

Adriana Maricela Pérez

El creador consciente

7 herramientas para crear
la vida de tus sueños

was
e d i t o r i a l

El creador consciente

7 herramientas para crear la vida de tus sueños

© Adriana Maricela Pérez, 2026

Todos los derechos reservados.

ISBN:

Primera edición: agosto de 2026.

Dirección editorial: Rebeca González.

Coordinación editorial: Claudeé Galindo.

Diseño editorial: Alexis Hernández, María Fernanda Peña,
Michelle Delgado.

Diseño de portada: Marcos Pulgar.

Corrección de estilo: Huguette Gallardo.

Producción editorial: Juan Carlos Barrios.

Was Editorial, S. de R. L. de C. V.

Blvd. Bernardo Quintana 7001 Torre II PH-1, C. P. 76090

Querétaro, Qro., México

www.waseditorial.com

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización por escrito del titular de los derechos, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio.

Impreso en México. Printed in Mexico.

A la niña que fui.

A esa niña que se escondía debajo de la cama para que nadie la encontrara y así nadie pudiera hacerle daño. A esa niña que subía a la azotea para esconderse del mundo y, al mismo tiempo, contemplar las estrellas, soñando que algún día podría tocar alguna de ellas. A esa niña que jugaba con un micrófono sin imaginar que, muchos años después, ese mismo micrófono se convertiría en una de las herramientas con las que Dios tocaría la vida de tantas personas a través de cada conferencia, de cada palabra y de cada mensaje.

Gracias por no dejar nunca de soñar, incluso cuando parecía que la vida quería convencerte de lo contrario.

A mis cuatro hijos, el regalo más grande que Dios puso en mi vida. Ustedes han sido mi mayor inspiración, mi fuerza y el motivo por el que una y otra vez decidí levantarme, aprender, crecer y seguir adelante. Todo lo que soy y todo lo que he construido lleva una parte de ustedes. Los amo con toda mi alma.

Y a mi amado nieto, Ángel Adrián. Mi mayor deseo es que, cuando algún día tengas este libro entre tus manos y seas lo suficientemente grande para comprender estas palabras, puedas sentírte profundamente orgulloso de tu abuela. Ojalá descubras en estas páginas no solo mi historia, sino

también un legado de amor, de fe y de esperanza
que te recuerde siempre que no hay límites para
quien cree en Dios, cree en sí mismo y decide vivir
desde el amor. Te amo con todo mi corazón.

A mis padres, a quienes hoy bendigo con toda mi
alma. Con los años comprendí que hicieron lo
mejor que pudieron con los recursos que tenían en
aquel momento. Hoy la vida les ha regalado
muchos más recursos: más amor, más tiempo, más
conciencia, más paz, más abundancia y una manera
diferente de mirar la vida. Y todos esos regalos hoy
también llegan a mí a través de ustedes. Gracias por
la vida, por todo lo que sí pudieron darme y por el
amor que hoy compartimos con una profundidad
que antes no conocíamos.

Y a ti, que hoy sostienes este libro entre tus manos.

No creo que haya sido una casualidad que nuestras
vidas se encontraran. Mi deseo más profundo es
que estas páginas te recuerden algo que quizá habías
olvidado: que el poder que has estado buscando
siempre ha vivido dentro de ti; que el Reino de
Dios habita en tu interior y que tú también puedes
crear una vida mucho más grande, más plena y más
hermosa de lo que hoy imaginas.

Con todo mi amor,

Adriana Maricela.

"Creer es crear".

Prólogo 10

Introducción 16

Capítulo 1

La niña y la huida

20

Capítulo 2

Destrucción y reconstrucción

30

Capítulo 3

Varita mágica: Bibidi babidi bu

38

Capítulo 4

La creadora

44

Capítulo 5

La vida de mis sueños

52

Capítulo 6

La Ley de Asunción

62

Capítulo 7

Herramienta 1: El mundo me miente

74

Capítulo 8

Herramienta 2: Las tijeras de podar

90

Capítulo 9

Herramienta 3: Yo soy

106

Capítulo 10

Herramienta 4: Me vale madre

120

Capítulo 11

Herramienta 5: Ya soy

136

Capítulo 12

Herramienta 6: Ya ocurrió

148

Capítulo 13

Herramienta 7: Yo recuerdo cuando...

158

Epílogo

168

Sobre la autora

173

Reseñas

176

Prólogo

Si alguien me hubiera conocido en mi adolescencia, jamás habría imaginado que algún día estaría escribiendo un testimonio como este. Yo era completamente escéptico. Incluso podría decir que era agnóstico. No solo no creía en este tipo de enseñanzas, sino que me irritaban. Me desesperaba escuchar hablar del poder de los pensamientos, de la conciencia o de frases como “Creer es crear”.

En mi mente, todo eso era puro pensamiento mágico absurdo y no entendía cómo podía haber personas que realmente creyeran en ello.

Lo más curioso es que una de esas personas era Adriana Maricela, mi propia madre. Yo la veía escuchar una y otra vez sus audios de afirmaciones, de visualización y de manifestación. La veía repetir decretos, hablar de la fe, de la imaginación y de la conciencia y, sinceramente, muchas veces me daba risa. No podía entender por qué hacía todo eso. Más de una vez la cuestioné, la reté y traté de hacerla entrar en razón. Quería convencerla de que esas ideas no tenían ningún sentido y de que la vida funcionaba únicamente con lógica, esfuerzo y trabajo.

Cada vez que intentaba explicarme alguna de sus herramientas, mi primera reacción era discutir. Buscaba argumentos para demostrarle que estaba equivocada. Si me hablaba del poder de la imaginación, yo encontraba una explicación racional para desacreditarla. Si me hablaba de la fe, respondía con escepticismo. Si me decía que nuestros pensamientos influían en nuestra realidad, yo estaba convencido de que eso era imposible. No era una duda ligera; era una resistencia total. Mientras más intentaba explicármelo, más me aferraba a demostrar que todo aquello no podía ser verdad.

Con el tiempo entendí que mi problema no era la falta de inteligencia ni de argumentos. Era que de antemano había decidido que nada de eso podía funcionar. Y cuando uno está convencido de que algo es imposible, encuentra razones para rechazarlo todo.

Sin embargo, algo que terminó cambiando mi manera de pensar fue ver la transformación de mi madre con mis propios ojos. Conocí la versión de ella que vivía antes de todo esto. La vi atravesar algunos de los momentos más difíciles de su vida. Viví de cerca su separación, vi el enorme dolor que eso le provocó y fui testigo de una etapa en la que parecía cargar sola con el peso de demasiadas cosas al mismo tiempo. La vi enfrentarse a retos económicos muy fuertes, luchar por sacar adelante a su familia y a su empresa, cuando las circunstancias parecían decir que no lo lograría. También vi la profunda soledad que llegó a experimentar y las heridas emocionales con las que tuvo que aprender a vivir mientras seguía levantándose todos los días.

Recuerdo especialmente el dolor que le provocaba la relación con su familia. Hubo una época en la que la distancia con mis abuelos era enorme. Yo viví esa realidad. Vi cómo prácticamente dejaron de hablarle, cómo el vínculo parecía completamente roto y cómo, desde afuera, parecía una situación imposible de reparar. También fui testigo de muchas noches difíciles, de momentos de tristeza y de una lucha constante por recuperar la paz. En aquel entonces yo no entendía lo que ella estaba haciendo. Solo veía a una mujer que, a pesar de todo lo que estaba viviendo, se negaba a rendirse.

Todas las mañanas y todas las noches escuchaba sus propios audios. La veía repetir afirmaciones, visualizar una vida completamente distinta y hablar como si muchas de las

cosas que deseaba ya fueran una realidad. Recuerdo escuchar un audio donde hablaba de una relación hermosa con sus padres cuando la realidad que yo conocía era completamente diferente. No entendía por qué insistía en escuchar una y otra vez algo que, desde mis ojos, simplemente no estaba ocurriendo. Pero el tiempo comenzó a hacer algo que yo no esperaba.

Poco a poco empecé a ver cambios reales. Vi cómo la relación con mis abuelos comenzó a sanar hasta convertirse en una relación llena de amor. Vi cómo la paz que antes parecía tan lejana comenzó a reflejarse en su manera de vivir. Vi cómo dejó atrás muchas heridas que durante años habían marcado su vida. Vi cómo su empresa crecía de una forma que yo jamás habría imaginado y cómo las diferentes áreas de su vida empezaban a acomodarse una tras otra.

Mi madre nunca intentó convencerme de que estas herramientas funcionaban. Nunca necesitó ganar una discusión conmigo. Simplemente, siguió aplicándolas. Mientras yo buscaba argumentos para demostrar que estaba equivocada, ella seguía obteniendo resultados. Llegó un momento en el que la evidencia fue más fuerte que cualquiera de mis argumentos. Ver su transformación fue lo primero que abrió una pequeña grieta en mi incredulidad. Para mí, ese fue el principio de todo.

Tomé la decisión de convertirme en su alumno, algo que jamás imaginé. Si aquello había sido capaz de transformar la vida de mi madre de una manera tan evidente, yo quería entender por qué. Fue entonces cuando mi mamá comenzó a enseñarme, una por una, las mismas herramientas que hoy estás a punto de aprender en este libro.

Mirando hacia atrás, puedo decir que mi transformación no ocurrió porque un día desperté creyendo ciegamente.

Ocurrió porque decidí aprender, practicar y comprobar por mí mismo. Desde que comencé este camino, cada año ha sido mejor que el anterior, cada mes mejor que el anterior y cada día mejor que el anterior. Primero cambió mi manera de pensar, después cambiaron mis decisiones y finalmente cambió mi vida. Hoy puedo decir que aquella decisión de convertirme en alumno de mi propia madre fue una de las decisiones más importantes que he tomado, porque fue el inicio de la vida que ahora tengo el privilegio de vivir.

Empecé a grabar mis propios audios y a escucharlos todos los días. Me escuchaba decir que todo estaba bien, que todo tenía solución, que tenía una gran familia, que amaba lo que hacía, que era amado, que estaba construyendo una vida extraordinaria y que aquello que estaba viviendo era solamente una etapa. Comprendí que escuchar esos audios no era únicamente una manera de manifestar una nueva realidad. Era escucharme a mí mismo recordándome que todo iba a estar bien. Era convertirme en mi propio apoyo emocional. Era cambiar la historia que me contaba todos los días por la historia que realmente quería vivir. Y cuando esa historia comenzó a cambiar dentro de mí, también comenzó a cambiar mi realidad.

En los momentos más difíciles de mi vida, cuando las deudas parecían no tener fin, cuando la ansiedad y la depresión me hacían sentir que ya no podía más, estas herramientas me dieron algo que no encontraba en ningún otro lugar: la capacidad de sostenerme emocionalmente hasta que las circunstancias comenzaron a cambiar.

Hoy vivo una vida que hace algunos años me parecía imposible. Formé una familia maravillosa junto a una mujer extraordinaria. Tengo el privilegio de ser padre de un hijo que llena mis días de felicidad. Dejé atrás las deudas que

durante tanto tiempo dominaron mi vida. Hoy disfruto estabilidad, abundancia, tranquilidad y la satisfacción de haber construido la vida que durante años solamente imaginé. Soy la prueba de que una persona puede transformar completamente su vida cuando primero transforma la historia que vive dentro de sí.

Si pudiera resumir todo lo que he aprendido de mi madre en una sola idea, sería esta: ella no enseña para que las personas dependan de ella. Enseña para que cada persona aprenda a sostenerse por sí misma. Para que, cuando lleguen los momentos difíciles, no necesites que alguien venga a rescatarte, sino que tú mismo tengas las herramientas para levantarte, recuperar la paz, volver a creer en ti y seguir avanzando. Ese es el propósito con el que comparte cada una de estas enseñanzas.

Hoy te invito a hacer lo mismo que yo, dales a estas herramientas una oportunidad, ponlas en práctica, experimentalas y permite que sean los resultados los que hablen por sí solos. Estoy completamente seguro de que, si decides vivirlas y las aplicas con constancia, llegará un día en el que mirarás tu propia vida con la misma plenitud y felicidad con la que hoy miro la mía. Descubrirás que la abundancia, la paz y el amor no son casualidad. Son el resultado de aprender a crear conscientemente la vida que siempre has querido vivir.

Ángel Javier Salazar Pérez

Introducción

Si este libro llegó a tus manos, quiero creer que no fue una casualidad.

Creo firmemente que nada ocurre por accidente. Estoy convencida de que Dios siempre encuentra la manera de acercarnos a las personas, a las experiencias y a las enseñanzas que necesitamos en el momento perfecto. Por eso, antes de comenzar, quiero darte las gracias por permitirme acompañarte durante las próximas páginas.

Durante muchos años busqué respuestas. Leí cientos de libros, estudié durante años las enseñanzas de algunos de los grandes maestros que más han inspirado mi camino, asistí a cursos, escuché conferencias y dediqué una parte muy importante de mi vida a comprender cómo funciona realmente el poder creador del ser humano. Quería entender por qué algunas personas lograban transformar por completo su realidad, mientras otras parecían repetir una y otra vez las mismas historias.

Con los años descubrí algo maravilloso. Detrás de las diferentes filosofías, de los distintos autores y de los grandes maestros que marcaron mi camino, existía una misma verdad expresada con palabras diferentes. Todos apuntaban hacia un mismo lugar. Todos, de una u otra forma, nos estaban invitando a recordar quiénes somos realmente.

Este libro nació precisamente de ese descubrimiento. Durante años fui reuniendo las herramientas que transformaron mi vida. Las practiqué, las adapté, las hice parte de mi día a día y las comprobé una y otra vez en mi propia experiencia. Algunas me acompañaron en los momentos difíciles. Otras llegaron para fortalecer mi fe. Y otras aparecieron justo cuando necesitaba dar un paso más hacia la vida que soñaba construir.

En las primeras páginas de este libro decidí abrir las puertas de mi vida y contarte mi historia. Lo hice porque quería que supieras quién soy. Quería que conocieras de dónde vengo, las circunstancias que viví, las veces que caí, las veces que dudé y el camino que recorrí antes de descubrir las herramientas que comparto contigo en este libro. Mi intención nunca fue hablar de mí. Escribí mi historia porque deseaba que pudieras verte reflejado en ella. Que comprendieras que soy un ser humano igual que tú, que también tuve miedo, que también lloré, que también me equivoqué y que, precisamente por eso, hoy puedo decirte con certeza que una vida diferente sí es posible.

Pero también quiero darte toda la libertad.

Si en este momento de tu vida no deseas leer mi historia y prefieres ir directamente a las herramientas, hazlo. Este libro también fue escrito para eso. No me sentiré ofendida ni pensaré que te perdiste de algo. Mi mayor deseo no es que leas cada página en orden. Quiero que este libro sea útil para ti.

Si las herramientas son lo que hoy viniste a buscar, ve directamente a ellas. Prácticalas, experimentálas, hazlas parte de tu vida y, si algún día sientes curiosidad por conocer el camino que me llevó a descubrirlas, aquí estará mi historia esperándote.

No escribí este libro para convencerte de nada.

Lo escribí para invitarte a experimentar.

No pretendo que creas mis palabras solo porque yo las escribí. Deseo que pongas a prueba cada herramienta, que observes tu propia vida y que permitas que sea tu experiencia la que hable por sí misma. Porque estoy convencida de que no existe prueba más poderosa que aquella que uno vive en carne propia.

Tampoco quiero que leas este libro con prisa. No es una novela que deba terminarse en unos cuantos días. Es un manual. Y un manual está hecho para consultarse una y otra vez. Subraya sus páginas. Escribe en sus márgenes. Regresa a los capítulos cuando lo necesites. Haz de este libro un compañero de viaje y no solamente una lectura más.

Mi mayor deseo no es que, al terminar, recuerdes el nombre de todas las herramientas.

Mi mayor deseo es que recuerdes quién eres.

Que descubras que el Reino de Dios vive dentro de ti. Que comprendas que la Perla de Gran Valor nunca estuvo fuera, sino en tu propio interior. Que entiendas que Dios no puso el poder en unos cuantos privilegiados, sino en cada uno de nosotros. Y que, cuando aprendes a dirigir conscientemente tu atención, tu imaginación, tus palabras y tu fe, comienzas a participar de una manera completamente diferente en la creación de tu propia vida.

Si este libro logra despertar en ti esa certeza, aunque sea por un instante, entonces habrá cumplido su misión.

Con todo mi amor,

Adriana Maricela

Capítulo

01





La niña y la huida

Imagínate una escena. Una niña de once años sale corriendo de un cuarto completamente feliz. Sale sonriendo, cantando, bailando como si acabara de recibir la noticia más hermosa de toda su vida. Corre por toda la casa girando y girando sin parar, riéndose, moviendo los brazos mientras una felicidad extraña e intensa le ilumina el rostro. Sus tres hermanitos pequeños la observan sin entender qué está pasando. Su papá la mira confundido. Su mamá también la observa desde la habitación mientras aquella niña sigue girando una y otra vez como si por fin se sintiera libre, como si por primera vez en muchísimo tiempo algo dentro de ella descansara. Sigue girando, sigue sonriendo, sigue bailando con una felicidad desbordada hasta que de pronto cae al suelo y queda ahí, inconsciente en el piso.

Aquella niña acababa de tomarse un frasco completo de pastillas para dormir. Pastillas que pertenecían a su mamá, una mujer profundamente herida, con problemas psiquiátricos, que necesitaba medicamentos para intentar sostener sus propios dolores y heridas. Pero aquella niña no tomó las pastillas por accidente. Se las tomó deliberadamente porque quería morir. Y lo más fuerte de toda esta historia no es solamente que quisiera morir. Lo más fuerte es entender por qué sonreía mientras bailaba. Sonreía porque pensaba que aquello significaba el final de su sufrimiento. Creía que por fin iba a descansar. Creía que por fin dejaría de doler vivir.

Esa niña era yo.

Durante muchos años me pregunté cómo una niña tan pequeña podía sentirse tan cansada de existir. Cómo alguien de once años podía sentir tanta tristeza acumulada dentro del pecho. Hoy entiendo que el alma también puede

agotarse cuando vive demasiado tiempo sintiéndose sola, asustada y rota.

Crecí en una casa donde había muchísimo dolor emocional. Mi mamá era una mujer muy herida por su propia historia, llena de tristeza, frustración y heridas que nadie le enseñó a sanar. Hoy puedo verla con amor y con compasión, pero cuando eres niño no entiendes de traumas generacionales ni procesos emocionales; solamente sientes el impacto del dolor cayendo sobre ti.

Crecí sintiéndolo todo, entre gritos, humillaciones, golpes y palabras que lentamente fueron destruyendo la forma en la que me veía a mí misma. Escuchar frases como “no sirves”, “todo lo haces mal”, “eres una inútil” o “nadie te va a querer” empezó a convertirse en algo cotidiano dentro de mi vida. Y cuando eres niño, las palabras no solamente se escuchan; las palabras penetran tu ser y se convierten en tu verdad. Empiezan a entrar poco a poco dentro de tu mente hasta que un día ya no sabes distinguir entre lo que alguien dijo sobre ti y lo que tú mismo comienzas a creer que eres.

