CAPÍTULO 1

Tienes un poder oculto

A los dieciséis años luché con la depresión. Entonces no sabía por qué estaba deprimida, pero mis sentimientos de miedo, ansiedad y tristeza eran innegables. Mi depresión era escurridiza; surgía de la nada, sin razón aparente. Incapaz de librarme del problema por mí misma, acudí a mi madre. Mi madre —una *hippy* meditadora y yogui— compartió conmigo la herramienta en la que creía: la meditación. Me sentó en un cojín de meditación y dijo: "Esta es la vía de salida".

Mi madre me enseñó su mantra: *So, Ham, So, Ham.* Y sugirió que me sentará en meditación al menos cinco minutos al día para aliviar mi depresión. Me sentía tan atrapada por la tristeza que hubiera hecho cualquier cosa que me dijera, de modo que comencé a practicar meditación. Para mi sorpresa, inmediatamente sentí una sensación de alivio. Esta gratificación inmediata hizo que continuara volviendo al cojín de meditación.

Cuando llevaba dos semanas meditando, realicé una excursión de fin de semana con mi novio a una casa en la playa. En cuanto llegamos, los viejos sentimientos de miedo y depresión empezaron a embargarme. Me dirigí a mi novio y le dije:

—Lo siento, tengo que meditar un rato.

Entonces subí a una pequeña habitación que había en el segundo piso de aquella casa, en la que nunca antes había estado. Me senté en la oscuridad, en una cama impecablemente hecha, y comencé a recitar mi mantra: *So, Ham, So, Ham.* No tenía ni idea de qué significa el mantra, pero sabía que me hacía sentir mejor. *So, Ham, So, Ham.* Al cabo de un minuto de respirar y recitar el mantra, ocurrió algo milagroso. De repente, sentí que me envolvía una cálida manta de energía amorosa. Empecé a notar un cosquilleo en mis extremidades, y mi ansiedad y depresión desaparecieron. Era el mayor sentimiento de paz que había experimentado nunca. En esos momentos estaba en sintonía con una presencia mucho mayor que cualquier cosa que hubiera conocido. Había encontrado mi poder oculto.

Recuerdo esta experiencia como si fuera ayer. En ese momento me di cuenta de que era capaz de conectar con una energía amorosa que estaba mucho más allá de mi mente lógica o mi cuerpo físico. Me sentí completamente segura por primera vez en mi vida. Salí de la habitación de invitados y bajé a reunirme con mi novio en el piso de abajo. Mi energía era más ligera, mis ojos se habían suavizado y mi espíritu había rejuvenecido. Él me miró y dijo:

—¿Qué te ha ocurrido? Pareces tan clara…

—La meditación —respondí.

Fui diligente en mi práctica de meditación durante varios meses, pero cuando me sentí mejor, empecé a aflojar. Comencé a engancharme a la seguridad, el poder y la excitación de

los éxitos externos y las formas mundanas de felicidad. Me orienté hacia las relaciones románticas en busca de amor y seguridad. Me orienté hacia mi carrera profesional para sentirme realizada y satisfecha, y empecé a tomar drogas para acceder al estado que había encontrado en el cojín de meditación. Elegí el mundo externo como fuente de amor y di la espalda a la energía del Universo.

Por medio de una serie de decisiones equivocadas, en las que buscaba la seguridad fuera de mí misma, fui cayendo en picado hasta un fondo oscuro. Volví a entrar en una profunda depresión, pero esta vez estaba amplificada por la adicción y la vergüenza. Una mañana me senté en el suelo de mi apartamento, en medio de la resaca de las drogas y el alcohol, e invoqué esa conexión energética que una vez había sentido. Recurrí al mantra de mi madre y empecé a recitar: *So, Ham, So, Ham, So, Ham.* Como si no hubiera pasado el tiempo, volví a unirme instantáneamente a ese sentimiento de amor. Era como si unas alas de ángel invisibles me recogieran de aquel suelo y me llevaran a una nueva forma de vivir que estaba más allá del miedo que había elegido. Una vez más, encontré el camino de salida.

Aquel día me comprometí a no volver a dar la espalda nunca más a la verdadera fuente de amor. Durante la última década he seguido un camino espiritual y he fortalecido mi relación con ese amor. Este amor del que hablo se conoce con diversos nombres, como Dios, espíritu, verdad o conciencia. En nuestro léxico moderno, también hay muchos que se refieren a él como "el Universo". A lo largo de este libro, usaré estas palabras indistintamente.

