alegría, entusiasmo, etc.), tienen un alto nivel vibratorio que facilita la manifestación de nuestros deseos, mientras que las emociones, llamémoslas negativas (frustración odio, apatía, etc.), tienen un efecto contrario.

Aceptando este nuevo paradigma, podemos afirmar que aquello que percibimos en el mundo exterior, no es más que un reflejo personal de nuestros pensamientos y de nuestro estado de ánimo, y que por consecuencia, tener calidad de pensamientos y de emociones es sinónimo a tener calidad de vida.

Por consiguiente, ser partícipes del proceso de creación, implica abandonar el rol de víctimas en donde las circunstancias externas condicionan nuestra vida, para convertirnos en responsables e innovadores de nuestra realidad. Confiar en este *juego* incrementa nuestra autoestima y nos permite conducir nuestra existencia hacia donde deseamos.

3. Respiración Natural

Todos sabemos que la respiración es la función biológica por excelencia y la esencia de la vida. Desafortunadamente, respiramos lo necesario para sobrevivir utilizando de media, tan sólo el 20% de nuestra capacidad pulmonar. Esto es debido, a que ciertas experiencias y decisiones tomadas en el pasado, reducen y bloquean la vitalidad de la respiración natural. Para entender cómo es la respiración natural, podemos observar un bebé de pocos días y constataremos que respiran profundamente, sin pausas, sin bloqueos y de forma conectada. Es como si todo su cuerpo respirara.

Ya en civilizaciones milenarias, la respiración se ha utilizado como medio de sanación y de crecimiento personal y espiritual. Actualmente, existen numerosas disciplinas que practican la respiración consciente con estos mismos objetivos, siendo incluso aceptada en ciertos países como Suecia, como un tratamiento alternativo de curación a la medicina occidental.

Al practicar regularmente una respiración amplificada y consciente, además de recordarnos cómo respirar de forma natural, nos facilita espacios de apertura mental y emocional que nos permiten revivir ciertas experiencias incompletas. Completar estas vivencias, facilitan la comprensión de muchos factores de nuestra personalidad, y nos permiten crecer y evolucionar sin arrastrar cargas emocionales o paradigmas innecesarios.

4. Eligiendo Ser Consciente

Ser consciente es estar al 100% en el *aquí y ahora*, única condición para poder experimentar la vida en su plenitud. Desafortunadamente, la rutina y los quehaceres cotidianos, limitan nuestra habilidad de estar atentos a nuestros pensamientos y emociones, imposibilitándonos permanecer y disfrutar del único tiempo que existe: el presente.

Pero como hemos indicado anteriormente, el presente suele estar interferido por nuestro pasado. Y la forma en la que este pasado se manifiesta en el aquí y ahora, es con reacciones emocionales y esquemas de pensamiento que se activan de forma automática ante determinados estímulos externos.

Nuestra capacidad para aceptar las emociones en el momento en el que se presentan observándolas como si no nos pertenecieran, y de tomar conciencia de los pensamientos que provocan dichas emociones, nos proporciona *sabiduría emocional*. Esta sabiduría emocional, no sólo permite que nuestras relaciones no se vean afectadas por circunstancias que no les corresponden, sino que nos provee de un sentimiento de seguridad ante cualquier adversidad, obteniendo con ello más conciencia y bienestar.

5. Cambiando los hábitos

Nuestra vida no suele asemejarse a un camino en donde fluyen experiencias nuevas a cada instante, sino más bien, a una serie repetitiva de hábitos programados. Es cierto que, algunos de estos hábitos nos ayudan a crear la vida que deseamos, pero muchos otros obstruyen este mismo objetivo.

Así pues, si deseamos producir un cambio significativo en nuestras vidas e incrementar nuestro bienestar general, debemos trabajar al mismo tiempo en conocer y reconocer nuestros hábitos destructivos, aquellos que nos impiden evolucionar en la forma que deseamos, y potenciar nuevos hábitos constructivos que fortalezcan nuestros valores, nuestras cualidades y nuestra capacidad de amar y de relacionarnos con nuestro entorno.

Sin embargo, es necesario puntualizar que los hábitos no son sólo de acción sino también de pensamiento y que nuestro sistema de creencias suele estar lleno de hábitos destructivos, del tipo "es complicado...", "no puedo hacerlo ni conseguirlo...", "la vida es así...", por nombrar algunos ejemplos. Este tipo de pensamientos suelen generar emociones que, como hemos visto anteriormente, no tienen un nivel vibratorio suficiente como para facilitar el proceso de creación de nuestros deseos.

Así pues, conocer y elegir nuestros hábitos nos ayudan a conseguir el éxito.

6. Viviendo lo mejor

Vivir lo mejor es sinónimo de compromiso. La vida puede ofrecernos momentos en donde pensamos que hemos conseguido lo que deseamos, que ya no necesitamos más para ser felices, que todo está alcanzado. Por el contrario, también nos muestra momentos de desesperación en donde todo parece que se acaba, que ya no hay nada por lo que seguir adelante. No obstante, ambos extremos son las dos caras de la misma moneda y ninguno de las dos reafirma el *propósito* real por el cual vivimos en este mundo.

Sean cuales sean nuestras creencias religiosas, la vida tiene un significado mucho mayor del que cada uno de nosotros percibimos desde nuestra mente. Buscarlo debe ser nuestro objetivo primordial.

Todo ello será fácil si mantenemos dos compromisos con nosotros mismos: liberarnos de nuestro pasado y vivir intensamente el momento presente, aquí y ahora.

Haciéndonos, pues, aliados del cambio, reconociendo nuestra capacidad de creación, liberando nuestra respiración, estando presentes y eligiendo nuestros hábitos, podremos admirar y agradecer hasta los momentos más sencillos de nuestra existencia.

Crear y crecer, elegir y permitir, sentir y disfrutar, con el convencimiento de que el paraíso está aquí,... en la Tierra. ¿No es esto vivir lo mejor?

Manuel Atienza Vizarro
Profesional de la Respiración y Gerente de Red Ilimitada

Apartado de Correos 2028, 28080 Madrid; móvil: 678 55 68 91 ; oficina@redilimitada.com; www.redilimitada.com