Recuerdo vivir con mucho miedo. Miedo de equivocarme, de hablar, de hacer algo mal, de provocar enojo, miedo de no ser suficiente. Había días en los que el ambiente dentro de mi casa se sentía tan pesado que mi cuerpo entero permanecía en tensión, como si estuviera esperando constantemente que algo malo fuera a suceder. Y poco a poco empecé a convertirme en una niña silenciosa emocionalmente, una niña que aprendió a esconder lo que sentía para intentar sobrevivir dentro de aquel ambiente.

Recuerdo especialmente una tarde en la que tenía muchísima hambre. En mi casa existía un machismo muy fuerte y los hombres siempre iban primero. Ese día tomé comida antes que los demás porque de verdad ya no soportaba el hambre.

Recuerdo el plato en mis manos, el enojo de mi mamá y después los golpes mientras escuchaba claramente una frase que se quedó grabada dentro de mí durante años: “Los hombres son primero”. Y, aunque podría parecer solamente una frase, para una niña aquello termina convirtiéndose en una enseñanza emocional muchísimo más profunda. Porque ese día yo no entendí solamente que debía esperar para comer; que mis necesidades podían esperar, que pedir molestaba, que ocupar espacio incomodaba y que existir demasiado podía convertirse en un problema.

Poco a poco empecé a hacerme pequeña. Pequeña en mi voz, en lo que sentía, en mis deseos y en mi manera de existir. Me acostumbré a callar muchas cosas, a tratar de ganarme el amor haciendo todo bien, intentando convertirme en la niña perfecta para que alguien finalmente me hiciera sentir suficiente. Pero los niños que crecen intentando ganarse el amor viven agotados emocionalmente, porque sienten que tienen que merecer cariño todo el tiempo.

Aun así, jamás dejé de amar intensamente a mi mamá. Y eso es algo que solamente comprendí muchos años después: los niños siguen amando incluso cuando están heridos.

Había días en los que me sentía tan triste y tan asustada que me escondía debajo de la cama. Ese pequeño espacio se convirtió en uno de mis refugios favoritos porque ahí sentía que desaparecía del mundo por unos minutos. Ahí nadie podía verme. Ahí el miedo parecía más pequeño.

Sin embargo, mi lugar favorito era otro: la azotea. Todavía puedo recordar el cielo lleno de estrellas mientras me sentaba completamente sola a mirar hacia arriba durante horas. Me gustaba imaginar que existía algo más allá de todo aquel dolor. Algo más bonito, más tranquilo, más amoroso.

Mientras miraba las estrellas, soñaba con otra vida. Soñaba con paz, soñaba con sentirme amada, soñaba con dejar de tener miedo.

A los seis años alguien me habló de Dios y algo pasó dentro de mi corazón. Empecé a leer la Biblia con mucha emoción. Me aferré vivamente a las historias de esperanza, amor y fe. Mientras leía, sentía alivio, como si aquellas palabras me recordaran que tal vez mi vida podía ser distinta, como si más allá del dolor existiera una promesa esperándome.

Entonces empecé a hablarles a otras personas acerca de Dios. Iba de casa en casa compartiendo mensajes de esperanza, hablando de amor y tratando de hacer sentir mejor a las personas.

Hoy, cuando miro hacia atrás, entiendo algo bastante conmovedor: incluso estando rota, ya quería ayudar a otros a sanar. Tal vez porque las personas que más sufren desarrollan una sensibilidad especial para reconocer el dolor ajeno. Tal vez porque cuando alguien se siente genuinamente solo, desea con toda el alma que nadie más tenga que sentirse igual. Pero mientras afuera intentaba sonreír, por dentro cada vez me sentía más triste.

La escuela tampoco se convirtió en un refugio para mí. Era una niña tímida, sensible y muy insegura. Me costaba relacionarme con los demás y muchas veces sentía que no encajaba en ningún lugar. Además, sufría *bullying* constantemente. Burlas, rechazo y comentarios que seguían alimentando aquella idea silenciosa que poco a poco empezaba a crecer por dentro: “hay algo malo en mí”.

Esa frase comenzaba a vivir en mi manera de caminar, en mi miedo constante, en mi ansiedad, en mi necesidad de

aprobación, en mis silencios y en la forma en la que intentaba hacerme invisible para evitar más dolor.

Cuando una niña vive demasiado tiempo sintiéndose insegura, deja de sentirse protegida por la vida. Empieza simplemente a sobrevivir.

Hoy entiendo que aquella niña realmente no quería morir. Lo que quería era descansar. Quería dejar de sentir miedo y dolor. Quería sentirse segura, amada, que existir valía la pena.

En esa época de mi vida no sabía que las palabras crean realidades internas. Que la historia que nos contamos termina convirtiéndose en identidad. No sabía que una niña puede crecer creyendo que merece sufrir simplemente porque eso fue lo que aprendió desde pequeña.

Así que seguí creciendo con una tristeza silenciosa escondida dentro del pecho, una tristeza que casi nadie veía, porque algunas personas aprenden desde muy pequeñas a sonreír mientras se están rompiendo por dentro.

Conforme fui creciendo, aquella niña que pasaba horas mirando las estrellas desde la azotea comenzó a buscar una salida. En mi casa había muchas carencias. Éramos siete hermanos, mi mamá era ama de casa y mi papá albañil. Había días en los que el dinero simplemente no alcanzaba y muchas veces faltó comida en la mesa. Ver esa realidad despertó algo muy fuerte dentro de mí. Desde los ocho años empecé a vender pan por las calles y a ayudar a una señora con la venta de cosméticos por catálogo. Más adelante trabajé como niñera, atendí la cafetería de mi escuela y seguí buscando cualquier oportunidad para ganar dinero. Nunca lo hice porque alguien me obligara; nacía de mí. Sentía que, si podía ayudar un poco en casa, estaba haciendo algo

bueno. Era una niña intentando aliviar, aunque fuera un poquito, las necesidades de la familia que tanto amaba.

Me apasionaba aprender. En la escuela siempre quería participar en clase, levantar la mano, concursar, sacar dieces y formar parte del cuadro de honor. Casi siempre obtenía el primer lugar y eso me hacía inmensamente feliz. Durante mucho tiempo pensé que simplemente me gustaba estudiar, pero hoy entiendo que había algo mucho más profundo. Aquella niña no estaba buscando solamente buenas calificaciones; estaba esperando que sus papás voltearan a verla con orgullo. Cada diploma era una esperanza, una forma silenciosa de decir: “Aquí estoy. Mírenme. Estoy haciendo todo lo que puedo para que se sientan orgullosos de mí”. Y aunque por unos instantes aquellos logros llenaban mi corazón, el vacío siempre volvía cuando regresaba a casa.

A los quince años ocurrió una escena que todavía hoy me hace sonreír. Ya vendía lámparas y un día cerré una venta con una señora con la que había conectado muy bonito. Habíamos platicado muchísimo y me había tratado con una amabilidad que jamás olvidé. Después de cerrar la venta, llegó el momento de instalar la lámpara. Busqué al instalador una y otra vez, pero simplemente no aparecía. Fue entonces cuando pensé: “No voy a permitir que esta venta se caiga”. En mi casa seguían existiendo muchas necesidades y ese dinero hacía falta. Pero, además, sentía un verdadero compromiso con aquella señora que había confiado en mí. Así que recordé todas las veces que había visto instalar una lámpara, le pregunté si tenía las herramientas necesarias, me subí a la mesa del comedor y la instalé yo misma. Cuando terminé, la lámpara funcionaba perfectamente. Justo en ese momento llegó el instalador... prácticamente solo a limpiar, porque el trabajo ya estaba hecho. Cada vez que recuerdo

esa escena me río. Bien pude haber terminado chamuscada o dejando a la pobre señora sin luz, pero no pasó ninguna de las dos cosas. Desde muy pequeña, muchas personas me decían que yo tenía un ángel y, sinceramente, siempre sentí que Dios caminaba conmigo. Nunca supe exactamente cómo iba a resolver las cosas; simplemente confiaba en que Él me mostraría el siguiente paso.

Mientras todo eso ocurría, dentro de mí seguía creciendo una necesidad inmensa de huir. No porque dejara de amar a mis papás. Jamás. Los amaba muchísimo, pero necesitaba salir de aquella casa. Necesitaba respirar, encontrar un lugar donde dejara de vivir con miedo. Durante años imaginé que, si algún día lograba irme, todo cambiaría. Pensaba que la paz estaba esperándome en otro lugar y que solamente tenía que llegar hasta ella. Fue entonces cuando apareció un hombre mayor que yo. En aquel momento no lo vi solamente como una pareja; lo vi como la oportunidad de salir de casa, de empezar una vida distinta y de dejar atrás todo aquello que tanto me había dolido. Honestamente, pensé que había encontrado el amor. Hoy entiendo que, antes que amor, estaba buscando un refugio.

A lo largo del tiempo comprendí una de las lecciones más importantes de mi vida. Muchas personas heridas no buscan amor; buscan sentirse seguras. Cuando vienes de tanto dolor, puedes confundir protección, necesidad y apego con amor. Eso fue exactamente lo que me ocurrió. Yo no estaba tomando aquella decisión desde la mujer en la que algún día me convertiría; la estaba tomando desde una niña que llevaba años soñando con escapar. Creía que, al salir de aquella casa, todo cambiaría. Las heridas viajan con nosotros hasta que decidimos sanarlas. Así, sin darme cuenta, aquella niña que un día había querido dejar de sufrir comenzó la

siguiente etapa de su vida creyendo que, por fin, había encontrado la salida.

Hoy miro a esa niña con una ternura infinita. Ya no veo solamente sus heridas; también veo su valentía. Veo a una niña que nunca dejó de creer en Dios, que trabajó cuando otros niños jugaban, que estudiaba buscando una mirada de orgullo, que ayudaba a su familia aun cuando muchas veces también tenía hambre, que fue capaz de subirse a una mesa para instalar una lámpara, porque nunca aprendió a rendirse, y que se casó creyendo que al fin había encontrado la puerta hacia una vida mejor. No sabía que el verdadero viaje apenas estaba por comenzar, porque la mayor transformación de mi vida no ocurrió el día que salí de aquella casa. Ocurrió muchos años después, el día que comprendí que no era mi historia la que tenía que cambiar... era la historia que yo creía acerca de mí misma.

**Las heridas no se quedan
viviendo en el lugar del que
huimos. Las heridas viajan con
nosotros hasta que decidimos
sanarlas.**

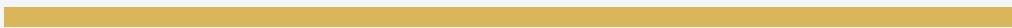
Capítulo

02





Destrucción y reconstrucción



Durante catorce años viví dentro de una relación seriamente dolorosa. Lo curioso es que, durante la mayor parte de ese tiempo, jamás pensé en separarme. Cuando las personas escuchan mi historia, suelen imaginar que yo soñaba con escapar o que estaba esperando reunir el valor suficiente para irme. La realidad era completamente distinta. Irme no era una posibilidad que existiera dentro de mi mente. Pensaba mucho más en morirme, en desaparecer. Incluso hubo momentos en los que estaba convencida de que terminaría ingresada en un hospital psiquiátrico antes que divorciada. Hoy sé que eso puede parecer incomprensible para quien observa la historia desde afuera, pero cuando una persona ha normalizado el dolor desde la infancia, deja de imaginar alternativas. El sufrimiento deja de parecer una excepción y termina convirtiéndose en la forma habitual de vivir.

Las señales habían estado ahí desde el principio. Cuando todavía éramos novios, ya existían empujones, jalones de cabello y momentos que hoy cualquier persona identificaría como una alerta. En más de una ocasión me dejó sola en la calle después de una discusión y, aun así, yo nunca pensé que aquello fuera motivo suficiente para terminar la relación. No sonaban alarmas dentro de mí, porque todo aquello me resultaba dolorosamente familiar. Venía de una infancia donde el miedo, los gritos y las humillaciones también habían sido parte de la vida cotidiana. Nunca aprendí a reconocer el dolor como una advertencia; aprendí a soportarlo como si fuera parte natural del amor.

Con el paso de los años llegaron nuestros hijos y las cosas empeoraron. Recuerdo una ocasión especialmente dolorosa. Mi primer bebé todavía era muy pequeño cuando, después de una discusión, decidí salir de la casa con él en brazos. En

cuestión de segundos me lo arrebató, lo aventó sobre la cama y comenzó a romper cosas mientras gritaba completamente fuera de control. Todavía puedo recordar el miedo que sentí, cómo mi cuerpo entero se paralizó y cómo la impotencia se apoderó de mí. Sin embargo, aun después de vivir escenas como esa, me quedé. Me quedé porque seguía convencida de que el matrimonio era para siempre, pensaba que amar significaba soportar, creía que el problema era yo y que, si lograba convertirme en una mejor esposa, todo iba a cambiar.

Durante años viví intentando corregirme a mí misma. Trataba de ser más paciente, más comprensiva, más amorosa y más tolerante. Siempre buscaba qué podía cambiar dentro de mí para evitar una nueva discusión. Mientras más me esforzaba por salvar la relación, más me perdía a mí misma. Llegó un momento en el que ya no sabía quién era fuera de ese intento constante por mantener la paz. Fue entonces cuando mi hijo mayor comenzó a presentar dificultades en la escuela y decidimos buscar ayuda profesional. Lo llevamos con una psicóloga convencidos de que él era quien necesitaba atención. Nunca imaginé que aquella decisión terminaría cambiando el rumbo de mi vida, porque después de algunas sesiones ella comenzó a hacerme preguntas a mí. Preguntas que yo llevaba años evitando responder.

No pasó mucho tiempo antes de que aquella psicóloga comprendiera algo que yo todavía era incapaz de ver. La persona que más ayuda necesitaba no era mi hijo. Era yo. Así comenzó un proceso terapéutico que duraría cuatro años. Quería sentirme menos triste, tener más autoestima, sufrir menos y encontrar la manera de seguir viviendo dentro de aquella relación sin derrumbarme por completo. Recuerdo haberle dicho muchas veces, de diferentes maneras: “Ayúdame a sentirme mejor. Ayúdame a soportarlo.

Ayúdame a seguir adelante. Pero no me digas que me separe, porque eso jamás va a pasar”. Y lo decía convencida. La idea de una separación me daba mucho más miedo que el propio sufrimiento.

Mientras los años seguían avanzando, mi estado emocional continuó deteriorándose. Comencé a visitar psiquiatras y me recetaron medicamentos para controlar la ansiedad. Pero llegó un momento en el que yo ya no quería solamente controlar la ansiedad; quería dejar de sentir. Quería apagar el ruido de mi mente, dejar de escuchar las humillaciones, dejar de sentir el peso del dolor y descansar, aunque fuera por unas horas. Poco a poco empecé a consumir cantidades mucho mayores de las que me habían indicado. Había días en los que apenas podía mantenerme despierta y otros en los que la única manera que encontraba para sobrevivir era anestesiarme emocionalmente. Hoy entiendo que no estaba intentando vivir; estaba intentando resistir. Y existe una diferencia enorme entre ambas cosas. Vivir implica estar presente. Resistir significa sobrevivir un día más. Yo llevaba muchos años sobreviviendo.

Después de catorce años ocurrió algo que, visto desde afuera, podría parecer completamente insignificante, pero terminó cambiando el rumbo de mi vida. Por primera vez me atreví a hacer algo que durante años no me había permitido hacer. Fui a una fiesta. Puede sonar extraño, pero durante todo ese tiempo prácticamente no tuve vida social. No salía, no convivía y cualquier decisión que implicara hacer algo por mí terminaba convirtiéndose en un conflicto. Aquella noche, por primera vez, decidí quedarme hasta que yo quisiera regresar. Fue un acto muy pequeño para cualquier otra persona, pero para mí representó el primer paso hacia una libertad que ni siquiera sabía que estaba buscando.

Lo que ocurrió al volver a casa fue sumamente doloroso y marcó el final de mi matrimonio. Durante mucho tiempo pensé que aquel había sido el peor día de mi vida. Hoy sé que, aunque fue uno de los más difíciles, también fue el día que Dios utilizó para abrir la puerta de una vida completamente nueva.

Lo que vino después fue un verdadero terremoto. Mis hijos mayores decidieron quedarse con su papá. Perdí mi casa, negocio, el carro, perdí la estabilidad económica y sentí que la vida que había construido durante tantos años se derrumbaba frente a mis ojos. Pero hubo una pérdida que, durante mucho tiempo, me dolió todavía más. Gran parte de mi vida giraba alrededor de la religión. Ahí estaban mis amigos, mi comunidad, mis actividades y el mundo al que había pertenecido durante tantos años. De un momento a otro dejé de formar parte de todo aquello. Personas que habían caminado conmigo durante años dejaron de hablarme. Muchas me juzgaron sin conocer mi historia. Otras simplemente desaparecieron. Incluso gran parte de mi propia familia tomó distancia. De pronto me encontré completamente sola, como si todo aquello que había dado sentido a mi vida hubiera desaparecido al mismo tiempo. Solamente quedábamos mis dos hijas y yo, intentando descubrir cómo volver a empezar cuando parecía que todo aquello que alguna vez llamé hogar había dejado de existir.

Fue entonces cuando apareció una de las preguntas más difíciles que he tenido que responder en toda mi vida: “¿Quién era yo?” Porque ya no era la esposa, ni la mujer que había construido toda su identidad alrededor de un matrimonio. Ya no era la creyente que durante tantos años había encontrado en una comunidad religiosa el centro de su vida. Ya no tenía una estructura que me dijera quién debía ser. Todo aquello que durante años había sostenido mi

identidad había desaparecido. Fue precisamente en medio de ese vacío cuando recordé una frase de Joaquín Sabina que tiempo atrás había escuchado sin comprender realmente su profundidad: “¿Y cómo huir cuando no quedan islas para naufragar?”. Durante toda mi vida había intentado escapar. Primero de mi infancia. Después del dolor. Más allá de la soledad. Finalmente, creí que casarme era la salida. Aquella noche comprendí que ya no quedaban más lugares hacia dónde correr. Lo que necesitaba no era otra isla. Lo que necesitaba era volver a mí.

Sin embargo, hoy también sé que la reconstrucción no comenzó aquella noche. Había empezado mucho antes, aunque yo todavía no era consciente de ello. Aproximadamente un año antes de que todo terminara, mi esposo llegó a la casa con un libro y un documental que le habían entregado en el trabajo. Era *El Secreto*. Simplemente los dejó ahí, sin imaginar que aquel gesto aparentemente casual terminaría convirtiéndose en una de las primeras semillas de la transformación más importante de mi vida. Siempre me había gustado leer, pero por las creencias religiosas con las que había crecido sabía que ese tipo de libros no eran bien vistos. Aun así, la curiosidad pudo más que el miedo. Lo tomé y comencé a leerlo. No imaginaba que aquellas páginas empezarían a mover los cimientos de todo aquello que había creído durante tantos años.