Mi relación con esta energía es lo más importante de mi vida. Sin ella, pierdo mi poder, mi propósito y mi conexión con el amor. Cada día me dedico a sintonizar con esta presencia de amor a través de la oración, la meditación, las prácticas de atención al presente, y las conexiones amorosas conmigo misma y con los demás. Me responsabilizo del mundo que creo, haciendo del amor un hábito, y alimento esta conexión diariamente. Esta es la razón por la que, incluso después de décadas de ser una estudiante espiritual, aún tengo que orientarme cada día hacia el amor. He adquirido este compromiso para el resto de mi vida. Y la buena nueva es que mantenerlo se vuelve cada vez más fácil. Como cualquier nuevo hábito, cuanto más lo practicas, más divertido es. Actualmente, tengo una relación asombrosa con el Universo, y él, a su vez, nunca me falla.

LECCIÓN UNIVERSAL: NUESTRA FELICIDAD, ÉXITO Y SEGURIDAD PUEDEN MEDIRSE POR NUESTRA AUTÉNTICA CAPACIDAD DE SINTONIZAR CON LA VIBRACIÓN AMOROSA DEL UNIVERSO.

La razón por la que mucha gente se siente infeliz, insegura y no tiene éxito es que ha olvidado dónde reside su verdadera felicidad, éxito y seguridad. Recordar dónde reside tu verda dero poder te permite unirte al Universo para lograr disfrutar de los milagros de la vida, y lo que es más importante, para que tu felicidad sea una expresión de alegría que eleve al mundo.

La alegría es un derecho nuestro de nacimiento. Lo que obstaculiza y bloquea la alegría es nuestra separación del amor.

Emprendemos el camino de vuelta al amor cuando comprendemos cómo desconectamos de él inicialmente. Cada uno de nosotros desconecta a su manera. De un modo u otro, negamos el amor del Universo y elegimos el miedo del mundo. Elegimos engancharnos al miedo que nos producen las noticias, a los miedos que sentimos en las aulas, a los temores presentes en nuestro hogar. Nos separamos del amor del Universo dando un propósito al dolor y pensando que el poder viene de las fuentes externas. Negamos el poder del amor y guardamos nuestra fe para el miedo. Nos olvidamos completamente del amor.

El texto metafísico *Un curso de milagros* enseña: "La presencia del miedo es señal inequívoca de que estás confiando en tu propia fuerza" [L.48:3.1]. Este es un mensaje profundo, y recuerdo que solté un suspiro cuando lo leí por primera vez. Separarnos del amor significa que negamos la presencia de un poder superior (el Universo) y aprendemos a confiar en nuestro propio poder para sentirnos seguros. En cuanto eliges desconectar de la amorosa presencia del Universo, pierdes de vista la seguridad, la certeza y la guía clara que sigue estando a tu disposición. En cuanto te realineas con el amor y dejas de confiar en tus propias fuerzas, se te presenta una dirección clara. La presencia del amor siempre expulsa el miedo.

Unirse a la energía del Universo es como una danza asombrosa, en la que confías tanto en tu pareja que simplemente te rindes al ritmo de la música. Cuando empiezas a bailar con la energía del universo, tu vida fluye de manera natural, se presentan sincronicidades increíbles, las soluciones creativas abundan y te sientes libre.

Mi amiga Carla es un estupendo ejemplo de lo que ocurre cuando te realineas con la presencia del Universo. Carla creció en una familia que premiaba el éxito por encima de todo lo demás, y creía que uno tenía que hacer lo que fuera necesario para conseguirlo. Consecuentemente, ella creía a pies juntillas que el esfuerzo incesante, la tensión y la lucha le darían el éxito. Se dedicó durante diez años a desarrollar una destacada carrera profesional empujando, controlando y manipulando los resultados. Creía que, cuanto más empujara, más exitosa, feliz y segura se sentiría. Su gran energía le llevó a desarrollar un perfil profesional que, visto desde fuera, resultaba impresionante. Y entonces, un día, cuando estaba en la cumbre, tuvo una crisis nerviosa y todo se le vino abajo. La llevaron a toda prisa a la unidad de cuidados intensivos y la obligaron a estar de baja médica hasta que se recuperara. El mundo que conocía se había acabado.

