

EL ENFOQUE LA RAZÓN DEL ÉXITO

Definir en nuestro pensamiento cómo queremos vivir o que situaciones queremos experimentar es una tarea compleja, porque allí comienza a intervenir las emociones, emociones que siempre nos traicionan desde es yo quiero cambiar mi externo y nos da un referente de que en mi interior aún hay cosas por sanar.

Crear prosperidad no está en términos de tener más o menos plata. Claro es muy importante solucionar el diario vivir, pero esto no se da con abundancia cuando estamos peleando con el día a día y colocándole, pero a lo que se nos dificulta.

Siempre en la vida de todo ser humano van a ver momentos complejos, que nos lleva a retornos y a un aprendizaje, situaciones que nos muestra que tenemos que trasmutar para alcanzar otro nivel de crecimiento.

Un paso vital en todo el proceso de abundancia es vivir en estado de agradecimiento, primero agradecer la vida que tenemos, tal cual. Y es aquí cuando muchos me preguntan, ¿pero.... tengo que agradecer esto y lo otro? y mi respuesta es SI.

Agradecer porque esto no solo va a cambiar la óptica tuya, sino que te das cuenta que tienes el poder de elegir, de elegir no amargarte por lo que estás viviendo, de escoger que en los próximos 10 minutos tu campo mental no va a



quejarse y a construir pesadez en tu cuerpo.

El agradecimiento lleva a que tu campo mental logre conectarse con el significado más elevado de tu vida y es la vida misma. Sí, es posible que estés atravesando por una quiebra, una ruptura, un duelo, etc., pero esto no significa que esa situación será perpetua.

Ni tampoco significa, que por ser buena o mala persona vas a sufrir porque a esta vida se vino a sufrir o hay que luchársela, significa que lo que has construido te muestra que debes intentar otras cosas, que la solución está en afrontar de manera diferente y que en el momento de soñar no puedes soñar ni con emociones de rencor, venganza, dolor, hay que soñar con la ilusión de encontrar tu paz.

Para esto te hago una pregunta que me ha ayudado mucho, ¿Si tuvieras toda la plata del mundo, a que te dedicarías?, si la respuesta es dejar, abandonar tu trabajo actual y dedicarte a otra cosa, puedo decirte que para pasar a ese estado de misión y disfrutar la vida haciendo lo que más te gusta, hay que

disfrutar el destino que te tiene anclado a la supervivencia, y es sonreírle a la vida en tu hacer actual.

Solo el hacer las cosas con ánimo hará que tu presente transmute, ¿a qué voy?, bueno a que al mal tiempo buena cara.

Si así es, una herramienta vital para construir tus sueños es cierra los ojos, piensa que no tienes problemas de dinero, ni de soledad, ni de duelo, e imagina que te gustaría hacer, y en ese mismo instante sonríe, y graba esa sonrisa.

Y ahora lleva a tu campo mental a pensar en tu actuar diario, y en ese momento en el que haces la peor cara y te sientes tan harto, pasa a pensar y recordar que es pasajero, solo es un escalón y a dónde vas a llegar es a disfrutar todo.

Mira todo lo que te rodea con ojos de amor, de bondad. Ahora a ese momento difícil trae esa sonrisa que grabaste y mentalízate que vas a salir de esa situación, que todo pasa y pasa más rápido cuando dejas de colocar resistencia. Incluso da gracias porque todo lo que se construye con dedicación trae 7 veces más abundancia.

Ah! Claro y todo lo que se construye con escasez trae 7 veces más escasez. Si ese es el truco, si das amor, recibes 7 veces amor, si no das tu 100%, te quitan 7 veces lo que no das. En términos matemáticos es simple, si me disfruto la vida voy a hacerme correspondiente con seguir generando más y más armonía.

El campo mental es como ese plano donde el arquitecto coloca todo lo que en un tiempo será el edificio, y si el

arquitecto no aprovecha bien los espacios de su plano (es decir, nuestra mente para la analogía) pues cuando vea el edificio va a quejarse por lo que dibujó.

Ese campo mental hay que cuidarlo y trabajar mucho, ya que en él se forma nuestro futuro, por eso, cuando pienses en cómo quieres vivir, es enfocarte a encontrar tu paz en ti.

Y la paz se construye en el día a día, en levantarse y desde ese momento en el cual te das cuenta que sigues vivo agradeces y con la certeza que tenemos que no sabemos cuánto tiempo vas a estar vivo, ni cuánto tiempo van a estar vivos tus seres queridos, comienzas el día a disfrutar minuto a minuto.