Conforme avanzaba en su lectura, comenzó a suceder algo completamente nuevo para mí. No fue que dejara de creer en Dios; fue que empecé a hacerme preguntas sobre Él que nunca antes me había permitido formular. También comenzaron las preguntas sobre mi vida, sobre mi matrimonio y sobre mí misma. ¿Y si la vida podía ser distinta? ¿Y si Dios no esperaba que simplemente soportara el sufrimiento? ¿Y si existía una manera diferente de vivir? Todavía no tenía

Destrucción y reconstrucción

respuestas. Todavía seguía asistiendo a terapia convencida de que debía aprender a soportar mi matrimonio. Todavía no imaginaba que un día me separaría. Pero aquella pequeña duda comenzó a abrir una rendija de luz en una conciencia que llevaba demasiados años viviendo entre la resignación y el miedo.

Hoy comprendo que las grandes transformaciones casi nunca comienzan con una respuesta. Comienzan con una pregunta. Mi reconstrucción no empezó el día que terminó mi matrimonio; empezó el día que me atreví a cuestionar todo aquello que durante años había aceptado como una verdad absoluta. Aquel libro no cambió mi vida de un día para otro, pero sembró una semilla que ya nadie pudo arrancar. La semilla de la esperanza. La posibilidad de que existiera otra manera de vivir, de amar, de creer y de relacionarme con Dios. Sin saberlo, la mujer que durante tantos años había intentado aprender a soportar el dolor estaba dando el primer paso para descubrir que no había venido a este mundo a sobrevivir, sino a crear la vida que siempre había sido posible para ella.

Muchas veces, las grandes transformaciones suceden cuando nos atrevemos a cuestionar todo aquello que durante años habíamos aceptado como una verdad absoluta.

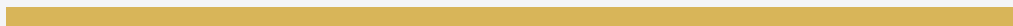
Capítulo

03





Varita mágica: Bibidi
babidi bu



Después de la separación comenzó la etapa más difícil de mi vida, pero también la más importante. Por primera vez tenía que aprender a caminar sin todo aquello sobre lo que había construido mi identidad durante tantos años. Había perdido mi matrimonio, mi estabilidad, gran parte de mi patrimonio y el mundo que conocía. Pero, sobre todo, sentía que me había perdido a mí misma. Ahora tenía dos hijas dependiendo completamente de mí y una enorme responsabilidad sobre los hombros. No tenía tiempo para derrumbarme, aunque por dentro muchas veces sentía que ya no podía más. Todos los días me levantaba con una sola intención: salir adelante por ellas. No estaba buscando éxito, reconocimiento ni una carrera profesional. Estaba buscando una forma digna de reconstruir nuestra vida.

En medio de aquellos días de profunda tristeza ocurrió algo que nunca olvidaré. Una mañana, mientras iba llorando en el transporte público, un joven se acercó y me preguntó si tenía trabajo. Le respondí que no. No le conté mi historia ni le expliqué por qué lloraba. Simplemente le dije que no. Entonces me entregó un volante y me dijo que todavía alcanzaba una entrevista si iba en ese momento. Decidí intentarlo. Horas después salí de aquella oficina con un empleo. Hasta el día de hoy sigo convencida de que aquello no fue una casualidad. Fue una de esas maneras discretas, pero poderosamente amorosas, en las que Dios comienza a abrir puertas cuando nosotros creemos que ya no queda ninguna.

Los primeros meses fueron muy difíciles. Mi corazón seguía roto y mi mente todavía estaba intentando comprender todo lo que había vivido. Más de una vez pensé que perdería aquel trabajo porque emocionalmente seguía atravesando un duelo enorme. Sin embargo, un día comprendí algo que cambió mi actitud por completo. Si ya estaba dejando a mis

hijas para ir a trabajar, tenía que hacerlo de la mejor manera posible. Ya no bastaba con presentarme todos los días. Tenía que aprender. Tenía que crecer. Tenía que convertirme en alguien capaz de ofrecer un mejor futuro a mis hijas. Poco a poco empecé a estudiar, a prepararme y a interesarme de verdad por lo que hacía. Entonces descubrí que aquel trabajo no solo me permitía llevar alimento a mi casa; también me daba la oportunidad de ayudar a otras personas. Sin darme cuenta, mientras servía a los demás, algo dentro de mí comenzaba a sanar.

Había mañanas en las que levantarme seguía siendo una batalla. Recuerdo especialmente una. Preparé el desayuno para mis hijas y, cuando terminé, me dejé caer en el sillón. No era un cansancio físico. Era un agotamiento que nacía desde lo más profundo del alma. Sentía que ya no quería ir a trabajar. No quería enfrentar otro día. No quería seguir siendo fuerte. Solo quería quedarme ahí, inmóvil, descansando de tanto dolor. Mientras tanto, mi hija corría por la casa jugando con una varita mágica, completamente feliz dentro de su mundo de fantasía, sin imaginar la lucha que su mamá estaba viviendo por dentro.

De pronto se acercó, me tocó suavemente con la varita y dijo con toda la inocencia del mundo: “Bibidi babidi bu... que a mi mamá se le quiten las ganas de no ir a trabajar para que nos traiga de comer”. Todavía hoy se me hace un nudo en la garganta al recordarlo. Aquellas palabras atravesaron mi corazón de una manera que ningún libro, ninguna conferencia y ninguna terapia habían logrado hacerlo. En ese instante comprendí que mis hijas no necesitaban una madre perfecta. Necesitaban una madre presente. Una madre que, aun con el corazón roto, decidiera levantarse una vez más. Ese día me levanté. No porque el dolor hubiera desaparecido, sino porque el amor fue más grande que mi tristeza.

Hoy entiendo que la reconstrucción de una vida casi nunca comienza con un gran acontecimiento. Comienza con decisiones pequeñas que parecen insignificantes: aceptar una oportunidad inesperada, volver a levantarte cuando no tienes fuerzas, descubrir que todavía puedes servir a otros y recordar por quién vale la pena seguir caminando. Mirando hacia atrás, sé que Dios nunca dejó de sostenerme. Mientras yo pensaba que solamente estaba buscando un trabajo para sacar adelante a mis hijas, Él ya estaba guiándome hacia el propósito que había preparado para mi vida desde mucho antes de que yo pudiera verlo. Y, sin saberlo, la mujer que había pasado tantos años sobreviviendo empezaba, por fin, a aprender a vivir.

Comencé a estudiar, a aprender, a interesarme genuinamente por aquel trabajo. Ya no quería solamente conservar el empleo; quería hacerlo bien, entenderlo. Quería crecer. Necesitaba las comisiones porque quería comprar un refrigerador, una cama y poco a poco volver a construir la vida que mis hijas merecían. Pero mientras estudiaba y me preparaba, empecé a descubrir algo que jamás había imaginado. Detrás de cada persona que llegaba había una historia, una preocupación y una necesidad de ser escuchada. Y, sin darme cuenta, ayudar comenzó a convertirse en la parte que más disfrutaba de mi trabajo.

Fue entonces cuando comprendí algo que cambiaría para siempre mi manera de ver aquella etapa de mi vida. Yo había llegado buscando dinero. Había llegado buscando una forma de alimentar a mis hijas, de pagar la renta y de volver a poner un poco de estabilidad en nuestras vidas. Nunca llegué buscando un propósito. Sin embargo, la vida, o mejor dicho Dios, tenía preparado algo mucho más grande para mí. Mientras ayudaba a otras personas a resolver sus desafíos y a recuperar la esperanza, algo dentro de mí también comenzaba a

reconstruirse. Cada persona a la que podía servir me recordaba que mi vida todavía tenía sentido. Que todavía podía ser útil. Que todavía podía aportar algo bueno al mundo.

Mirando mi historia desde la conciencia que tengo hoy, entiendo que Dios jamás se equivocó con mi camino. Aquello que comenzó como un trabajo para sobrevivir terminó convirtiéndose en el lugar donde volvió a despertar mi deseo de servir. Y ese deseo no era nuevo. Había vivido dentro de mí desde que era una niña. Estaba en aquella pequeña que hablaba de Dios con todo el que encontraba. Estaba en la adolescente que trabajaba para ayudar a su familia, en la madre que luchaba por sacar adelante a sus hijas. Solo que ahora, por primera vez, comenzaba a comprender que servir también podía convertirse en la misión de mi vida.

Hoy sé que aquel trabajo no llegó solamente para poner comida en nuestra mesa. Llegó para recordarme quién era. Llegó para demostrarme que, aun después de haber perdido tanto, todavía existía algo dentro de mí que nadie había podido destruir: mi capacidad de amar, de servir y de levantarme una vez más.

Si algo aprendí durante esa etapa es que muchas veces la vida nos entrega exactamente lo que necesitamos, aunque al principio no tenga la forma que esperábamos. Había llegado buscando una oportunidad para sobrevivir. Él me estaba preparando para una vida completamente nueva. Y aunque todavía no lo sabía, esa sería apenas la primera de muchas puertas que comenzaría a abrir frente a mí.

**Quando el amor y el propósito son
más grandes que el dolor, siempre
encontrarás una razón para
levantarte.**

Capítulo

04





La creadora

Mientras mi vida comenzaba poco a poco a recuperar estabilidad, hubo una parte de mí que despertó con una fuerza que ni yo misma esperaba. Era la misma parte que nunca había dejado de hacer preguntas. La misma que siempre había encontrado refugio en los libros. La misma que necesitaba comprender a Dios, comprender la vida y comprender por qué unas personas parecían permanecer atrapadas en el sufrimiento mientras otras encontraban la manera de transformarlo. Durante muchos años esa parte de mí había permanecido en silencio, ocupada simplemente en sobrevivir. Pero ahora que ya no tenía que luchar todos los días por mantenerme a flote, volvió a aparecer con una intensidad que cambiaría el rumbo de mi historia.

Comencé a leer todo lo que llegaba a mis manos. Ya no buscaba solamente distraerme ni encontrar un momento de tranquilidad. Buscaba respuestas. Quería entender por qué había vivido todo lo que había vivido. Quería comprender a Dios desde un lugar distinto, entender la mente humana y descubrir si realmente era posible transformar una vida desde adentro. Leía con una pasión que muchas veces ni yo misma entendía. Cada libro despertaba nuevas preguntas y cada respuesta parecía abrir la puerta hacia otras posibilidades. Era como si después de muchos años viviendo dentro de una habitación completamente cerrada alguien hubiera abierto una ventana y, por primera vez, pudiera ver un horizonte completamente distinto.

Mientras reconstruía mi economía y sacaba adelante a mis hijas, también comencé a reconstruir mi mente. Decidí terminar la preparatoria. No porque alguien me lo exigiera.

No porque fuera un requisito para conseguir un mejor empleo. Lo hice porque quería aprender. Porque quería

demostrarme que todavía podía crecer. Recuerdo llegar cansada por las noches y, aun así, sentarme a estudiar cuando muchas veces lo único que quería era dormir. Aprovechaba cualquier momento libre para leer, hacer tareas o seguir aprendiendo. Cuando terminé aquella etapa con un promedio de excelencia, entendí que no estaba obteniendo solamente un certificado. Estaba recuperando la confianza en mí misma.

Fue también durante esa época cuando ocurrió algo aún más importante que conseguir mejores resultados o aprender cosas nuevas. Comencé a cambiar la manera en que me veía. Durante años había vivido intentando convertirme en la hija perfecta, la esposa perfecta, la creyente perfecta y la mujer que todos esperaban que fuera. Había pasado demasiado tiempo tratando de cumplir expectativas ajenas, intentando encajar y procurando no decepcionar a nadie. Pero un día apareció una pregunta que cambió por completo mi manera de mirar la vida: si ya no tenía que cumplir las expectativas de los demás... “¿Quién era realmente?” Aquella pregunta me acompañó durante mucho tiempo y, aunque al principio no tenía una respuesta, marcó el inicio de una transformación mucho más grande que cualquier cambio exterior.

Poco a poco comprendí que tenía permiso para pensar por mí misma. Puede parecer algo muy sencillo, pero para mí fue una revolución completa. Durante gran parte de mi vida, muchas respuestas ya estaban dadas. Existían caminos establecidos, creencias que no debían cuestionarse y verdades que simplemente había aceptado. Ahora, por primera vez, podía preguntarme qué pensaba yo, qué creía y qué quería construir para mi vida. Aquello fue tan emocionante como aterrador, porque cuando una persona empieza a cuestionar

todo aquello que durante años dio por cierto, inevitablemente comienza a reconstruirse desde los cimientos.

Sin saberlo, estaba dejando atrás una versión de mí que había vivido desde el miedo, la aprobación y las expectativas de los demás. No porque renegara de mi pasado, sino porque estaba comprendiendo que mi historia no tenía por qué seguir definiendo mi futuro. Todavía no entendía cómo funcionaban la conciencia, la imaginación o el poder creador del ser humano. Todavía faltaban muchas respuestas por llegar. Pero algo sí sabía con absoluta certeza: nunca volvería a dejar de aprender. Porque entendí que el conocimiento no solamente cambia nuestra manera de pensar. También puede cambiar por completo la manera en que elegimos vivir. Y sin darme cuenta, la eterna aprendiz estaba dando los primeros pasos para convertirse en la creadora de una vida completamente nueva.

Conforme seguía estudiando y poniendo en práctica todo aquello que iba aprendiendo, comenzaron a aparecer cada vez más creaciones conscientes en mi vida. Algunas eran pequeñas. Otras representaban sueños que durante mucho tiempo habían parecido inalcanzables. Cada una fortalecía mi confianza y ampliaba los límites de lo que creía posible. Comprendí que las circunstancias visibles no eran el punto de partida de una nueva realidad, sino el resultado de una conciencia que había comenzado a transformarse.

Una de las experiencias que más marcó esa etapa ocurrió cuando decidí crear conscientemente una oportunidad que, desde el mundo de los cinco sentidos, parecía prácticamente imposible. En lugar de aceptar lo que las circunstancias mostraban, elegí sostener una realidad distinta. Incluso publiqué en mis redes sociales que ya formaba parte de la empresa donde durante tanto tiempo había deseado trabajar,

aun cuando todavía no existía ninguna evidencia física de ello. Poco tiempo después, esa oportunidad llegó exactamente como la había asumido. Aquella experiencia fortaleció hondamente mi confianza y me confirmó que la realidad comienza a cambiar desde la conciencia mucho antes de reflejarse en el mundo exterior.

Después llegaron muchas otras creaciones conscientes. Una de las más significativas fue comprar mi primera casa. Era una casa hermosa. Era mi hogar. Era la primera propiedad que llevaba mi nombre. Después de todo lo que había vivido, de haber perdido prácticamente todo y de haber comenzado de nuevo junto a mis hijas, recibir aquellas llaves tuvo un significado imposible de describir con palabras. No representaban solamente una casa; representaban la certeza de que mi vida estaba entrando en una etapa completamente diferente y que aquello que durante años había parecido imposible también podía convertirse en parte de mi historia.

Cada una de esas experiencias despertaba una curiosidad todavía mayor dentro de mí. Ya no quería seguir creando conscientemente solo para transformar algunas áreas de mi vida. Quería seguir experimentando y descubrir hasta dónde podía llegar. Cada nueva creación fortalecía mi confianza y despertaba una pregunta que ya no me abandonaría nunca más: ¿Qué más es posible?

Fue entonces cuando tomé una decisión que cambiaría el rumbo de mi vida. Decidí convertirme en una estudiante de la conciencia y, sobre todo, en una practicante.

Elegí hacer de ese conocimiento una forma de vivir, observando cómo, conforme expandía mi conciencia, también se expandían las posibilidades de mi vida.

Todavía no imaginaba todo lo que descubriría en los años siguientes, ni los maestros que encontraría en el camino, ni las experiencias que seguirían ampliando mi visión.

Lo único que sabía era que ya no quería ponerle límites a esa búsqueda. Había decidido vivir con la certeza de que siempre existía un nuevo nivel de conciencia por descubrir y una nueva posibilidad por crear. Sin saberlo, acababa de comenzar una etapa que transformaría para siempre mi manera de vivir y que, con el tiempo, también me permitiría acompañar a muchas otras personas a descubrir el poder creador que Dios ha depositado dentro de ellas.

Todo es posible
para el que cree.

Capítulo

05





La vida de mis sueños

Todavía hay noches en las que levanto la vista al cielo y me quedo observando las estrellas. No importa dónde me encuentre, no importa si estoy viajando, trabajando o simplemente disfrutando un momento de tranquilidad. Cada vez que las veo, algo dentro de mí regresa inevitablemente a aquella azotea donde pasé tantas horas durante mi infancia.

Entonces vuelvo a encontrarme con esa niña. La veo sentada sobre el techo de una casa pequeña, abrazando sus piernas mientras contempla el cielo, buscando silencio en medio del ruido, paz en medio del dolor y respuestas para preguntas que todavía no sabía cómo formular, pero cuando pienso en ella, no recuerdo a una niña derrotada por las circunstancias. Recuerdo a una niña intensamente esperanzada. Una niña que, a pesar de todo lo que estaba viviendo, jamás dejó de creer que la vida guardaba algo más para ella.

Por eso subía a la azotea. No solamente para escapar de lo que estaba viviendo, sino porque allí encontraba un lugar donde podía respirar. Mientras observaba aquellas luces brillando en la oscuridad, sentía, aunque no pudiera explicarlo, que existía algo mucho más grande que todos sus retos. Era como si las estrellas le recordaran a su alma una verdad que su mente todavía no alcanzaba a comprender. Como si le susurraran que el dolor no era el final de la historia y que algún día todas aquellas preguntas encontrarían respuesta.

Muchas veces permanecía allí durante horas imaginando que cada estrella representaba una posibilidad, una vida distinta, un sueño esperando el momento de hacerse realidad. No sabía cómo llegar hasta él, cuándo ocurriría ni por dónde debía empezar. Pero dentro de ella existía una certeza que nunca la abandonó: la felicidad, el amor y la paz también eran para

ella y Dios no la había creado para permanecer atrapada en el sufrimiento. Aunque muchas veces no alcanzaba a ver la salida, jamás dejó de creer que existía.

Hoy, cuando miro hacia atrás, comprendo que aquellas noches fueron mucho más importantes de lo que imaginaba. Mientras aquella niña contemplaba las estrellas, estaba sembrando esperanza, alimentando una fe que se negaba a desaparecer y preparando el terreno para una vida que todavía no alcanzaba a imaginar. Con el paso de los años comprendí que las estrellas nunca estuvieron solamente en el cielo. También representaban todas las posibilidades que Dios había puesto delante de mí y que yo todavía era incapaz de ver. Cuando mi conciencia comenzó a transformarse, también comenzó a expandirse mi manera de mirar la vida. Y, poco a poco, aquello que parecía imposible empezó a convertirse en mi realidad.