Durante el proceso de recuperación, a Carla le ocurrió algo que cambió su vida para siempre. Una mañana despertó y se quedó inmóvil en su cama. En esa quietud, recordó una oración que su abuela le había enseñado de niña. Era la oración de san Francisco de Asís:

¡Señor, haz de mí un instrumento de tu paz!
Que allí donde haya odio, ponga yo amor.
Donde haya ofensa, ponga yo perdón.
Donde haya discordia, ponga yo unión.
Donde haya error, ponga yo verdad.
Donde haya duda, ponga yo fe.

Donde haya desesperación, ponga yo esperanza.
Donde haya tinieblas, ponga yo luz.
Donde haya tristeza, ponga yo alegría.
¡Señor!, que no busque tanto ser consolado, como consolar; ser comprendido, como comprender; ser amado, como amar.
Porque dando es como se recibe; olvidando, como se encuentra; perdonando, como se es perdonado y muriendo, como se resucita a la vida eterna.

Por algún motivo, se sintió guiada a repetir esta oración en voz alta. Después se levantó y se puso a hacer sus cosas. Y aunque el día empezó con normalidad, a medida que pasaban las horas, las cosas se descontrolaron. Se sentó al ordenador y un *email* surgió en su pantalla. El *email* contenía un vínculo a mi blog y le había sido enviado por una amiga a la que no había visto en años. La frase clave decía: "El éxito es algo interno". Este tema atrapó la atención de Carla. Abrió el *email* y entró en un vídeo de mi página web en el que yo ofrecía claves para acceder al éxito a través de prácticas espirituales. Carla seguía sin tener ni idea de por qué había recibido aquel *email,* quién era yo ni por qué había llegado a mi página. Lo único que sabía es que oía una voz interna innegable que le decía: "¡Mira ese vídeo!"

Carla vio el vídeo y sintió que yo le estaba hablando directa y personalmente. Al día siguiente, mientras estaba en una librería buscando una novela, de repente un libro aterrizó en el suelo frente a ella. Era mi libro *May Cause Miracles*. Reconoció mi cara en la portada y se rió de la sincronicidad. No

pudo negar aquel momento, de modo que compró el libro y comenzó inmediatamente la práctica de 40 días.

Cuando ya estaba bastante avanzada en la práctica, un día le apareció una nota mía en su página de Facebook. La nota decía que yo iba a dar una conferencia en su ciudad en dos semanas. Compró su entrada inmediatamente.

Carla asistió al evento y estuvo sentada en silencio en su sitio hasta que llegó el turno de preguntas y respuestas. No le interesaba ser vista ni oída, sobre todo porque este material relacionado con la autoayuda era nuevo para ella. Entonces yo pregunté a los asistentes:

—¿Quién de esta sala ha completado la práctica de cuarenta días de *May Cause Miracles?*

En ese momento, Carla se dio cuenta de que estaba en su cuadragésimo día. Levantó la mano involuntariamente y yo la invité a ponerse de pie y compartir su experiencia. Carla compartió que no tenía ni idea de cómo el *email* original había llegado a su bandeja de entrada, ni de cómo el libro cayó a sus pies ni de cómo había aterrizado en su pantalla el anunció de Facebook diez días antes de que diera la conferencia en su ciudad. Continuó diciendo que, a lo largo de su recorrido con el libro, había sido guiada a aceptar que su antigua manera de vivir ya no funcionaba y a realizar nuevas elecciones. En aquella sala llena de desconocidos, anunció que iba a dejar su trabajo estresante y que volvía a la universidad para estudiar nutrición, algo que siempre había querido aprender. Y añadió:

—Hace cuarenta días estaba muy deprimida y hoy sé que, como tú dices, el Universo me cubre las espaldas.

La historia de Carla nos recuerda que, cuando nos rendimos al poder del Universo, siempre nos guía exactamente a lo que necesitamos. Cuando recitó la oración de san Francisco, dejó de confiar en sus propias fuerzas y pidió inconscientemente ayuda al Universo.

La sincronicidad, la guía, la sanación y la abundancia están a nuestra disposición en todo momento. Lo único que tenemos que hacer es sintonizar con el Universo para poder fluir con su energía amorosa y sustentadora. Cuando estamos alineados con esta energía, la vida se convierte en un sueño feliz.

LECCIÓN UNIVERSAL: CUANDO ENTREGAMOS NUESTRA VOLUNTAD AL PODER DEL UNIVERSO, RECIBIMOS MILAGROS.

Otra manera de rendirnos al poder del Universo es tener claro que las historias y creencias con las que cargamos dictan nuestras experiencias.