Un ejercicio para despejar el campo mental y lograr ese ideal de abundancia, es dejar de lado los pendientes que tienes. Un ejemplo, reconciliarte con tus familiares, llamar a alguien, decirle a alguien que ya no hay rencor, cerrar los dolores que ya no son dolores sino sufrimiento de lado.

Si Dios te da un día más de vida, no es para que sigas negándote la felicidad, es para que logres vivir como si fuera el último y no tengas pendientes. Esto te permite despejar tu campo mental y construir un lindo edificio para vivir en paz.

Porque ninguna pared estará en falso, es decir, no habrá paredes chuecas que hagan que luego tu edificio se caiga.

Muchas veces al vivir en nuestro ego le quieres demostrar a todos que todo está bien, pero en tu interior bien sabes que es una fachada, y esa fachada hace que



tu campo mental se distraiga del verdadero enfoque y te lleva a tener una vida compleja.

Simplificar la vida es dejar de lado la palabra "pero" en tu vida y colocar un "si" a ser un ser de paz y de amor contigo mismo.

A que me refiero a que si deseas definir tu enfoque en la vida hay que saber que vas a necesitar toda tu energía vital para lograrlo. Por lo tanto, no puedes desperdiciar tu energía en cosas que tu aún no ha solucionado y solo por EGO te mantienes en esa posición. Todo lo que distraiga tu mente va a reducir tu energía vital.

Si te distraes aún con el reclamo que no le hiciste o le hiciste a tus padres, o las diferencias con tus hermanos o familiares, o en el "dolor" (sufrimiento) de una ruptura, o la sed de venganza o el querer que no se den cuenta, en fin, mil cosas.

Si te distraes con todo esto no puedes permanecer en el enfoque. Para lograr la abundancia debes estar con tu corazón sano, dispuesto a estar en un estado de felicidad y servicio.

Por lo cual, te pido que para llegar a ese estado de enfoque esta semana hagas una lista de tus pendientes y al cabo de un mes hayas hecho todo por reducirla a uno o dos cosas.

Cada vez que logres poner tu mente en paz vas a agradecerte por generar un estado de perdón y sanación.

Recuerda no vives dos veces una misma situación para seguir en un estado de sufrimiento, la vives para lograr trasmutar lo que debes aprender y para ser feliz, es decir, cero sufrimientos.

Para terminar, les dejo la definición de dolor y sufrimiento, el dolor se da en nuestro campo físico como emocional, por ejemplo: cuando alguien nos deja, por muerte o divorcio, en ese momento hay un dolor, porque existe una ruptura la cotidianidad, que sabemos y nuestro campo mental sabe que no se van a dar de nuevo. Y hay un dolor porque desde el cuerpo físico se recrea un proceso de desapego y se necesita generar una adaptación a lo nuevo, para lo cual se dan los duelos.

Sufrimiento es esa incapacidad de trasmutar el dolor y seguir atado al pasado, alimentando el campo mental con un dolor perpetuado, limitando a tu ser y obligándolo a permanecer como una víctima de todo lo que lo rodea, lo que lleva a que su capacidad como arquitecto de su vida no existe.

El sufrimiento te vuelve esclavo y te lleva a no vivir en el presente y a definir tu futuro como una carga hostil y dura de tu pasado. El sufrimiento solo pasa cuando sanas tus emociones, decides que si eres el arquitecto de tu vida y que eres el único responsable de tu felicidad.

Llevando al punto de afirmar y confirmar que todo lo que pasó en tu vida, tú lo generas, lo permites o lo deseas, es decir tu arquitectura de vida, es tu

responsabilidad y esto te lleva a que nadie es el responsable de tu felicidad, por lo que en manos tuyas está el generar, permitir y desear ser feliz y ser un ser próspero, con bienestar, en paz y armonía.

Es decir, el dejar de sufrir es directamente proporcional con la abundancia y la prosperidad. Si dejas de sufrirte todo, puedes estar en un estado de dar tu 100% y de recibir todo lo que Dios tiene para ti.

Para la otra semana vamos a trabajar en cómo generar relaciones armónicas, ya que las relaciones hacen parte fundamental para generar prosperidad.

Les deseo feliz semana y domingo Santo,
con Cariño,

27 de marzo 2016, Redwood City, CA.

María Alexandra Suárez Rios
Consultora Internacional en Economía y
Desarrollo Humano.