Este no es el relato de una mujer extraordinaria. Es el testimonio de una mujer que descubrió que, cuando transforma su conciencia, comienza a transformarse también su vida. Lo que estás a punto de leer no es una lista de logros. Son las creaciones conscientes que, durante años de estudio, práctica y aprendizaje, me permitieron construir una vida plena, profundamente feliz y mucho más hermosa de lo que alguna vez imaginé posible. Son las credenciales que respaldan todo lo que voy a compartirti en las páginas siguientes.

Cuando decidí separarme, dos de mis hijos dejaron de hablarme. Me odiaban por la versión de la historia que habían escuchado y no querían verme ni en pintura. Aquello desgarró por completo mi corazón. No existe un dolor más intenso para una madre que sentir el rechazo de sus propios hijos. Los cinco sentidos me mostraban una realidad

completamente distinta a la que yo anhelaba vivir, pero decidí no permitir que esa realidad definiera el resto de mi historia. A pesar del dolor, comencé a utilizar las herramientas que compartiré contigo en este libro y, poco a poco, aquello que parecía imposible comenzó a transformarse.

Hoy disfruto una relación muy hermosa con mis cuatro hijos. Hubo una etapa en la que volvimos a vivir los cinco bajo el mismo techo, compartiendo una vida que durante años había parecido inalcanzable. Durante un tiempo vivimos juntos mientras ellos encontraban a sus parejas maravillosas con quienes hoy comparten su vida. Aquel hijo que en algún momento no quería saber nada de mí, hoy dirige mi empresa como Director General. Compartimos una relación llena de amor, confianza y admiración mutua.

Amo enormemente a su esposa y tengo el inmenso privilegio de disfrutar a mi nieto, formando juntos una familia maravillosa. Mis hijas, aquellas niñas que alguna vez durmieron conmigo en el suelo y soñaban con poder comer unos *hot cakes* sin preocuparnos por si alcanzaba el dinero, hoy pueden viajar conmigo, conocer el mundo, vivir experiencias extraordinarias y disfrutar una vida que en aquel entonces parecía imposible. Mientras escribo estas páginas, me encuentro precisamente en Disney, disfrutando unos días con ellas y agradeciendo sinceramente cada uno de esos momentos. Cada vez que las veo sonreír, recuerdo que los sueños sí pueden convertirse en realidad.

La transformación también alcanzó la relación con mis padres y con mis hermanos.

Hubo un tiempo en el que mis padres dejaron de hablarme y yo también cargaba heridas, resentimientos y mucho dolor por todo lo que habíamos vivido. Sin embargo, esa historia tampoco quedó escrita para siempre. Hoy mi padre me

recibe con la comida preparada por él mismo; siempre quiere saber cuándo volveré y una de mis mayores alegrías es verlo feliz.

Mi madre vive una etapa llena de tranquilidad y amor, y me siento muy agradecida por poder contribuir a que ambos disfruten una vida plena, aun después de haber atravesado pérdidas tan dolorosas. También recuperé una relación cercana y amorosa con mis hermanos y hoy, incluso, tengo el privilegio de poder haberles dado trabajo con muy buenos ingresos, lo cual les ha ayudado a cumplir sus sueños.

La abundancia también comenzó a manifestarse en el mundo de los cinco sentidos.

Pude construir una empresa con presencia nacional que continúa creciendo y que hoy ayuda a miles de clientes y genera oportunidades para cientos de familias. Descubrí que el propósito que había encontrado años atrás podía multiplicarse mucho más de lo que imaginaba.

Hoy esa empresa también me ha permitido dar oportunidades de crecimiento a algunos miembros de mi propia familia y participar en la transformación de la vida de muchísimas personas. También pude comprar la casa de mis sueños, alcanzar la libertad económica que durante tantos años parecía inalcanzable, viajar por el mundo, conocer lugares que anhelaba visitar desde niña y descubrir otros cuya existencia ni siquiera imaginaba. He aprendido de grandes maestros, convivido con personas extraordinarias, impartido conferencias, facilitado talleres y escrito libros con el propósito de compartir estas enseñanzas. Hoy puedo ser, hacer y tener mucho más de lo que alguna vez creí posible.

Además de toda esa abundancia visible, hoy disfruto una gran paz interior, una relación maravillosa con Dios, una

familia unida, un propósito que amo y una vida que me hace sentir plenamente feliz, satisfecha y agradecida. Estas son solo algunas de las creaciones conscientes que han transformado mi historia.

El testimonio que más tesoro es el de mi propio hijo. Él conoció la versión de mí que luchaba por salir adelante y también vivió una etapa en la que, por la historia que conocía, llegó a rechazarme intensamente.

Con el tiempo no solo recuperamos nuestra relación, sino que estas enseñanzas también transformaron su propia vida. Hoy ha hecho de ellas una forma de vivir y, sin duda, ha sido uno de mis alumnos más comprometidos.

En los siguientes capítulos compartiré contigo, paso a paso, las 7 herramientas específicas que utilicé para crear cada una de ellas.

Antes de continuar, quiero pedirte algo. Quiero que vuelvas a mirar mi historia, pero esta vez desde otra perspectiva. No mires todo lo que hoy tengo. Mira, sobre todo, todo aquello que no tenía. Mira el lugar desde donde comencé. Porque si logras comprender eso, entonces entenderás por qué estoy convencida de que tú también puedes crear la vida de tus sueños.

Yo no nací rodeada de oportunidades. No crecí en una familia con abundancia económica, ni con contactos, influencias o privilegios. No tuve personas que me abrieran puertas, ni una red de apoyo que me impulsara hacia adelante, ni alguien que creyera en mí cuando yo todavía no sabía de lo que era capaz. Durante muchos años viví con carencias económicas, incertidumbre y la sensación de que la vida era una lucha constante. Hubo momentos en los que no sabía cómo iba a sacar adelante a mis hijos, en los que dormimos en el suelo,

en los que un simple desayuno representaba un lujo y en los que el dinero apenas alcanzaba para sobrevivir. No tenía estudios universitarios, experiencia empresarial, preparación para dirigir una compañía, mentores que me enseñaran el camino, inversionistas que confiaran en mí ni personas que me dijeran que era posible. Nadie me entregó un mapa. Nadie vino a rescatarme. Tuve que comenzar prácticamente desde cero.

Pero las carencias materiales eran solamente una parte de la historia. También llevaba conmigo heridas emocionales muy profundas. Había conocido el rechazo, el abandono, la violencia, la culpa, el miedo y el dolor. Hubo momentos en los que el sufrimiento era tan grande que llegué a pensar que la única manera de terminar con él era dejar de existir. Intenté hacerlo. Me hice daño. Lastimé mi propio cuerpo porque, sin comprenderlo, buscaba que el dolor físico lograra amortiguar el dolor emocional que llevaba dentro. Hoy miro a esa mujer con amor y con compasión, porque sé que, en realidad, no quería dejar de vivir; lo único que quería era dejar de sufrir.

Fue precisamente ahí donde comenzó el mayor descubrimiento de mi vida. Comprendí que el bálsamo para todas mis heridas no estaba en el mundo exterior. No dependía de que alguien viniera a rescatarme, de que las circunstancias cambiaran o de que la vida fuera más sencilla.

La verdadera sanación comenzó cuando descubrí que todo aquello que había buscado durante tantos años siempre había estado dentro de mí. Ahí encontré la fuerza para levantarme, reconstruirme y comenzar a crear, de manera consciente, una vida completamente distinta.

Mi historia no termina aquí. En realidad, apenas comienza. Todavía tengo muchísimos sueños por cumplir, personas

por servir, lugares por conocer, libros por escribir y una vida maravillosa por seguir creando. Hoy puedo decir que me siento plena, feliz y agradecida. Y cuando algún día llegue el momento de partir de este mundo, me iré con el corazón lleno de amor, de paz y de gratitud, porque sabré que viví, amé, serví y aproveché el inmenso regalo de estar aquí.

Mientras ese día llega, quiero seguir creando, aprendiendo, creciendo, amando y sirviendo.

Ahora quiero poner en tus manos las mismas herramientas que transformaron mi vida. Los 7 principios que cualquier persona puede aplicar cuando decide asumir la responsabilidad de su propia conciencia.

No importa cuál sea tu historia. No importa cuántas veces hayas caído, cuántas puertas se hayan cerrado, cuántas veces te hayan dicho que no, cuánto dinero tengas hoy, el nivel de estudios que hayas alcanzado, la preparación que creas tener o las oportunidades que la vida te haya dado. Ninguna de esas circunstancias define quién eres ni determina hasta dónde puedes llegar. La fuente que sostiene toda la vida también habita en ti. El poder creador siempre ha estado dentro de ti.

Estoy convencida de que tú también puedes crear una vida que un día contemples con una sonrisa y, desde el fondo de tu corazón, digas: qué maravillosa ha sido mi vida.

No importa de dónde
vengas. No importan
tus orígenes, tu
contexto, tus heridas ni
las circunstancias que
hayas vivido. Cuando
reconoces el poder que
vive dentro de ti y te
conectas con la Fuente,
descubres que nada
puede impedirte crear
la vida de tus sueños.

Capítulo

06





La Ley de Asunción

Como lo comenté antes, mi primer acercamiento al mundo de la creación consciente llegó a través del documental: El secreto.

En aquel momento de mi vida yo estaba atravesando una de las etapas más difíciles que había vivido y ese material despertó en mí una pregunta que jamás había considerado:

“¿Y si realmente existe una manera distinta de crear nuestra realidad?”.

Aquella enseñanza abrió una puerta que hasta ese momento ni siquiera sabía que existía.

Por primera vez escuché hablar de la importancia de nuestros pensamientos, de dirigir la atención hacia aquello que deseábamos y de participar conscientemente en la construcción de nuestra vida. Siempre estaré enormemente agradecida con ese momento, porque fue el inicio de un camino que transformó mi existencia para siempre.

Comencé a practicar todo lo que aprendía sobre la Ley de Atracción. Observaba mis pensamientos, cuidaba aquello en lo que enfocaba mi atención y procuraba mantener una actitud distinta frente a la vida. Y sí, obtuve resultados. Por eso jamás diría que la Ley de Atracción no funciona. Para mí fue una puerta maravillosa de entrada al estudio de la conciencia. Si tuviera que compararla con el aprendizaje que vino después, diría que fue el primer nivel de un conocimiento mucho más amplio que todavía estaba por descubrir.

Aquella experiencia despertó en mí una necesidad inmensa de seguir aprendiendo.

Comencé a leer a distintos autores, a estudiar diferentes corrientes y a buscar respuestas que me permitieran comprender por qué algunas cosas parecían funcionar siempre y otras no. Mientras más estudiaba, más comprendía que todavía existían piezas que no terminaban de encajar. Sentía que había algo más amplio que todavía no alcanzaba a comprender.

Fue entonces cuando llegaron a mi vida las enseñanzas de Neville Goddard.

Recuerdo perfectamente que la primera vez que lo leí experimenté un conflicto enorme.

Mi formación religiosa había sido muy fuerte desde que era niña y, cuando Neville hablaba de que el Reino de Dios está dentro de nosotros, del poder creador de la imaginación y de asumir una realidad antes de verla manifestada, una parte de mí sentía que estaba siendo sacrílega o que, de alguna manera, le estaba faltando al respeto a Dios.

Aquellas ideas chocaban completamente con muchas de las creencias que habían formado parte de mi vida durante tantos años.

Sin embargo, algo dentro de mí me invitó a seguir estudiando antes de rechazar aquellas enseñanzas. Poco a poco comencé a comprender que Neville no estaba invitándonos a sustituir a Dios, sino a descubrir el poder creador que Dios mismo depositó dentro de nosotros. Comprendí que haber sido creados a su imagen y semejanza significaba mucho más de lo que yo había entendido durante años. Entendí que la conciencia, la imaginación y la capacidad de asumir una nueva realidad también eran parte de ese regalo divino. En ese momento dejaron de existir dos caminos separados

dentro de mí. Mi espiritualidad y la Ley de Asunción comenzaron a caminar juntas.

Fue ahí donde todo adquirió un sentido completamente diferente. Dejé de pensar que mi trabajo consistía en atraer aquello que estaba separado de mí y comprendí que el verdadero proceso consistía en asumir que aquello que deseaba ya era una realidad. Ese pequeño cambio transformó por completo mi manera de entender la creación consciente. Dejé de esperar que las cosas llegaran algún día y empecé a convertirme, desde mi conciencia, en la persona que ya vivía la vida que deseaba experimentar. Y puedo decir, sin temor a equivocarme, que esa comprensión cambió mi vida mucho más intensamente que cualquier otra enseñanza que hubiera recibido hasta ese momento.

La palabra “asunción” proviene del verbo “asumir”. Asumir, significa aceptar algo como un hecho. Significa darlo por verdadero antes de que los cinco sentidos puedan comprobarlo. Esa es la esencia de la Ley de Asunción. La conciencia no crea desde aquello que desea, sino desde aquello que acepta como verdadero. No crea desde la esperanza, sino desde la certeza. No responde a lo que anhelas, sino al estado de conciencia que decides ocupar de manera constante.

La mayoría de las personas vive exactamente al revés. Primero observa la realidad y, dependiendo de lo que ve, decide qué pensar, qué sentir y qué creer. Si las circunstancias son favorables, siente confianza. Si aparecen desafíos, siente miedo. Si ve abundancia, se siente abundante. Si ve escasez, inmediatamente se siente en carencia. La Ley de Asunción propone invertir completamente ese proceso. En lugar de permitir que las circunstancias determinen tu estado interno, te invita a decidir primero quién eres y cuál es tu

realidad, para que después el mundo termine reflejando esa decisión.

Asumir no significa desear. No significa pedir. No significa esperar. Tampoco significa repetir afirmaciones tratando de convencerte de algo que no crees. Asumir significa aceptar internamente que aquello que desees ya es una realidad. Significa pensar como la persona que ya lo vive, sentir como la persona que ya lo experimenta y relacionarte con la vida desde esa nueva identidad. La asunción deja de ser un ejercicio mental para convertirse en una forma de vivir.

La conciencia es la única realidad. Esto significa que aquello que aceptas persistentemente como verdadero dentro de ti termina manifestándose en el mundo visible. Los cinco sentidos observan el efecto; la conciencia crea la causa.

**Si deseas transformar tu realidad,
el trabajo nunca comienza afuera.
Comienza dentro de ti, en aquello
que eliges aceptar como verdad
acerca de ti mismo y de tu vida.**

Uno de los principios más importantes de la Ley de Asunción es que una asunción, sostenida con perseverancia, termina convirtiéndose en un hecho. Al principio, las circunstancias pueden parecer contradecir aquello que has decidido asumir. Es normal. Los cinco sentidos siempre muestran el resultado de estados de conciencia anteriores, pero si permaneces fiel a tu nueva asunción sin abandonar esa identidad, llegará un momento en el que la realidad visible terminará reorganizándose para reflejar exactamente aquello que primero aceptaste dentro de tu conciencia.

Por esa razón, la Ley de Asunción no invita a perseguir una realidad diferente, sino a habitarla desde ahora. No espera a que aparezcan las pruebas para comenzar a creer. Enseña que primero debes aceptar internamente la realidad que deseas vivir y permanecer en ella con fidelidad. Cuando esa realidad deja de ser un deseo y se convierte en una convicción, deja también de ser una posibilidad para comenzar a convertirse en tu experiencia.

Este es el fundamento de todo lo que aprenderás en este libro. Cada herramienta tiene un propósito diferente, pero todas buscan ayudarte a hacer exactamente lo mismo: permanecer fiel a la realidad que ya has decidido asumir, hasta que aquello que hoy existe en tu conciencia termine convirtiéndose también en la realidad de tus cinco sentidos.

Una vez que comprendes qué es una asunción, surge una pregunta muy importante: ¿cómo se asume una nueva realidad? “Vive desde el final”. Esto significa aceptar internamente que aquello que deseas ya ocurrió. No significa esperar a que suceda, ni imaginar cómo llegará, ni preocuparte por el proceso. Significa instalarte en el resultado final y convertirlo en tu nueva realidad interior. Es pensar, sentir y vivir como la persona para quien ese deseo ya es un hecho.

Toda creación sigue siempre el mismo orden. Primero nace en la mente. Ahí aparece la idea, la visión y la decisión. Ahí eliges la realidad que vas a aceptar como verdadera. Ese es el Padre, la conciencia creadora. Antes de que exista una manifestación, primero existe un pensamiento. Antes de que exista una experiencia, primero existe una decisión consciente acerca de quién eres y de la vida que has elegido vivir. Ninguna creación comienza afuera; toda creación comienza en la conciencia.

Pero el pensamiento, por sí solo, no es suficiente. Ese pensamiento necesita descender al corazón. Ahí aparece el Hijo. El corazón representa el sentimiento del deseo cumplido. Es el momento en el que aquello que primero pensaste comienza a sentirse completamente real. Ya no solamente dices que algún día vivirás esa realidad; ahora la experimentas emocionalmente como si ya fuera tuya. Sientes la paz de quien ya está sano, la gratitud de quien ya vive en abundancia, la alegría de quien ya disfruta la vida que soñó. El sentimiento deja de acompañar al deseo y comienza a acompañar a la certeza. Es precisamente ese sentimiento el que fortalece la asunción y la convierte en una experiencia viva dentro de tu conciencia.

Cuando pensamiento y sentimiento se unen, aparece naturalmente el tercer elemento: la acción. Esa acción representa al Espíritu Santo. No se trata de una acción nacida del miedo, de la presión o de la desesperación. Se trata de una acción inspirada. Es la acción que surge porque ya estás viviendo internamente desde el final. Ya no actúas para convertirte en esa persona; actúas porque, dentro de tu conciencia, ya eres esa persona. Tus decisiones cambian, tus palabras cambian, tu actitud cambia y comienzas a moverte con la tranquilidad de quien ya sabe que aquello que desea es suyo.

Esta es la esencia de la Ley de Asunción. Primero eliges una realidad en tu conciencia. Después la haces tuya en tu corazón. Finalmente, permites que tus acciones nazcan de esa nueva identidad. Cuando pensamiento, sentimiento y acción inspirada caminan en la misma dirección, la creación comienza a ponerse en movimiento. Ese es el proceso creador que cambió por completo mi manera de comprender la vida.

Sin embargo, aquí aparece el desafío que hace que la mayoría de las personas abandone su asunción. Ya elegiste una nueva realidad. Ya la pensaste. Ya la sentiste. Ya comenzaste a vivir desde el final. Pero, de pronto, el mundo de los cinco sentidos parece decirte exactamente lo contrario. Aparece una noticia, un diagnóstico, una deuda, un rechazo o cualquier circunstancia que intenta convencerte de que todo aquello que asumiste no era verdad. ¿Qué haces en ese momento? ¿Cómo permaneces fiel a tu asunción cuando las apariencias parecen desmentirla? Esa pregunta me llevó a desarrollar 7 herramientas que, durante años, protegieron mi conciencia de los contrastes y me permitieron permanecer firme hasta ver manifestadas mis asunciones.