Un curso de milagros nos enseña que "proyección es percepción". Esto significa que las historias que proyectas desde tu mente son las que percibes en tu vida. Aprendí una metáfora preciosa sobre este principio de un profesor del Curso llamado Gary Renard. Imagina que estás en el cine viendo una película de miedo. Estás en ese momento de la película en el que está a punto de ocurrir algo realmente malo. Sabes que si la protagonista dobla la esquina, se producirá una situación en la que correrá peligro su vida. Tú estás lanzando palomitas de maíz a la pantalla y gritando: "¡No lo hagas! ¡No dobles la esquina!"

Gary nos sugiere que pensemos que es así como estamos viviendo nuestra vida. Estamos viendo la película que es nuestra vida y gritamos: "¡No vuelvas a esa relación! ¡No aceptes ese trabajo horrible! ¡No tomes esa copa!" Pero una y otra vez nos quedamos atascados en la misma escena de horror.

Lo que proyectamos es lo que percibimos. Veamos ahora un ejemplo de cómo una antigua historia de miedo que creía haber sanado volvió a colarse en mi vida décadas después.

En la escuela de secundaria nunca tuve una pandilla de chicas. Tenía muchos amigos divertidos que tocaban en grupos y fumaban marihuana en el sótano de la casa de sus padres. Estos chicos me gustaban mucho, pero siempre me sentí fuera de onda porque no tenía un grupo de amigas. Esta experiencia me llevó a montarme una película interna que después proyecté en mi vida. Mi proyección era que yo iba por libre y nunca tendría un grupo de amigas. Esta proyección se convirtió en mi percepción durante muchos años.

Más adelante, a los veintitantos, empecé a dirigir talleres y a dar conferencias a grupos grandes de mujeres. Con el tiempo, hubo cientos de mujeres que querían estar conmigo. Mi historia empezó a sanarse y acepté que formaba parte de un colectivo de mujeres con una mentalidad similar, de un colectivo que compartía mi adicción al espíritu.

Justo cuando estaba segura de haber sanado mis antiguos miedos, me di cuenta de que no me sentía totalmente libre de esa historia. Lo cierto es que nuestras historias de miedo son escurridizas. Viven en nuestra psique y en nuestras células; permanecen en nuestro subconsciente. Justo cuando creemos

que estamos libres de la falsa proyección, ¡Bang! Algo simple puede activarnos y evocar los viejos temores. En ese momento de mi vida tenía muchas amigas y estaba segura de mis conexiones. Sin embargo, había una amiga en mi grupo con la que nunca había llegado a sentirme plenamente conectada. Siempre se mostraba amable, pero nunca particularmente auténtica o cálida. Algo en su personalidad activó mi antigua historia de miedo. Cada año ella nos invitaba a una gran fiesta. Un mes antes de la fecha en que solían llegar las invitaciones, mi historia de miedo se activó. Empecé a pensar que no me invitaría a la fiesta. Se lo mencioné a mi marido, a mis amigos y a cualquiera que estuviera dispuesto a escucharme. Mi diálogo interno era: "Va a enviar las invitaciones y no va a invitarme". Entonces, tal como esperaba, ¡envió las invitaciones y a mí no me llegó! Me sentí muy triste. Resurgieron entonces todos mis sentimientos adolescentes de exclusión. Estaba enfadada y molesta.

Esto me llevó a una caída en barrena. Iba por ahí diciendo a mis amigos lo disgustada que estaba porque ella no me había invitado a su fiesta. Era una adulta actuando como una niña. Una mañana desperté muy deprimida. El primer pensamiento que me vino a la cabeza fue: "No soy lo suficientemente buena, soy una marginada". Afortunadamente, en ese momento de mi vida ya tenía la suficiente conciencia espiritual como para observar la historia y elegir verla de otra manera. Me dije a mí misma en voz alta: "Universo, gracias por ayudarme a sanar esto. Perdono este pensamiento, y elijo ver amor en su lugar". A continuación, seguí adelante con las tareas del día.

Ese mediodía había quedado a comer con un amigo y le mencioné que no había sido invitada a la fiesta. Él se rió sonoramente y dijo:

—¿Qué? ¿Estás loca? ¡Por supuesto que te ha invitado! Simplemente envíale un mensaje y pregúntale qué ha pasado.

Como había recitado la oración por la mañana, tuve la humildad necesaria para escuchar su sugerencia. Surgió de mí una respuesta involuntaria:

—De acuerdo, le enviaré un mensaje.

Cogí el teléfono y le envié un mensaje: "Hola, ¿cómo estás? No he recibido la invitación para tu fiesta. Espero que todo esté bien entre nosotras". A los pocos segundos, respondió: "¿Qué? ¡Por supuesto que estás invitada! Envié el *email* desde una nueva cuenta para asegurarme de evitar los filtros del correo basura". Consulté mi correo basura y, por supuesto… allí estaba la invitación.

Esta historia expone claramente que nuestra proyección crea lo que percibimos. Como estaba tan pillada en la historia de que no había sido invitada, no me abrí a la posibilidad de que su *email* estuviera en mi bandeja de correo basura. Y esta era una posibilidad muy evidente, teniendo en cuenta que actualmente es difícil superar los filtros del *email.* Como estaba atrapada en la historia, corté la conexión con las posibilidades amorosas y me comprometí con el miedo.

La energía fluye hacia donde diriges la atención. Mi enfoque y mi atención habían sido tan negativos que había cortado toda posibilidad al amor. Cuando pronuncié la oración, abrí mi conciencia a recibir nueva información. Esta fue mi manera de salir de la proyección temerosa.

La buena nueva es que es simple salir de las proyecciones de miedo. Gary, el profesor del Curso que propuso la metáfora del cine interno, nos sugiere que consideremos qué ocurriría si fuéramos a la sala de proyección y cambiáramos el rollo. ¿Qué ocurriría si cambiáramos de proyección? ¿Qué percibiríamos?

LECCIÓN UNIVERSAL: VES EL MUNDO QUE HAS FABRICADO, PERO NO TE VES A TI MISMO COMO EL QUE FABRICA LAS IMÁGENES.

Hay algunos pasos que puedes dar para recordar tu poder oculto.

Primer paso: ¿Qué película de miedo has estado viendo?

Usando la metáfora de Gary, tómate un momento para considerar la idea de que eres el director de la película de tu propia vida. Piensa en la película que has estado proyectando sobre tu propia vida y considera lo siguiente:

- ¿Qué historias de miedo procedentes del pasado y qué proyecciones de futuro estás viendo en tu pantalla de cine interna?
- ¿En qué sentido te impiden dichas historias sentirte seguro y feliz?

Segundo paso: ¿Cuál es la película positiva que has estado viendo?

Tal como las historias de miedo te alejan del flujo del Universo, las historias positivas te fortalecen. Vamos a examinar de cerca las poderosas historias que has estado reproduciendo en tu proyector interno (Nota: es posible que ahora mismo te sientas atascado, con un montón de miedo, y que te cueste encontrar una historia positiva. Hazlo muy simple. Esa historia edificante puede ser: me siento feliz y conectado cuando cocino, o siento que fluyo con el Universo cuando corro distancias largas).

- ¿Cuáles son las historias amorosas y estimulantes que ves en tu cabeza?
- ¿De qué manera hacen que te sientas seguro y feliz?

Este ejercicio te ayudará a entender que las proyecciones positivas en las que crees apoyan tu conexión con el Universo y las proyecciones negativas te mantienen atascado. Uno de los grandes objetivos de este libro es dedicar más energía a las historias positivas y emplear las prácticas que daremos más adelante para ayudarte a sanar las negativas.

LECCIÓN UNIVERSAL: BUSCA EL AMOR EN LOS LUGARES ADECUADOS.

Tercer paso: Reconecta con tu poder

Cuando te enfocas en las historias positivas, incrementas tu energía, elevas tu presencia e incluso potencias tu sistema inmunitario, lo que hace que también te sientas fuerte a nivel físico. Las historias positivas hacen que te sientas bien. Cuando te sientes bien, eres poderoso. Tu presencia es tu poder. Cuando en la pantalla de tu cine interno se proyecta una historia que te potencia, tu percepción de la vida también queda potenciada. Cuando habitas en esta energía positiva y poderosa, te conviertes en un imán para los milagros.

Puedo describir fácilmente lo que siento cuando estoy conectada con el poder de mi presencia. Cuando estoy alineada con mi presencia, respiro con facilidad, las palabras vienen a mí sin tener que pensar demasiado, me siento auténticamente confiada y la gente resuena con mi energía. Me siento segura, calmada y fluyo con lo que esté ocurriendo a mi alrededor. Cuando estoy desalineada del poder de mi presencia, me siento atascada, débil, cansada, ansiosa e inquieta. Nadie quiere estar a mi alrededor y me siento desconectada de todos. Para mí tiene un valor incalculable entender claramente la diferencia entre cómo me siento cuando estoy conectada con mi presencia y cuando no. Esta conciencia me ayuda a darme cuenta de que estoy desalineada, y así puedo elegir realinearme al instante.