En los próximos capítulos hablaremos en detalle de cada una de estas herramientas, que, si las sigues con disciplina, tienen el poder de CREAR, al igual que en mí, la vida de tus sueños.

7 herramientas para **crear** la vida de tus sueños



CUESTIONA

H-1 El mundo me miente



RECORTA

H-2 Las tijeras de podar



ENUNCIA

H-3 Yo soy



AUTORIZA

H-4 Me vale madre



RECLAMA

H-5 Ya soy

H-6 Ya ocurrió

H-7 Yo recuerdo cuando...

C

CUESTIONA

Capítulo

07





Herramienta 1: El mundo me miente

Durante gran parte de mi vida viví exactamente igual que viven la mayoría de las personas. Aunque en aquel momento no era consciente de ello, había convertido a las circunstancias en la máxima autoridad de mi existencia. Lo que sucedía a mi alrededor determinaba cómo me sentía, qué pensaba de mí misma y lo que esperaba del futuro. Si las cosas marchaban bien, me sentía segura; si surgían dificultades, aparecían la preocupación, el miedo o la frustración. Mi estado emocional dependía de los resultados, de las opiniones de los demás, de las oportunidades que aparecían o desaparecían y de cualquier situación que se presentara en mi camino. Sin darme cuenta, había entregado mi poder personal al mundo exterior y vivía reaccionando constantemente a aquello que veía.

Lo curioso es que esta forma de vivir parece completamente normal. Desde pequeños nos enseñan a confiar en nuestros sentidos y a asumir que lo que vemos es la verdad absoluta. Aprendemos a creer que las circunstancias nos dicen quiénes somos, qué tan capaces somos y cuáles son nuestras posibilidades.

Si alguien recibe reconocimiento, se considera exitoso.

Si atraviesa una pérdida, se considera desafortunado.

Si una meta tarda en manifestarse, concluye que probablemente no está destinada para él.

Poco a poco vamos construyendo nuestra identidad a partir de las apariencias, sin cuestionarnos jamás si aquello que observamos representa realmente la verdad o simplemente una interpretación de ella.

Con el paso de los años comprendí que esta manera de vivir es una prisión invisible.

H-1: El mundo me miente

No porque existan cadenas físicas que nos limiten, sino porque nos mantiene atrapados en una reacción constante frente a los acontecimientos.

Cuando creemos que la realidad tiene siempre la razón, comenzamos a actuar como si no tuviéramos ningún poder sobre ella:

Esperamos que las circunstancias cambien para sentirnos mejor

Esperamos que lleguen los resultados para confiar en nosotros mismos

Esperamos que aparezca la abundancia para sentirnos abundantes

Esperamos que llegue el amor para sentirnos amados o que desaparezcan los problemas para experimentar paz.

Nuestra vida se convierte en una espera interminable de algo externo que nos permita sentir aquello que en realidad podríamos empezar a cultivar desde dentro.

Durante mucho tiempo no me di cuenta de que estaba atrapada en ese mecanismo. Como muchas personas, observaba mi realidad para decidir qué pensar.

Si veía obstáculos, pensaba en obstáculos.

Si veía carencias, pensaba en carencia.

Si veía problemas, pensaba en problemas.

Lo que ocurría frente a mí se convertía automáticamente en el contenido de mi mente.

Como mis pensamientos influían en mis emociones, y mis emociones reforzaban mis creencias, terminaba recreando una y otra vez las mismas experiencias. Era un ciclo que

parecía lógico, razonable e incluso inevitable, pero que en realidad me mantenía girando alrededor de las mismas historias. Uno de los mayores peligros de creerle a las apariencias es que terminamos confundiendo una circunstancia con una identidad.

Una situación económica complicada deja de ser una experiencia temporal y se convierte en la etiqueta de “soy una persona con mala suerte para el dinero”.

Una decepción amorosa deja de ser un acontecimiento específico y se transforma en “nadie me ama”.

Un fracaso deja de ser una experiencia de aprendizaje para convertirse en “no soy capaz”.

De manera casi imperceptible, dejamos de describir lo que estamos viviendo y comenzamos a definir quiénes creemos ser. Cuando eso ocurre, las circunstancias dejan de ser visitantes pasajeros y se convierten en habitantes permanentes de nuestra conciencia.

Mirando hacia atrás, puedo reconocer cuántas veces permití que las apariencias me convencieran de algo que no era verdad.

¿Cuántas veces asumí que un resultado temporal representaba mi destino?

¿Cuántas veces pensé que una dificultad era una sentencia y no simplemente una circunstancia?

¿Cuántas veces permití que el mundo exterior me dijera quién era?

Sin embargo, también puedo reconocer que dentro de mí existía una sensación persistente de que algo no encajaba. Había momentos en los que intuía que debía existir una

H-1: El mundo me miente

manera diferente de vivir, una forma distinta de relacionarme con la realidad, una posibilidad de dejar de reaccionar ante todo lo que ocurría y empezar a ocupar una posición más poderosa dentro de mi propia vida.

Esa intuición comenzó a fortalecerse cuando observé que muchas de las transformaciones más importantes que experimenté no comenzaron afuera, sino dentro de mí. Antes de que las circunstancias cambiaran, primero cambiaba mi forma de pensar. Antes de que aparecieran nuevos resultados, surgía una nueva percepción de mí misma. Antes de que la realidad mostrara algo distinto, algo dentro de mí ya se había movido. Esa observación me llevó a cuestionar una creencia que había dado por cierta durante años: la idea de que las apariencias siempre dicen la verdad.

Fue entonces cuando comprendí que el problema nunca habían sido las circunstancias. El verdadero problema era haberles concedido la autoridad para decirme quién era y qué podía esperar de mi vida. Cuando entendí eso, nació una frase que, con el tiempo, terminaría convirtiéndose en una de las herramientas más poderosas que he utilizado:

El mundo me miente.

No apareció durante una meditación, no la encontré escrita en un libro ni surgió al escuchar una conferencia. Nació de observar mi propia experiencia y de comprender que aquello que percibía a través de mis cinco sentidos no siempre representaba la verdad que yo había elegido dentro de mi conciencia.

Mientras más estudiaba y practicaba, más claro se volvía para mí que la realidad visible era solamente la manifestación de pensamientos, creencias y estados de conciencia anteriores.

Lo que veía frente a mí pertenecía a una historia que ya había sido creada, mientras que la verdad que sostenía en mi imaginación correspondía a la realidad que estaba creando en ese momento. Si continuaba creyendo únicamente en lo que mostraban mis sentidos, seguiría alimentando el pasado. Necesitaba aprender a negar aquello que ya no estaba dispuesta a aceptar como parte de mi vida y mantenerme firme en lo que había decidido experimentar.

Fue entonces cuando comencé a repetirme una y otra vez: “El mundo me miente”. Me lo decía precisamente para negar la autoridad de aquello que estaba viendo. Si aparecía una circunstancia contraria a mis deseos, no la aceptaba como mi verdad. Si una situación parecía decirme que algo iba mal, me recordaba que mis sentidos físicos solo estaban mostrándome el reflejo de una conciencia anterior. La realidad verdadera era la que yo sostenía en mi imaginación, porque sabía que aquello que aceptaba internamente terminaría manifestándose tarde o temprano en el mundo de los cinco sentidos.

Decirme “El mundo me miente” interrumpía de inmediato la reacción automática que antes me llevaba al miedo, a la preocupación o a la frustración. En lugar de entregar mi atención a lo que estaba ocurriendo afuera, regresaba a mi mundo interior y me recordaba:

**Todo está bien dentro de mí, todo
está bien y va a estar mejor.**

Aquello que veo no es la verdad definitiva. No necesito aceptarlo, temerle ni convertirlo en una nueva historia. Puedo negarlo porque ya elegí otra realidad y porque sé que esa nueva realidad terminará expresándose.

Esta frase también comenzó a darme una enorme tranquilidad. Cuando una circunstancia parecía difícil, ya no sentía que debía resolverla emocionalmente en ese mismo instante ni encontrar de inmediato una explicación para todo. Me bastaba con recordar que el mundo me estaba mostrando una imagen antigua y que yo no tenía por qué seguir creyéndola. Repetía una y otra vez: “El mundo me miente, el mundo me miente”, hasta que dentro de mí volvía a sentir paz, certeza y seguridad. Era mi manera de cerrar la puerta a la historia anterior y permanecer fiel a la que ya había decidido crear.

Con el tiempo, dejó de ser únicamente una frase para convertirse en una respuesta consciente frente a cualquier apariencia contraria. Si veía carencia, me recordaba que la abundancia era mi verdad. Si percibía rechazo, regresaba a la certeza de ser amada. Si aparecía un reto, me negaba a convertirlo en una sentencia. No discutía mentalmente con las circunstancias ni intentaba convencerlas de cambiar. Simplemente les retiraba mi fe. Dejaba de creer en ellas y volvía a colocar mi atención en la realidad que ya existía dentro de mí.

Fue así como aprendí que negar una apariencia no significa huir de la vida, sino dejar de alimentar aquello que ya no quiero seguir creando. Significa reconocer que los sentidos físicos pueden mostrar una versión temporal de la realidad, pero no tienen la autoridad para decidir lo que vendrá después. Esa autoridad pertenece a mi conciencia, a mi imaginación y a la verdad que elijo sostener. Mientras el mundo visible termina de reorganizarse, yo permanezco en paz, sabiendo que aquello que he aceptado internamente terminará apareciendo también ante mis ojos.

El mundo puede mostrarme una historia antigua durante un tiempo, pero mi conciencia ya está escribiendo una nueva. Y tarde o temprano, la realidad de los cinco sentidos tendrá que reflejarla.

Esta herramienta cobra verdadero sentido cuando aparecen los contrastes.

Mientras todo parece avanzar en la dirección que deseamos, resulta relativamente sencillo permanecer en la realidad que hemos decidido asumir. El verdadero desafío comienza cuando el mundo de los cinco sentidos intenta convencernos de que nuestra asunción no es cierta. Es ahí donde la mayoría de las personas abandona aquello que había decidido creer. Aparece un diagnóstico médico, una deuda, un rechazo, una pérdida o cualquier circunstancia que parece demostrar que aquello que imaginábamos no era verdad. Sin darse cuenta, vuelven a entregarle la autoridad a las apariencias y permiten que el mundo exterior determine nuevamente su estado de conciencia. Exactamente en ese momento es cuando más aplico esta herramienta.

Cuando aparece un contraste, no cambio mi asunción. No cambio la historia que ya elegí vivir. No permito que una circunstancia temporal tenga más autoridad que la realidad que ya acepté dentro de mi conciencia. Simplemente me digo: “El mundo me miente”.

Con esas cuatro palabras dejo de creer que aquello que muestran mis ojos representa la verdad definitiva. Comprendo que los cinco sentidos únicamente están reflejando una historia anterior, mientras que mi imaginación ya está sosteniendo la realidad que he decidido experimentar. Mi trabajo ya no consiste en reaccionar a las apariencias, sino en permanecer fiel a aquello que ya acepté como verdadero dentro de mí.

Mientras el mundo visible insiste en mostrarme una historia pasada, yo elijo permanecer en la historia que ya he aceptado en mi conciencia, porque sé que esa es la única realidad que verdaderamente importa. Lo que existe en mi imaginación es mi verdad. Lo que muestran momentáneamente los cinco sentidos es únicamente un reflejo temporal que terminará desapareciendo cuando la nueva conciencia termine manifestándose.

Quizá, mientras lees estas páginas, esta idea todavía parezca difícil de sostener. Es natural. Durante toda nuestra vida nos enseñaron que debíamos creer únicamente en aquello que nuestros ojos podían ver. Esta herramienta propone algo completamente distinto: dejar de otorgarle autoridad a los cinco sentidos y comenzar a darle toda la autoridad a la realidad que ya has aceptado en tu conciencia. Porque, para mí, la verdadera realidad no es la que muestran momentáneamente las apariencias. La verdadera realidad es la que ya existe en mi imaginación, la que ya asumí como un hecho y la que, tarde o temprano, terminará reflejándose también en el mundo de los cinco sentidos.

Esta no es una herramienta que solo comprendí intelectualmente; es una herramienta que he vivido. La he utilizado frente a la escasez, frente a la enfermedad, frente al rechazo y frente a circunstancias que parecían completamente imposibles de transformar. En todos los casos ocurrió exactamente lo mismo: el mundo de los cinco sentidos intentaba convencerme de una realidad, mientras mi conciencia sostenía otra completamente distinta. Y siempre elegí permanecer fiel a la realidad que había aceptado dentro de mí.

Recuerda que “El mundo me miente” no significa dejar de actuar ni abandonar nuestras responsabilidades. Siempre hice lo que me correspondía hacer. Trabajé, busqué soluciones,

tomé decisiones y actué cuando fue necesario. Lo único que nunca permití fue que las circunstancias cambiaran mi identidad. Nunca dejé que el mundo exterior decidiera quién era yo o cuál sería mi destino. Primero permanecía fiel a mi asunción y, desde esa paz, actuaba.

Recuerdo una etapa en la que económicamente estaba pasando por una situación muy difícil. Había días en los que realmente no tenía dinero disponible y mis hijas, como cualquier niña, me pedían cosas. Ellas me decían: “Mamá, entonces no tienes dinero. Eres pobre”. Pero yo jamás acepté esa historia.

Les respondía: “No. Soy millonaria. Mi dinero está invertido. En este momento no puedo disponer de él porque está invertido”. Mientras las circunstancias gritaban una cosa, yo seguía afirmando otra completamente distinta.

Después llegaban los estados de cuenta, las deudas, los recibos y todas las evidencias que parecían confirmar la carencia. Era precisamente ahí donde utilizaba esta herramienta. Me repetía una y otra vez: “El mundo me miente. El mundo me miente. Soy millonaria. Mi dinero está invertido”. Después buscaba la solución que necesitaba en ese momento, pero ya no lo hacía desde la desesperación, el miedo o la sensación de escasez. Lo hacía desde la tranquilidad de quien ya había asumido una identidad diferente. Nunca dejé de creer que la mujer que yo era en mi conciencia terminaría reflejándose también en mi realidad.

También utilicé esta herramienta cuando deseaba trabajar en una institución donde, aparentemente, jamás podrían contratarme. Mi expediente estaba marcado y me repetían que, por esa razón, no existía ninguna posibilidad de ingresar. Todo parecía indicar que aquella puerta estaba completamente cerrada. Sin embargo, cada vez que escuchaba un

“no”, simplemente me decía: “El mundo me miente”. Después regresaba inmediatamente a mi asunción: “Claro que voy a trabajar ahí. Es más, ya trabajo ahí”.

Llegó un momento en el que esa realidad era tan natural para mí que incluso la publiqué en mis redes sociales antes de que ocurriera. Mientras las circunstancias seguían diciendo que era imposible, yo ya vivía internamente como una persona que pertenecía a esa institución. Poco tiempo después fui contratada y trabajé ahí durante casi dos años. Aquello que primero existió en mi conciencia terminó convirtiéndose en una realidad visible.

Quizá el ejemplo que más toca mi corazón fue la relación con mi padre. Hubo una época en la que cada vez que iba a visitar a mi mamá y él me veía llegar, se levantaba inmediatamente y se metía a la casa. No quería verme, no quería hablar conmigo y esa era la realidad que cualquiera podía observar. Sin embargo, yo me negaba a aceptar que esa escena fuera la verdad definitiva. En cuanto eso ocurría, me decía: “El mundo me miente”. Después elegía una historia completamente distinta: “Mi papá se metió a prepararme algo rico de comer porque me ama”. Permanecía fiel a esa realidad una y otra vez, sin discutir con las apariencias y sin permitir que aquel rechazo definiera mi historia.

Repetí esa historia tantas veces que terminó convirtiéndose en mi realidad. Hoy, cada vez que voy a visitar a mis papás, mi padre quiere saber con anticipación cuándo voy a llegar para tener listo alguno de mis platillos favoritos. Aunque hoy tiene setenta y ocho años, sigue disfrutando cocinar para mí y recibirme con ese cariño que durante tanto tiempo sostuve primero en mi imaginación. Esa es la razón por la que jamás subestimo esta herramienta. Aprendí que las apariencias

pueden contar una historia durante un tiempo, pero la conciencia siempre termina escribiendo el desenlace.

Ahora quiero dejarte con la esencia de esta herramienta. Cada vez que aparezcan los contrastes, cada vez que la realidad parezca contradecir tu asunción, cada vez que el mundo de los cinco sentidos intente convencerte de que aquello que has decidido creer no es verdad, recuerda estas cuatro palabras: “El mundo me miente”. No permitas que las apariencias tengan más autoridad que tu conciencia. No entregues nuevamente tu poder a un mundo que únicamente está reflejando una historia pasada.

Regresa a ti.

Regresa a tu imaginación.

**Regresa a la realidad que ya
aceptaste como un hecho.**

Permanece en ella con fe, con certeza y con la absoluta convicción de que ya está hecho, porque, tarde o temprano, el mundo tendrá que dejar de mentirte para comenzar a reflejar exactamente aquello que primero aceptaste como verdad dentro de ti.



Herramienta 1 — El mundo me miente

Ejercicio:

1. Elige una circunstancia de hoy que te haya generado miedo o preocupación.
2. Escríbela solo con los hechos observables (sin interpretación).
3. Debajo, escribe: “El mundo me miente” y a continuación la verdad que eliges sostener en su lugar.
4. Repite esa verdad en voz alta 3 veces, sintiéndola como ya cierta.
5. Cierra con la pregunta: ¿qué evidencia estoy dispuesta a dejar de alimentar hoy?

R



RECORTA

Capítulo

08





Herramienta 2: Las tijeras de podar

De todas las enseñanzas que he recibido, “Las tijeras de podar” ocupan un lugar muy especial. Es una de las herramientas más sencillas de comprender y, al mismo tiempo, una de las más profundas cuando se practica con constancia. Su poder no radica en hacer algo extraordinario, sino en enseñarnos a intervenir conscientemente en aquello que la mayoría de las personas deja completamente al azar: la forma en que decide conservar las experiencias dentro de su conciencia.

Este principio se clarifica utilizando la imagen de un jardinero. Este no espera a que el jardín se llene de maleza para actuar. Lo observa todos los días. Sabe distinguir aquello que está dando vida de aquello que está consumiendo innecesariamente la energía de la planta. Cuando aparece una rama seca o un brote que impide el crecimiento saludable del jardín, no se enoja con él, no lo analiza durante horas ni se lamenta porque apareció. Simplemente toma sus tijeras y lo poda. Lo hace porque comprende que toda planta necesita ser dirigida hacia el crecimiento que desea.

Nuestra conciencia funciona exactamente igual. Todos los días vivimos conversaciones, experiencias, emociones, noticias y acontecimientos. Algunos representan la vida que deseamos construir y otros no. Sin embargo, la mayoría de las personas permite que todo permanezca intacto dentro de su mente. Conserva la discusión, revive la ofensa, repite el fracaso, recuerda el rechazo y vuelve a experimentar las mismas emociones una y otra vez. Sin darse cuenta, continúa regando exactamente las semillas que más tarde volverán a dar el mismo fruto.

“Las tijeras de podar” nos enseñan que no estamos obligados a conservar cada experiencia tal y como ocurrió. Podemos

H-2: Las tijeras de podar

decidir conscientemente cuáles escenas merecen permanecer dentro de nuestra conciencia y cuáles no. Así como un jardinero elimina aquello que impide el crecimiento de sus plantas, nosotros también podemos retirar de nuestra mente aquellas experiencias que no queremos seguir alimentando. No porque estemos negando que ocurrieron, sino porque hemos decidido que no seguirán formando parte del jardín donde estamos cultivando nuestra nueva realidad.

Este es uno de los principios más revolucionarios de toda la enseñanza de Neville Goddard. La mayoría de las personas cree que el día termina cuando termina el día. Neville enseñaba exactamente lo contrario. Explicaba que ninguna experiencia queda completamente terminada mientras siga viva dentro de nuestra conciencia. Mientras continuemos reviviéndola emocionalmente, continuará produciendo frutos semejantes. Por eso no basta con dejar pasar el tiempo esperando que las heridas desaparezcan por sí solas. Es necesario intervenir conscientemente en aquello que permitimos seguir cultivando dentro de nosotros.

“Las tijeras de podar” representan precisamente ese poder. El poder de elegir qué pensamientos, qué conversaciones, qué recuerdos y qué experiencias continuarán creciendo dentro del jardín de nuestra conciencia. Porque aquello que decides conservar hoy será, inevitablemente, parte de la cosecha que recogerás mañana. Antes de transformar la realidad visible, es necesario aprender a cuidar el jardín invisible del que toda realidad nace: la conciencia.

La práctica de “Las tijeras de podar” puede realizarse en cualquier momento del día.

Cada vez que ocurre una situación que no representa la realidad que desees vivir, puedes detenerte unos minutos, regresar a tu imaginación y reconstruir esa escena exactamente

como te hubiera gustado experimentarla. No es necesario esperar hasta la noche para hacerlo. Sin embargo, el momento previo al sueño posee un valor muy especial, porque al revisar todo lo vivido antes de dormir, tienes la oportunidad de limpiar tu conciencia y decidir qué experiencias deseas conservar y cuáles no.

El poder de esta herramienta no depende de la hora del día, sino de tu decisión consciente de no permitir que una experiencia indeseable permanezca viva dentro de ti. En cuanto tengas unos minutos de tranquilidad, puedes regresar mentalmente a la escena, reconstruirla como realmente hubieras querido vivirla y dejar que esa nueva versión ocupe el lugar de la anterior. Cuando realizas esta práctica antes de dormir, obtienes, además, un beneficio extraordinario: cierras el día con paz, liberas la carga emocional de lo ocurrido y llevas a tu descanso únicamente aquellas experiencias que has elegido conservar dentro de tu conciencia.

La mayoría de las personas hace exactamente lo contrario. Reproduce una y otra vez la discusión que tuvo durante el día, recuerda la noticia que le preocupó, revive la situación económica, la decepción, el rechazo o la frustración hasta quedarse dormida.

Sin darse cuenta, continúa alimentando esas mismas escenas y fortaleciendo las emociones que desea dejar atrás. Aunque el día haya terminado, esas experiencias siguen ocupando espacio dentro de su conciencia y continúan formando parte de la realidad que está cultivando.

“Las tijeras de podar” te invitan a utilizar ese mismo momento de una manera completamente distinta. Revisa tu día. Observa las escenas que te hicieron sentir incómodo, triste, preocupado, enojado o frustrado. Después, una por una, comienza a reconstruirlas en tu imaginación exactamente

H-2: Las tijeras de podar

como te hubiera gustado vivirlas. Si alguien te habló de una manera desagradable, imagina una conversación amorosa. Si recibiste una respuesta negativa, imagina la respuesta que deseabas escuchar. Si una negociación no salió como esperabas, contempla el momento en que ambas partes se dan la mano y todo termina de la mejor manera. Si ocurrió algo que despertó miedo o inseguridad, crea una escena donde experimentes exactamente lo contrario.

No necesitas cambiar todo el día. Basta con podar aquellas escenas que no deseas seguir cultivando. Lo importante no es recordar lo que ocurrió, sino elegir conscientemente qué versión de esa experiencia permanecerá viva dentro de ti. Poco a poco descubrirás que tu imaginación deja de ser un lugar donde revives los problemas y comienza a convertirse en el espacio donde siembras deliberadamente la vida que deseas experimentar.

Si durante el día no tuviste oportunidad de utilizar esta herramienta, la noche te ofrece una maravillosa oportunidad para revisar todo lo vivido y quedarte únicamente con aquello que deseas conservar dentro de tu conciencia. Terminarás el día con una sensación de paz, de tranquilidad y de cierre, sabiendo que las únicas semillas que has decidido llevar contigo son aquellas que verdaderamente deseas ver florecer en tu vida.

Muchas personas creen que “Las tijeras de podar” sirven únicamente para sentirse mejor después de una experiencia desagradable. En realidad, su propósito es mucho más profundo. Esta herramienta no cambia solamente un recuerdo; cambia el significado que ese recuerdo tiene dentro de tu conciencia. Y cuando cambia el significado, cambia también la emoción que lo acompaña. Al transformar la emoción, deja de fortalecerse la identidad que nació de

aquella experiencia y comienza a consolidarse una nueva versión de ti. Por eso, esta práctica no consiste únicamente en imaginar una escena diferente, sino en convertirte, poco a poco, en la persona que habría surgido si esa escena siempre hubiera ocurrido de la manera que elegiste.

Con frecuencia escuchamos hablar de resignificar el pasado. Es una propuesta valiosa porque invita a encontrar un aprendizaje diferente en las experiencias difíciles.

Sin embargo, “Las tijeras de podar” van un paso más allá. No buscan únicamente que interpretes de otra manera lo que ocurrió; te invitan a regresar, dentro de tu imaginación, a la escena misma y vivirla como realmente hubieras querido experimentarla. Puedes escuchar las palabras que necesitabas escuchar, recibir el abrazo que nunca llegó, contemplar el resultado que deseabas obtener o vivir el desenlace que habría llenado tu corazón de paz. Esa nueva escena comienza a ocupar el lugar de la anterior dentro de tu conciencia.

Al hacerlo, la emoción cambia de manera natural. No necesitas luchar contra el enojo, la tristeza, el miedo o el resentimiento. Las emociones siempre siguen a las imágenes que conservamos vivas en nuestra mente. Mientras continúes reproduciendo una escena dolorosa, también seguirás alimentando las emociones que nacieron de ella. Pero cuando modificas conscientemente esa escena, las emociones comienzan a transformarse por sí solas, porque ya no existe el mismo acontecimiento interior que las sostenía.

Con el tiempo descubrirás que esta herramienta puede utilizarse no solamente para revisar lo que ocurrió durante el día, sino también para transformar recuerdos que han permanecido vivos durante años. Muchas de las experiencias que creemos haber superado siguen influyendo silenciosa-

H-2: Las tijeras de podar

mente en nuestras decisiones, en nuestras relaciones, en nuestro autoconcepto y en la manera en que interpretamos la vida. Cada vez que eliges podar uno de esos recuerdos y reemplazarlo por la experiencia que realmente habrías querido vivir, comienzas a liberar espacio dentro de tu conciencia para que florezca una versión mucho más libre, más segura y más amorosa de ti mismo.

Este es el verdadero poder de “Las tijeras de podar”. No pretenden cambiar el pasado histórico, porque lo sucedido ya sucedió. Lo que transforman es el pasado psicológico, ese que continúa viviendo dentro de nosotros y que, muchas veces sin darnos cuenta, sigue participando en la creación de nuestro presente. Cuando cambias esa historia interior, dejas de reaccionar desde las viejas heridas y comienzas a responder desde una conciencia completamente distinta.

La imaginación siempre te ofrece una nueva oportunidad para elegir. Ninguna experiencia tiene el poder de definarte para siempre, a menos que decidas conservarla intacta dentro de tu conciencia. Siempre puedes volver a esa escena, podar aquello que ya no deseas seguir cultivando y sembrar una nueva experiencia. Y cuando la historia cambia dentro de ti, tarde o temprano la vida encuentra la manera de reflejar ese cambio en el mundo exterior.

La experiencia más significativa que he vivido utilizando “Las tijeras de podar” ocurrió en mi familia. Durante muchos años conservé dentro de mi conciencia escenas de dolor, violencia, abandono, resentimiento y separación. Sin darme cuenta, seguía regresando a ellas una y otra vez, alimentándolas con mis recuerdos y con la historia que me contaba acerca de lo que había vivido. Hasta que comprendí que, si quería una familia diferente, primero tenía que podar todo aquello que ya no quería seguir cultivando.

Comencé utilizando “Las tijeras de podar” exactamente como un jardinero. Regresaba a cada escena dolorosa y la recortaba. Eliminé las discusiones, los rechazos, las heridas, el abandono, el abuso y todas las interpretaciones que durante tantos años había sostenido acerca de mi historia. Fui cortando una por una las ramas secas del rencor, de la culpa, del dolor y del resentimiento. Arranqué de raíz esa hiedra venenosa que había crecido alrededor de mis recuerdos y que, sin darme cuenta, seguía envolviendo mi presente.

Una vez que había podado todo aquello que no quería conservar, comencé a sustituirlo deliberadamente por nuevas escenas. Cada noche imaginaba a mis hijos conmigo. Me veía abrazándolos, platicando con ellos, riendo, disfrutando de nuestra convivencia y viviendo exactamente la relación que deseaba tener. Después llevé esta práctica todavía más lejos. Escribí esa nueva historia y la grabé con mi propia voz. En esos audios narraba cómo había sido nuestro día, las conversaciones que habíamos tenido, los abrazos que compartíamos y el amor con el que convivíamos como familia. Ya no estaba recordando mi pasado; estaba creando uno nuevo dentro de mi conciencia.

Después hice exactamente el mismo proceso con mis padres y con mis hermanos. Primero utilicé “Las tijeras de podar” para eliminar las escenas de violencia, abuso, separación y conflicto. Solamente cuando había retirado esa maleza comencé a sembrar una historia completamente distinta. En mis audios hablaba de una infancia llena de amor, de unos padres presentes, de una familia unida y de unos hermanos que se amaban y se apoyaban. Incluso la relación con una de mis hermanas, con quien durante muchos años existió un significativo distanciamiento, fue reconstruida primero dentro de mi imaginación antes de manifestarse en la realidad.

H-2: Las tijeras de podar

Fue entonces cuando nació una práctica que hasta el día de hoy sigo utilizando. No solamente visualizaba las escenas; las convertía en audios y los escuchaba durante toda la noche en repetición y también durante el día cada vez que tenía oportunidad. Quería que mi conciencia quedara completamente impregnada de esa nueva historia, hasta que dejara de sentirse como una visualización y se convirtiera en mi forma natural de pensar, de sentir y de vivir.

Esos son precisamente los audios de los que Javier habló en el prólogo. Mientras mi imaginación repetía una y otra vez la nueva historia, mi conciencia dejó de identificarse con el pasado y comenzó a vivir desde la realidad que había decidido sembrar. Poco a poco, esa nueva historia dejó de existir únicamente dentro de mí y comenzó a reflejarse también en el mundo exterior.

Una de las experiencias más significativas en las que utilicé “Las tijeras de podar” fue cuando terminó una sociedad comercial que había sido muy importante para mí. La ruptura me dolió intensamente. No solamente estaba perdiendo un proyecto de trabajo; también se estaba rompiendo la relación con una persona a la que quería y respetaba. Aquella noche lloré tanto que al día siguiente apenas podía abrir los ojos de lo inflamados que estaban. En ese momento todo parecía haberse derrumbado y era muy fácil seguir alimentando la historia de la traición, de la pérdida y del fracaso.

En lugar de hacerlo, decidí utilizar “Las tijeras de podar”. Comencé recortando todas las escenas que alimentaban mi dolor. Eliminé una y otra vez la conversación de la despedida, la sensación de rechazo, la tristeza y todas las interpretaciones que había construido alrededor de aquella experiencia. Dejé de repetirme que había perdido una oportunidad y dejé de

revivir el momento en que aquella etapa terminó. Poco a poco fui retirando toda esa maleza hasta que dejó de ocupar espacio dentro de mi conciencia.

Una vez que había podado todo aquello que no quería seguir cultivando, comencé a sembrar una historia completamente distinta. En mi imaginación ya no existía una ruptura dolorosa. Veía una separación llena de respeto, de gratitud y de cariño. Nos veía despidiéndonos en paz, reconociendo lo bueno que habíamos vivido y siguiendo cada uno su propio camino sin resentimientos. Esa fue la nueva escena que decidí conservar y alimentar todos los días.

Después dirigí “las tijeras de podar” hacia mi futuro. También recorté la creencia de que necesitaba un socio para construir algo grande. Eliminé esa idea y la sustituí por una realidad completamente diferente. Me veía al frente de mi propia empresa, formando un gran equipo de trabajo, atendiendo a miles de personas y construyendo una organización con mi propia esencia, mis propios valores y mi propia manera de servir. En mi imaginación esa empresa ya existía. Caminaba por sus oficinas, convivía con mi equipo y disfrutaba de una empresa mucho más grande de la que hasta entonces había imaginado.

Con el tiempo, la realidad comenzó a reflejar exactamente aquello que había sembrado en mi conciencia. La relación con mi antiguo socio sanó por completo. Hoy existe entre nosotros una buena amistad, cariño y respeto mutuo. Cada uno siguió un camino diferente y ambos prosperamos. Por mi parte, la empresa que durante tanto tiempo existió únicamente dentro de mi imaginación terminó convirtiéndose en una realidad. Todo comenzó el día que decidí dejar de alimentar la historia de la pérdida y utilicé “Las tijeras de podar” para sembrar una historia completamente nueva.

H-2: Las tijeras de podar

Podría escribir un libro completo únicamente con las experiencias que he vivido utilizando “Las tijeras de podar”. Las utilizo todos los días. Cada vez que ocurre una situación que no me agrada, una conversación que no salió como esperaba, un mensaje que me genera preocupación o cualquier acontecimiento que no representa la realidad que deseo vivir, tomo mis tijeras de podar y comienzo a trabajar en mi conciencia. Ya no permito que esas escenas permanezcan creciendo dentro de mí.

Mi recomendación es muy sencilla: hagan la revisión de su día antes de dormir.

Regresen mentalmente a cada escena que les haya robado la paz y sustitúyanla por la que realmente hubieran querido vivir. Si discutieron con alguien, sanen esa conversación dentro de su imaginación. Si recibieron un mensaje que los inquietó, cambien ese mensaje por el que habrían querido recibir. Si una llamada terminó mal, reconstruyan esa llamada. Si una reunión no salió como esperaban, imaginen el resultado que realmente deseaban. No permitan que una escena desagradable sea la última impresión que lleven a su conciencia antes de dormir.

Las tijeras de podar se han convertido en una forma de vivir. Ya no espero a que los problemas crezcan para intentar resolverlos; los podo desde que aparecen en mi conciencia. Y cada vez confirmo lo mismo: aquello que dejamos de alimentar pierde fuerza, mientras que aquello que elegimos cultivar termina, tarde o temprano, floreciendo en nuestra vida.



Herramienta 2 - Las tijeras de podar

Ejercicio:

1. Anota 5 pensamientos o recuerdos recurrentes que aparecen sin invitación.
2. Para cada uno pregúntate: ¿esto es una semilla que quiero que crezca?
3. Con los que digas “no”, practica el corte: en cuanto el pensamiento reaparezca, imagina que lo podas con tijeras y redirige tu atención de inmediato al pensamiento sustituto que ya elegiste con anticipación.
4. Durante 7 días, lleva un registro de cuántas veces “podaste”. Celebra haberlo notado, no la perfección.

El jardín de tu
conciencia solo crece lo
que tú decides
conservar. Poda hoy lo
que no quieres
cosechar mañana.

E

ENUNCIA

Capítulo

09





Herramienta 3: Yo soy

Para comprender el poder del “Yo soy”, primero necesitamos comprender cómo se forma nuestro diálogo interno. Me gusta explicarlo con una imagen muy sencilla.

Imagina que el día en que naciste recibiste una grabadora completamente nueva y un casete en blanco. Esa grabadora representa tu mente y ese casete representa tu conciencia, lista para registrar todo aquello que escucharías a lo largo de tu vida.

Durante los primeros años no fuiste tú quien tomó esa grabadora. Fueron las personas que te rodeaban. Tus padres, tus abuelos, tus hermanos, tus maestros, tus amigos y, en general, todas las personas que participaron en tu crecimiento comenzaron a presionar el botón de grabar. Cada palabra que escuchabas, cada opinión acerca de ti, cada comparación, cada crítica, cada elogio, cada experiencia y cada interpretación fue quedando registrada en esa cinta. Poco a poco comenzó a llenarse de información. Algunas grabaciones hablaban de amor, confianza y capacidad. Otras quedaron llenas de miedo, rechazo, culpa, insuficiencia y limitación.

Con el paso del tiempo dejaste de grabar y comenzaste a reproducir. Aquella cinta empezó a sonar una y otra vez dentro de tu mente. Como esa voz estaba dentro de tu propia cabeza, llegaste a creer que era tu voz. Pensaste que esos pensamientos eran tuyos, cuando en realidad muchos de ellos solamente eran grabaciones que alguien más había colocado ahí muchos años atrás.

Lo más interesante es que, después de tanto tiempo, ya ni siquiera necesitas que alguien vuelva a poner esa cinta. Ahora eres tú quien presiona el botón de reproducir. Cada

vez que enfrentas un reto, una decisión o una circunstancia importante, la vieja grabación comienza a sonar automáticamente. Repite las mismas frases, las mismas conclusiones y las mismas definiciones acerca de quién eres. Como las has escuchado miles de veces, terminas creyendo que representan la verdad, cuando en realidad solamente representan una grabación que ha estado repitiéndose durante años.

Esa es la razón por la que muchas personas viven creyendo que esa voz es su identidad. Confunden la grabación con quienes realmente son. Pero una grabación no es una identidad; solamente es información almacenada. Y así como un casete puede cambiarse, también puede cambiarse el diálogo interno que has escuchado durante toda tu vida.

Por eso, mi invitación siempre es la misma: saca ese viejo casete de la grabadora. Si hace falta, tíralo lo más lejos posible. Y si en tu imaginación quieres ir todavía más lejos, quémalo. No necesitas seguir reproduciendo una cinta llena de miedo, rechazo, culpa o limitación. Coloca un casete completamente nuevo y comienza a grabar deliberadamente una historia diferente. Empieza hablándote bonito. Empieza tratándote con amor. Empieza diciéndote aquello que siempre necesitabas escuchar. Porque esa nueva grabación será la que, con el tiempo, comenzará a reproducirse automáticamente. Y cuando cambie la grabación, cambiará también la identidad que nace de ella.