A lo largo de este libro te enseñaré a sintonizarte proactivamente con tu presencia empleando un montón de herramientas que te mantendrán conectado. Empecemos ahora mismo haciéndote más consciente de cómo te sientes cuan-

do estás en esa energía, y de cómo responde el mundo externo a tu poder interno.

Tómate un momento para responder a estas preguntas.

¿Qué siento cuando estoy conectado con el poder de mi presencia?

¿Qué siento cuando estoy desconectado de mi poder?

Hazte muy consciente de cómo te sientes cuando estás alineado con tu poder y cuando estás desconectado. Esta toma de conciencia es el paso esencial para reconectar con tu poder oculto.

El camino de vuelta a tu poder es simple. Cuando te notes desconectado de la presencia del amor, simplemente recita esta oración para volver a la paz: *Soy testigo de que estoy desalineado de mi poder. Elijo ver paz en lugar de esto.*

Esta oración te reconectará con el deseo de estar unido a tu poder creativo. Tu deseo es suficiente para ayudarte a iniciar la reconexión. Comprométete conscientemente a realinearte con tu poder, y empezarás a sentir el cambio que se produce.

LECCIÓN UNIVERSAL: TU PRESENCIA ES TU PODER.

Después de una de mis conferencias, un miembro del público me preguntó: —¿Estás conectada con el poder de tu presencia en todo momento?

—¡Claro que no! —respondí enseguida—. Me sacan de él continuamente, pero sé volver con rapidez.

Recuperar tu energía y el poder de tu presencia es tan fácil como la metáfora que propone Gary: en cuanto te sientas des-

conectado de tu poder, cambia el rollo de tu película. El poder de tu intención te permite reconocer tu energía al instante. Recuerda que tus intenciones crean tu realidad.

El poder reside en saber que tu energía positiva expande tu vida externa. Esta conciencia recién adquirida te permite ver fácilmente cuándo estás alineado con tu poder y cuándo no. Cuando te sientas desconectado, puedes recitar la oración y volver al flujo.

Soy testigo de que estoy desalineado de mi poder. Elijo ver paz en lugar de esto.

Esta oración siempre te realineará con tu capacidad de volver al amor. Puedes volver a elegir en cualquier momento. La práctica de volver a elegir te ayuda a mantenerte conectado con el Universo. La simple elección de volver a elegir saca tu poder de su escondite y restaura tu presencia.

Los cambios más simples pueden reconectarte en un instante. Cuando practiques estos cambios conscientemente, empezarás a experimentar amor, flujo, sincronicidad y te sentirás muy guiado. Tómate en serio estas lecciones universales y la energía de tu alta vibración te abrirá el camino para vivir una vida que supere tus sueños más audaces.

- La meditación y la oración te abren al poder del Universo.
- El miedo se presenta cuando no confías en el Universo.
- Percibes lo que proyectas. Toma conciencia de las historias de miedo que has venido proyectando en tu pantalla de cine interna.

- Tu presencia es tu poder. Sé consciente de cómo tus pensamientos, palabras y energía te desconectan del Universo. Percibe y entiende la diferencia entre la sensación de estar conectado con tu presencia y la sensación de no estarlo.
- Cuando te notes desconectado de la presencia del amor, recita esta oración para volver a la paz: *Soy testigo de que no estoy alineado con mi poder. Elijo ver paz en lugar de esto.*

En el capítulo siguiente vamos a profundizar en el poder de tus pensamientos y energía. Te estoy ayudando a tomar conciencia de que tus intenciones crean tu realidad. Al principio, este trabajo puede resultar un poco abrumador. Responsabilizarnos del mundo que hemos creado puede resultar atemorizante. Pero recuerda: puedes elegir cómo quieres percibir cada situación de tu vida, incluyendo tu proceso de curación. Establezcamos la intención para el capítulo siguiente sintiendo entusiasmo por el viaje y el deseo de expandir nuestra conciencia interna con gracia y perdón hacia nosotros mismos. Este proceso ha de ser alegre. Libérate y ríndete a la guía que estás recibiendo. ¡Diviértete!