Después de escuchar la misma grabación durante años, ocurre algo completamente natural: comienzas a creerla. Aquellas frases que al principio eran solamente palabras terminan convirtiéndose en creencias. Después dejan de sentirse como creencias y comienzan a parecer verdades. Finalmente, esas verdades terminan formando la imagen

que tienes de ti mismo. A esa imagen la conocemos como autoconcepto.

El autoconcepto es la opinión que tienes acerca de quién eres. Es la identidad desde la que piensas, sientes, decides y actúas. Es la respuesta automática que das cuando la vida te pregunta quién eres. No importa si esa respuesta es verdadera o falsa; si la has repetido suficientes veces, terminarás viviéndola como si fuera una realidad. Por eso hay personas que sinceramente creen que son exitosas, mientras otras creen que siempre fracasan. Algunas se perciben valiosas, capaces y merecedoras del amor, mientras otras se sienten insuficientes, rechazadas o poco importantes. La diferencia no está en lo que son, sino en la historia que han repetido acerca de sí mismas durante años.

Lo más importante es comprender que el autoconcepto no nace de las circunstancias; nace del diálogo interno. Dos personas pueden vivir experiencias muy parecidas y desarrollar identidades completamente distintas. No es el acontecimiento el que construye el autoconcepto, sino la conversación que cada persona sostiene consigo misma acerca de lo que ese acontecimiento significa. Mientras una persona puede decirse: “Esto me hará más fuerte”; otra puede concluir: “Esto demuestra que no soy suficiente”. La experiencia fue la misma. La grabación fue diferente. Y, como consecuencia, también lo fue la identidad.

Con el paso del tiempo dejamos de cuestionar esa identidad. Ya no decimos:

“Estoy escuchando una grabación”. Decimos: “Así soy yo”. Esa es la mayor ilusión del autoconcepto. Hace que confundamos una historia aprendida con nuestra verdadera naturaleza. Nos identificamos tanto con ese personaje que olvidamos que un día no existía, que fue construido palabra

por palabra, pensamiento por pensamiento y repetición tras repetición.

El autoconcepto funciona como unos lentes. No vemos la vida tal como es; la vemos tal como creemos ser. Si una persona se percibe como capaz, encontrará oportunidades donde otros ven obstáculos. Si se percibe como amada, interpretará las relaciones desde la confianza. Si se percibe como abundante, actuará con una seguridad completamente distinta. En cambio, quien se considera insuficiente, rechazado o limitado tenderá a confirmar esa misma identidad una y otra vez. No porque el mundo lo obligue, sino porque inconscientemente actúa de acuerdo con la imagen que tiene de sí mismo.

La buena noticia es que, si el diálogo interno construyó tu autoconcepto, también puede reconstruirlo. La identidad no es una sentencia definitiva; es una creación. Y toda creación puede transformarse cuando cambia la conversación que la sostiene. En el momento en que decides sacar ese viejo casete de la grabadora y comenzar a registrar una nueva historia, también comienzas a construir un nuevo autoconcepto. Ahí es donde nace la herramienta más poderosa de todas. Dos palabras capaces de reescribir por completo la identidad de una persona: Yo soy.

De todas las herramientas que he aprendido y practicado a lo largo de mi vida, esta es una de mis favoritas. También es una de las más sencillas y, al mismo tiempo, una de las más mal utilizadas. Precisamente por su simplicidad, la mayoría de las personas pasa por alto el enorme poder que contienen estas dos palabras. Las pronunciamos todos los días sin detenernos a pensar que, cada vez que decimos “Yo soy”, estamos haciendo una declaración de identidad. Son palabras tan comunes que pasan desapercibidas, pero poseen un

poder extraordinario porque siempre van seguidas de una definición. Esa definición, repetida constantemente, termina convirtiéndose en la persona que creemos ser y, finalmente, en la vida que experimentamos.

Desde la metafísica, el “Yo soy” representa la presencia divina que habita en cada uno de nosotros. Es la parte más elevada de nuestro ser, la chispa creadora con la que todos nacemos. Por eso, cuando decimos “Yo soy”, no estamos pronunciando únicamente una expresión cotidiana. Estamos declarando una identidad. Estamos definiendo quién creemos que somos. Lo que colocamos después de esas dos palabras se convierte en una instrucción para nuestra conciencia y, con el tiempo, en una parte fundamental de nuestro autoconcepto.

Cada vez que dices “Yo soy”, estás grabando una nueva definición en tu mente. Estás escribiendo una nueva línea en la historia de la persona en la que estás decidiendo convertirte. Es un acto constante de creación personal, aunque muchas veces se realice de manera inconsciente.

El problema es que la mayoría de las personas utiliza esta herramienta sin darse cuenta de su impacto. Dice: “Yo soy muy distraído”, “Yo soy impaciente”, “Yo soy pobre”, “Yo soy enfermizo”, “Yo soy inseguro”, “Yo soy un desastre para las relaciones”. Sin percibirlo, después de las dos palabras más poderosas que puede pronunciar, coloca exactamente aquello que no desea seguir experimentando. Día tras día fortalece esa identidad hasta que termina creyendo que así es y que así será siempre.

La verdadera práctica del “Yo soy” consiste en hacer exactamente lo contrario.

Consiste en decidir conscientemente quién eliges ser y comenzar a hablarte desde esa versión de ti.

Si deseas abundancia, comienza a decir: “Yo soy abundancia”.

Si deseas paz, afirma: “Yo soy paz”.

Si deseas salud: “Yo soy salud perfecta”.

Si deseas convertirte en un gran líder: “Yo soy un gran líder”.

Si deseas amor: “Yo soy amor”.

No se trata de fingir una realidad inexistente, sino de comenzar a construir deliberadamente la identidad que naturalmente producirá esa realidad.

El “Yo soy” no consiste en repetir palabras como si fueran una fórmula mágica. Consiste en dejar de utilizar estas palabras para describir tus limitaciones y comenzar a utilizarlas para expresar tu verdadera esencia y la persona que has decidido ser. Cada Yo Soy fortalece una identidad. Y toda identidad, sostenida con suficiente constancia, termina convirtiéndose en una forma de pensar, de sentir, de actuar y de vivir.

Por eso, a partir de hoy, presta mucha atención a lo que colocas después de esas dos palabras. Porque cada vez que dices “Yo soy”, estás definiéndote. Estás grabando una nueva identidad en tu conciencia. Estás alimentando el autoconcepto desde el que vivirás tu vida. Elige esas palabras con amor, con sabiduría y con intención. Porque aquello que afirmas constantemente acerca de ti mismo termina convirtiéndose en la persona que experimentas ser.

Esta es, probablemente, la herramienta más sencilla de todo este manual. Y precisamente por eso me gusta tanto. No necesitas un lugar especial, una hora determinada ni una preparación complicada. Puedes utilizarla mientras manejas,

mientras caminas, mientras te arreglas, mientras trabajas, cuando te miras al espejo o simplemente mientras respiras. El “Yo soy” puede acompañarte durante todo el día. Lo único que necesitas es decidir quién quieres ser y comenzar a declararlo.

Así es como yo la utilizo. Dejé de emplear las palabras “Yo soy” para describir aquello que no me gustaba de mí. Dejé de decir: “Yo soy impaciente”, “Yo soy distraída”, “Yo soy desordenada” o cualquier otra definición que fortaleciera una identidad que ya no deseaba seguir viviendo. En su lugar, comencé a utilizar esas mismas palabras para construir deliberadamente a la mujer que quería llegar a ser.

Empecé a repetirme: “Yo soy maravillosa”. “Yo soy una gran empresaria”. “Yo soy una gran conferencista”. “Yo soy una gran escritora”. “Yo soy una gran líder”. “Yo soy abundancia”. “Yo soy sabiduría”. “Yo soy amor”.

Poco a poco, esas palabras dejaron de sentirse como un deseo y comenzaron a convertirse en mi manera natural de verme a mí misma.

Con el tiempo llevé esta herramienta todavía más lejos. Igual que con otras prácticas de este manual, grabé mis propios audios utilizando únicamente afirmaciones en primera persona. Escuchaba mi propia voz repitiendo una y otra vez quién había decidido ser. Los ponía durante la noche mientras dormía y también durante el día cada vez que tenía oportunidad. Pero uno de los momentos más poderosos era cuando me miraba al espejo. Mirándome a los ojos, repetía una y otra vez mis “Yo soy”, permitiendo que cada palabra penetrara cada vez más profundamente en mi conciencia.

Una recomendación que puedo darte es que escribas tus “Yo soy” en notas adhesivas y las coloques donde puedas

verlas constantemente: en el espejo del baño, en tu escritorio, en tu automóvil, en tu computadora o en cualquier lugar que forme parte de tu rutina. También puedes poner un recordatorio en tu teléfono o buscar cualquier estrategia que te ayude a recordarlos durante el día. Lo importante no es el método que utilices, sino la constancia con la que alimentas esa nueva definición de ti mismo.

Hay otra forma en la que utilizo el “Yo soy” todos los días. Cuando aparece un pensamiento negativo acerca de mí o cuando alguien intenta definirme de una manera que no corresponde con la persona que he decidido ser, ya no discuto con ese pensamiento ni con esa opinión. Simplemente comienzo a repetirme interiormente mis “Yo soy”. Sustituyo inmediatamente esa vieja grabación por la nueva. De esa manera dejo de alimentar la definición que no deseo y vuelvo a fortalecer la identidad que estoy construyendo conscientemente.

Durante mucho tiempo utilicé una práctica que significó mucho para mí. Repetía una y otra vez: “Yo soy amor”. “Yo soy gozo”. “Yo soy paz”. “Yo soy gran paciencia”. “Yo soy benignidad”. “Yo soy bondad”. “Yo soy fe”. “Yo soy apacibilidad”. “Yo soy autodomínio”. Esos son los frutos del Espíritu Santo que aprendí desde niña y hoy los manifiesto en mí, en mi Yo Soy. Esas palabras comenzaron a formar parte de mi diálogo interno y, con el tiempo, también comenzaron a manifestarse de manera natural en mi forma de pensar, de sentir y de vivir.

Si hoy miro mi vida, puedo reconocer muchos “Yo soy” que un día comenzaron como una decisión consciente. Algunos parecían muy lejanos cuando empecé a pronunciarlos.

Hoy forman parte de mi realidad. Por eso amo esta herramienta. Porque es sencilla, práctica y puedes utilizarla

Adriana Maricela Pérez

tantas veces como quieras durante el día. Cada “Yo soy” es una oportunidad para recordarte quién has decidido ser.

Cada “Yo soy” fortalece la identidad que estás construyendo. Y llegará un momento en que dejarás de repetir esas palabras como una afirmación para empezar a vivirlas como una verdad. Ese es el verdadero poder del “Yo soy”.



Herramienta 3 — “Yo soy”

Ejercicio:

1. Lista 5 frases que escuchaste de niño y que se volvieron parte de tu identidad (“no sirves”, “eres un inútil”, etcétera).
2. Junto a cada una, escribe el “Yo soy” opuesto y sanado.
3. Elige 1 a 3 para trabajar esta semana; colócalas donde las veas todos los días.
4. Practica frente al espejo, mañana y noche, durante al menos 21 días.

A



AUTORIZA

Capítulo

10





Herramienta 4: Me vale madre

Antes de comenzar quiero hacer una aclaración importante. “Me vale madre” es una expresión muy mexicana. Para algunas personas puede sonar fuerte, irreverente o incluso grosera. Si al leerla no te sientes cómodo utilizándola, puedes sustituirla simplemente por “me vale”. La herramienta conservará exactamente la misma fuerza, porque el poder no está en las palabras, sino en la decisión que representan. Cada vez que la pronuncias, estás reafirmando una elección: nada tendrá más autoridad que la realidad que has aceptado en tu conciencia.

En México solemos utilizar la palabra “valemadrista” para describir a una persona poco comprometida o desinteresada. El significado que quiero darle a esta expresión es muy distinto. Aquí, el “me vale madre” es una decisión consciente. Es elegir deliberadamente qué permites entrar a tu conciencia y qué decides dejar fuera de ella. Porque la vida que estás creando no depende de todo lo que sucede a tu alrededor. Depende del estado de conciencia que eres capaz de sostener.

La función de esta herramienta es proteger tu asunción. La realidad física refleja aquello que primero ha sido aceptado en la conciencia y, en muchas ocasiones, ese reflejo aparece un tiempo después. Mientras tanto, pueden presentarse circunstancias que todavía no coinciden con la realidad que ya elegiste vivir. Es precisamente ahí donde esta herramienta adquiere toda su fuerza. Me vale madre. Me vale madre cualquier evidencia que contradiga mi asunción. Me vale madre cualquier apariencia que intente convencerme de una historia distinta. Me vale madre todo aquello que pretenda ocupar un lugar más importante que la realidad que ya acepté como verdadera. Mi decisión ya fue tomada.

H-4: Me vale madre

Esta herramienta también protege tu mundo interior. Muchas veces no es el mundo el que intenta sacarte de tu asunción. Eres tú mismo quien vuelve a escuchar esa vieja grabadora que durante años repitió las mismas historias de miedo, de limitación y de duda. Sin darte cuenta, aparecen pensamientos intrusivos que intentan recuperar el lugar que antes ocupaban dentro de tu conciencia. También ahí utilizas esta herramienta. Me vale madre. Me vale madre cualquier pensamiento que contradiga mi asunción. Me vale madre cualquier historia que intente convencerme de volver a la versión de mí que ya decidí dejar atrás.

**Ningún pensamiento tiene
derecho a permanecer en mi
conciencia si contradice la
realidad que he elegido crear.**

Cada vez que utilizas esta herramienta, estás ejerciendo uno de los actos más grandes de poder personal: decidir qué aceptas como verdad. No todo merece tu atención. No todo merece permanecer dentro de ti. Tú eliges qué pensamientos alimentas, qué historias sostienes y qué realidad reconoces como verdadera. Esa elección, repetida una y otra vez, fortalece tu conciencia y la mantiene firme en la dirección que has decidido seguir.

Ese es el verdadero significado del “me vale madre”. No es una frase impulsiva ni una simple expresión coloquial. Es una decisión. Es retirar tu atención de todo aquello que contradice tu asunción para colocarla nuevamente sobre la vida que has decidido crear. Y cada vez que lo haces, fortaleces la única realidad que verdaderamente tiene el poder de transformar tu mundo: la que primero existe dentro de ti.

La realidad física no siempre refleja de inmediato aquello que ya aceptaste como verdadero en tu conciencia. Existe un intervalo entre la asunción y su expresión visible, porque el mundo de los cinco sentidos puede continuar mostrando durante un tiempo las huellas de aquello que antes pensabas, sentías y aceptabas. En ese espacio, algunas personas comienzan a inquietarse, observan con demasiada atención lo que ocurre y permiten que una imagen temporal les haga dudar de la realidad que ya habían elegido. El “me vale madre” actúa entonces como una armadura alrededor de tu asunción. La protege mientras todo termina de acomodarse, mantiene tu conciencia firme en la dirección elegida y corta de manera tajante cualquier argumento externo que pretenda tener más autoridad que tu decisión. Lo que ves puede seguir mostrando una realidad anterior durante un momento, pero tu asunción permanece intacta porque ya sabes lo que has elegido crear.

Imagina que envías un mensaje a una persona importante para ti y la respuesta no llega en el tiempo que esperabas. Miras el teléfono, pasan algunas horas y ese silencio comienza a adquirir una importancia que en realidad tú mismo le estás concediendo. La pantalla únicamente muestra un mensaje sin contestar, pero los sentidos intentan convertir ese hecho momentáneo en la confirmación de una realidad que contradice lo que has elegido. Es en ese instante cuando te colocas la armadura y decides que ese silencio no va a gobernar tu estado de conciencia. Me vale madre que todavía no haya contestado. Me vale madre lo que parezca significar ese espacio entre mi mensaje y su respuesta. Yo sé cuál es la relación que he elegido vivir, sé el lugar que ocupo y permanezco fiel a esa realidad. El teléfono podrá seguir en silencio por un tiempo, pero dentro de mí la decisión ya está tomada y ninguna pantalla tiene autoridad para modificarla.

También puede suceder que un cliente te haya asegurado que cerraría una operación contigo y después deje de responder, posponga la cita o incluso te diga que siempre no. En ese momento, los cinco sentidos te presentan una negativa concreta y puedes sentir que la venta se perdió, que la meta se alejó o que todo el trabajo realizado fue inútil. Ahí es donde esta herramienta se vuelve profundamente práctica. Me vale madre que el cliente haya dicho que no. Me vale madre que hoy parezca haber cambiado de opinión. Yo permanezco en la certeza de que la operación se concreta, de que mis metas se cumplen y de que mi trabajo produce los resultados que he elegido. Esa respuesta momentánea no escribe el desenlace. Mi asunción lo hace. Puedo seguir atendiendo, dando seguimiento y realizando con excelencia lo que me corresponde, mientras mi conciencia permanece protegida de cualquier palabra que intente dictar un resultado diferente.

El mismo principio se aplica cuando recibes una llamada que parece cerrar una puerta que tú ya habías asumido abierta. Puede ser un jefe que te comunica que prescindirá de tus servicios, una empresa que te informa que eligió a otra persona o alguien con autoridad que afirma que ese puesto ya no será para ti. La voz al otro lado del teléfono puede sonar firme, oficial y definitiva, pero sigue siendo una expresión temporal dentro de una realidad que aún se está acomodando. En ese instante, el “me vale madre” levanta una barrera entre lo que escuchas y lo que aceptas como verdad. Me vale madre lo que acaba de decir esa persona. Yo sé quién soy, sé el lugar que ocupo y sé cuál es mi realidad. La llamada termina, pero mi decisión continúa. Las palabras pronunciadas no atraviesan mi armadura, no se instalan en mi conciencia y no sustituyen la historia que ya elegí vivir.

Quizá el argumento externo no aparece en una llamada ni en una respuesta, sino en el contexto completo del que vienes. Tal vez naciste en un hogar donde el dinero apenas alcanzaba, creciste rodeado de necesidades y aprendiste desde muy pequeño que ciertas experiencias parecían reservadas para quienes tenían recursos, relaciones o privilegios distintos a los tuyos. Cuando deseas construir una vida completamente nueva, ese contexto puede presentarse ante ti como una explicación aparentemente lógica de por qué deberías conformarte con menos. El “me vale madre” corta esa continuidad. Me vale madre de dónde vengo. Me vale madre cuánto dinero hubo en mi casa, cuántas oportunidades recibí al principio o qué tan lejos parecía estar aquello que soñaba. Mi origen no es una frontera y mi pasado no es el molde de mi futuro. Yo puedo crear una vida que jamás haya existido en mi familia, abrir caminos que nadie antes abrió y convertirme en la primera evidencia de que una historia completamente distinta también era posible.

Hay personas que observan aquello que deseas hacer y consideran que no tienes la preparación suficiente porque no cursaste determinados estudios, no posees el título que esperaban o no seguiste el camino tradicional para llegar a ese lugar. Pueden hablarte desde sus propias reglas y presentarte sus requisitos como si fueran leyes universales. El “me vale madre” protege tu visión de esas medidas ajenas. Me vale madre que alguien considere que me falta un documento para reconocer mi capacidad. Me vale madre que mi camino no se parezca al de quienes llegaron antes. Mi inteligencia, mi experiencia, mi disciplina, mi talento y mi conciencia no necesitan acomodarse a la trayectoria que otra persona considera correcta. Yo ya me veo ocupando ese lugar, desarrollando esa función y haciendo con excelencia

aquello para lo que me he preparado en la vida. La opinión externa se queda afuera y mi asunción continúa creciendo dentro de mí.

También puedes encontrarte frente a espacios donde durante mucho tiempo se creyó que ciertas posiciones, industrias o formas de liderazgo pertenecían exclusivamente a los hombres. Quizá alguien mire tu condición de mujer y la convierta en una limitación, como si tu género determinara hasta dónde puedes llegar, qué empresa puedes dirigir o qué autoridad puedes ejercer. En ese momento, el “me vale madre” no necesita dar explicaciones ni solicitar aprobación. Me vale madre que antes ese lugar haya sido ocupado únicamente por hombres. Me vale madre que alguien no pueda imaginarme allí. Yo sí puedo verme, yo sí puedo aceptarlo y yo sí puedo ocuparlo desde mi conciencia. La costumbre de los demás no establece mis posibilidades. Mi visión es más grande que sus antecedentes y mi asunción abre una realidad nueva donde mi presencia deja de ser una excepción y se convierte en algo natural.

El mundo exterior puede adoptar muchas formas para presentar una versión diferente a la que has elegido: una cuenta que todavía no muestra la abundancia asumida, una oportunidad que parece alejarse, una persona que cambia sus palabras o una puerta que parece cerrarse en el momento menos esperado. Cada una de esas escenas intenta entrar por los cinco sentidos y alcanzar el lugar donde se encuentra tu decisión. Ahí está tu armadura. El “me vale madre” detiene la apariencia en la puerta de tu conciencia y protege aquello que ya aceptaste como verdadero. Me vale madre lo que hoy muestran mis ojos. Me vale madre lo que acaban de escuchar mis oídos. Mi asunción permanece firme, mi certeza sigue completa y la realidad visible termina

transformándose para expresar aquello que he sostenido dentro de mí.

También puede aparecer el síndrome del impostor. Justo cuando comienzas a convertirte en la persona que siempre soñaste ser, surge una voz que intenta convencerte de que todavía no estás preparado, de que quizá no eres suficiente o de que ese lugar pertenece a alguien más. Esa voz puede presentarse, pero no dirige tu vida. Me vale madre. Yo no construyo mi identidad a partir de una duda pasajera. Mi identidad nace de la decisión consciente de quién he elegido ser y permanezco fiel a ella.

Cada vez que aparezca una idea que contradiga tu asunción, no necesitas detenerte a discutir con ella. No necesitas buscar de dónde vino ni cuánto tiempo lleva acompañándote. Tampoco necesitas darle explicaciones. Simplemente decides que no ocupará espacio dentro de tu conciencia. Me vale madre. Tu atención regresa a la realidad que ya aceptaste como verdadera, porque aquello que alimentas es lo que termina fortaleciéndose.

Las circunstancias externas pueden seguir mostrando una realidad distinta durante un tiempo. Los pensamientos intrusivos pueden aparecer. El síndrome del impostor puede intentar hacerse presente. Todo eso puede ocurrir sin modificar aquello que ya elegiste crear. Me valen madre las circunstancias externas. Me vale madre cualquier pensamiento que contradiga mi asunción. Me vale madre el diálogo interno que intente devolverme a una versión de mí que ya no existe. Porque yo ya soy.

Utilizo esta herramienta todos los días. Forma parte de mi manera de pensar, de decidir y de crear. Cuando algo frente a mí intenta contradecir la realidad que ya acepté en mi conciencia, no me detengo a estudiar si tiene razón, no

cambio mi decisión y no entrego mi certeza a lo que muestran los cinco sentidos. Yo ya elegí el resultado, ya lo acepté como verdadero y permanezco en él hasta verlo expresado en mi vida.

He utilizado esta herramienta para crear metas que, observadas desde el punto de partida, parecían exageradamente grandes. Hubo un momento en el que hice cálculos y pensé que, si llegábamos a determinada cantidad de clientes y recibíamos cierta cantidad por cada uno de ellos, alcanzaría los ingresos con los que siempre había soñado. La cifra de clientes parecía enorme comparada con lo que existía en aquel momento. Para otras personas podía resultar excesiva, lejana o poco probable. A mí me valía madre. Me valía madre que todavía no se viera afuera. Me valía madre que los números presentes parecieran demasiado pequeños frente a la meta. Me valía madre que alguien pensara que estaba soñando más allá de lo posible.

Dentro de mí esa meta ya estaba cumplida. Yo podía verla, aceptarla y sentirla como una realidad presente. Por eso no reduje el sueño para que coincidiera con lo que mis ojos alcanzaban a ver en aquel momento. Mantuve la visión completa y seguí avanzando desde la certeza de que ya era. Hoy CREAR-Co supera aquella cantidad de clientes que un día parecía tan grande y yo también supero los ingresos que entonces imaginaba como la culminación de mis sueños. Aquella meta que podía parecer exagerada terminó quedándose pequeña frente a todo lo que hemos creado. La realidad exterior cambió porque jamás permití que sus límites momentáneos cambiaran lo que yo sostenía dentro de mí.

Recuerdo también uno de nuestros cierres mensuales en CREAR-Co. Faltaban solamente tres horas para terminar el

cierre y todavía necesitábamos más de quinientos clientes para llegar a la meta de 5,500. Nos faltaba producir en unas cuantas horas más del diez por ciento de todo lo que habíamos realizado durante el mes. Los números estaban ahí, el reloj seguía avanzando y cualquiera que observara únicamente esa escena podía concluir que ya no había tiempo suficiente. Yo miraba la misma información, pero dentro de mí repetía: me vale madre, me vale madre, me vale madre.

Me valía madre que faltaran únicamente tres horas. Me valía madre que todavía necesitáramos más de quinientos clientes. Me valía madre que alguien considerara imposible realizar en tan poco tiempo aquello que aún faltaba. Yo ya sabía que la meta estaba cumplida. No regresé a preguntarme si era posible, porque para mí ya era un hecho. Permanecí segura, convencida y completamente instalada en el resultado. Seguimos trabajando desde esa certeza y, al concluir el cierre, no solamente llegamos a los 5,500 clientes, sino que superamos la meta. El tiempo dijo una cosa, las cifras momentáneas dijeron otra y yo respondí a todo exactamente igual: me vale madre, porque yo ya sé que está hecho.

Cuando decidí construir esta empresa, muchas personas pensaban que no iba a lograrlo. No lo decían con mala intención; simplemente observaban mi contexto. Veían a una mujer que no venía de una familia empresaria, que no había estudiado una carrera relacionada con los negocios, que no contaba con grandes recursos económicos, que no tenía inversionistas, contactos importantes ni una larga trayectoria empresarial detrás. Desde esa realidad era lógico que concluyeran que un proyecto tan grande difícilmente podría sostenerse. Yo escuchaba cada comentario y, por dentro, repetía exactamente la misma frase: me vale madre, me vale madre, me vale madre.

Nunca permití que las limitaciones que otros veían se convirtieran en las mías. No construí mi vida a partir del contexto del que venía, sino a partir de la visión del lugar al que había decidido llegar. Mi historia no estaba escrita por mis circunstancias, sino por mi asunción. Mientras muchas personas miraban el punto de partida, yo ya estaba viviendo mentalmente el resultado final.

Tiempo después tomé la decisión de separar de mi empresa a una persona. Antes de irse me dijo una frase que nunca voy a olvidar: “Acabas de matar a la gallina de los huevos de oro”. Con esas palabras intentó hacerme creer que esa decisión terminaría perjudicándome y que él tenía el poder de hacerle mucho daño a mi empresa. Mientras lo escuchaba, dentro de mí solamente existía una respuesta: me vale madre, me vale madre, me vale madre.

Han pasado ya casi cinco años desde aquel momento. Nunca volví a tener contacto con esa persona. Nunca volví a saber de ella. Mi empresa continúa creciendo, continúa expandiéndose y continúa alcanzando metas que en aquel entonces parecían inimaginables. Aquellas palabras nunca se convirtieron en mi realidad porque jamás les concedí autoridad sobre mi conciencia. Me valió madre lo que dijo. Me valió madre lo que creyó que podía hacer. La única realidad que siguió creciendo fue la que yo había aceptado desde el principio.

También utilizo esta herramienta en situaciones que podrían parecer muy pequeñas. Recuerdo mi viaje a Sorrento, en Italia. Durante muchos años soñé con conocer ese lugar y finalmente estaba ahí, viviendo algo que durante tanto tiempo solo había existido en mi imaginación. Hacía mucho calor y había pequeños detalles que no eran exactamente como los había imaginado. Mi mente podía haber decidido

concentrarse únicamente en eso y convertir un sueño cumplido en una experiencia incompleta. En ese momento sonreí y pensé: me vale madre.

Me valía madre el calor. Me valía madre que no todo fuera exactamente como lo había imaginado. Estaba en Sorrento. Estaba viviendo uno de los sueños más grandes de mi vida. Ese día confirmé que muchas veces no necesitamos grandes problemas para dejar de disfrutar la vida; basta con concentrarnos en un pequeño detalle para dejar de ver el milagro completo que tenemos frente a nosotros. Desde entonces decidí que jamás volvería a permitir que una incomodidad momentánea fuera más grande que un sueño cumplido.

Así utilizo esta herramienta todos los días. Las circunstancias externas me valen madre. Los pensamientos que contradicen mi asunción me valen madre. El diálogo interno que intenta devolverme a una versión de mí que ya no existe me vale madre. Porque yo ya soy.



Herramienta 4 — Me vale madre

Ejercicio:

1. Anota 3 cosas que hoy te roban energía o atención sin servir a lo que quieres construir.
2. Junto a cada una escribe “me vale” y a dónde redirigirás esa energía en su lugar.
3. Cada vez que te atrapes obsesionándote con alguna, dilo (en voz alta o en tu mente) y redirige tu foco al menos 60 segundos hacia la realidad que sí eliges.

R



RECLAMA



Capítulo

11





Herramienta 5: Ya soy

Desde pequeños nos enseñaron que la vida es un proceso interminable. Nos dijeron que primero había que prepararnos, después sentirnos listos y, solo entonces, atrevernos a convertirnos en quienes soñábamos ser. Crecimos creyendo que algún día llegaría el momento adecuado para sentirnos suficientes, exitosos, capaces o merecedores. Mientras tanto, nos acostumbramos a vivir diciendo: “Ahí voy”, “Estoy en proceso”, “Voy poco a poquito”, “Estoy trabajando en mí”, “Todavía me falta mucho”, “Algún día lo lograré”. Son frases que escuchamos todos los días y que incluso reciben aprobación porque parecen reflejar humildad, paciencia y perseverancia. Sin embargo, muy pocas personas se detienen a observar el mensaje que realmente contienen. Cada vez que las pronunciamos, seguimos afirmando que todavía no somos esa persona y colocamos nuestra identidad en un futuro que parece alejarse cada vez que damos un paso.

Lo que realmente nos detiene no es aprender, crecer o mejorar. Lo que termina frenándonos es hacer del proceso nuestra identidad. Todos estamos en constante evolución y siempre habrá algo nuevo que descubrir, practicar o perfeccionar. El aprendizaje nunca termina, y eso es maravilloso. Lo que limita nuestro avance es creer que primero debemos completar una larga lista de requisitos antes de darnos permiso para ser quienes deseamos ser. Hay personas que pasan cinco, diez o veinte años diciendo que siguen preparándose para emprender, escribir un libro, dirigir una empresa, hablar en público, liderar un equipo o comenzar el proyecto que llevan tanto tiempo soñando. Sin darse cuenta, hacen del “estar en proceso” un lugar permanente donde viven. El proceso deja de ser un puente y se convierte en su casa. Mientras continúen viéndose como

alguien que todavía está llegando, sus pensamientos, sus emociones y sus decisiones seguirán siendo coherentes con esa identidad.

He conocido personas con una preparación extraordinaria que nunca se atreven a dar el siguiente paso porque sienten que todavía no saben lo suficiente. Siempre encuentran un curso más que tomar, una certificación más que obtener, un libro más que leer o una habilidad más que desarrollar antes de sentirse listas. Viven esperando el día en que desaparecerán todas sus dudas y, por fin, sentirán la seguridad absoluta para comenzar. Sin embargo, esa sensación rara vez llega, porque siempre habrá algo más que aprender. Paradójicamente, también he conocido personas con mucha menos experiencia que avanzan con rapidez porque decidieron asumir desde el principio la identidad de aquello que querían ser. No esperaron sentirse completamente preparadas. Comenzaron y permitieron que el camino terminara de prepararlas.

La vida no siempre te entrega primero todas las herramientas para después invitarte a utilizarlas. Muchas veces sucede exactamente al revés. Primero aparece la oportunidad y, al aceptarla, descubres capacidades que ni siquiera sabías que existían dentro de ti. Hay aprendizajes que ningún curso puede ofrecerte. Llegan cuando tomas decisiones importantes, cuando asumes responsabilidades mayores, cuando enfrentas nuevos desafíos y descubres que eres mucho más capaz de lo que imaginabas. El camino también enseña. El camino también fortalece. El camino también forma el carácter. Pero para recibir esos aprendizajes necesitas dejar de esperar el momento perfecto y comenzar a caminar desde la identidad de quien ya decidió ocupar ese lugar.

Existe una enorme diferencia entre vivir un proceso y vivir identificado con él. El proceso es temporal; la identidad

permanece. Cuando dices constantemente “estoy intentando”, “todavía no puedo”, “algún día seré” o “voy poco a poquito”, mantienes tu atención puesta en aquello que todavía no tienes. Tus pensamientos siguen enfocados en la distancia que separa tu presente de la vida que deseas construir. En cambio, cuando dejas de definirte por el trayecto y comienzas a definirte por el destino, todo cambia. Tus decisiones dejan de nacer desde la incertidumbre y empiezan a surgir desde la certeza de quien ya ha elegido quién es. Dejas de caminar como alguien que persigue una versión futura de sí mismo y comienzas a caminar como la persona que ya ha tomado esa decisión.

Tal vez llevas años diciendo que estás en proceso de sanar, de prosperar, de escribir un libro, de dirigir una empresa, de convertirte en un gran líder o de crear la vida que siempre has soñado. Quizá esa frase te ha dado tranquilidad porque sientes que estás avanzando. Pero quiero hacerte una pregunta: ¿cuánto tiempo más piensas permanecer en proceso? ¿Cuántos cursos más necesitas tomar para darte permiso de comenzar? ¿Cuántas certificaciones más hacen falta para sentirte suficiente? ¿Cuántos años más vas a esperar para ocupar el lugar que ya sabes que te corresponde?

Decir que ya no estás en proceso no significa que hayas dejado de aprender.

Tampoco significa que ya lo sepas todo o que nunca volverás a enfrentar nuevos desafíos. Significa que has dejado de utilizar el aprendizaje como una condición para permitirte ser. Puedes seguir estudiando sin sentirte incompleto. Puedes seguir creciendo sin pensar que todavía no eres suficiente. Puedes perfeccionar tus habilidades sin colocar tu identidad en un futuro que nunca termina de llegar. Porque aprender

es parte de la vida, pero postergar quién eres no tiene por qué serlo.

Por eso quiero invitarte a cuestionar una de las frases más aceptadas y, al mismo tiempo, más limitantes que solemos repetir: “estoy en proceso”. Claro que seguirás aprendiendo. Claro que seguirás creciendo. Claro que aparecerán nuevos retos, nuevas experiencias y nuevas habilidades por desarrollar. Pero ya no necesitas hacer del proceso tu identidad. Puedes aprender sin dejar de ser. Puedes crecer sin dejar de sentirte suficiente.

Puedes evolucionar mientras habitas plenamente la persona que has decidido ser. Porque el día que dejas de definirte por lo que te falta y comienzas a definirte por quien has elegido ser, el proceso deja de gobernar tu vida. A partir de ese momento ya no caminas esperando convertirte en alguien. Caminas expresando, fortaleciendo y expandiendo a la persona que ya has decidido ser.

El momento en que dejas de vivir diciendo “estoy en proceso” es el momento en que nace el “Ya soy”. La identidad es aquello con lo que te identificas, el ser que reconoces como tú. Cuando dices “Ya soy”, eliges conscientemente a la persona con la que vas a identificarte a partir de ese instante. Puedes decir: “Ya soy un gran líder”, “Ya soy un empresario o una empresaria de éxito”, “Ya soy escritor o escritora”, “Ya soy una persona abundante”, “Ya soy quien vive la vida que siempre soñó”. Esa declaración establece quién eres hoy y desde qué lugar vas a pensar, decidir y recorrer tu vida. La palabra “ya” trae al presente aquello que durante mucho tiempo habías colocado en el futuro.

Vivir desde el “Ya soy” también cambia la forma en que te preparas. Sigues aprendiendo, tomando cursos, leyendo,

practicando y desarrollando tus capacidades porque crecer forma parte de quien eres. Un gran líder aprende a dirigir mejor; un empresario busca nuevas maneras de hacer crecer su empresa; un escritor continúa perfeccionando su obra. Todo ese aprendizaje fortalece lo que ya has asumido. El camino te enseña mientras lo recorres, te presenta situaciones que amplían tu capacidad y te permite convertir el conocimiento en experiencia. La preparación acompaña a la persona que ya has decidido ser y le da nuevas formas de expresarse.

Muchas personas esperan sentirse completamente listas para asumir una responsabilidad, iniciar un proyecto, dirigir una empresa, subir a un escenario o compartir aquello que saben. El “Ya soy” coloca la decisión al principio del camino. Primero asumes quién eres y desde ahí aceptas las oportunidades que llegan. Al ocupar ese lugar, aprendes aquello que necesitas aprender, encuentras los recursos adecuados y desarrollas capacidades que solo podían despertar al entrar en acción. Hay conocimientos que llegan cuando te atreves, respuestas que aparecen mientras avanzas y fortalezas que únicamente se revelan cuando la vida te presenta un desafío a la altura de la persona que decidiste ser.

Lo que hoy muestran tus cinco sentidos es una fotografía de los pensamientos que sostuviste anteriormente. Las circunstancias visibles conservan durante un tiempo la imagen de una conciencia pasada, como una fotografía que registra un instante que ya ocurrió. El “Ya soy” establece la nueva imagen desde tu interior. Tú eliges quién eres en este momento y sostienes esa elección mientras aquello que ves comienza a actualizarse. La vida visible lleva un ritmo distinto al de la decisión interior, porque existe un espacio entre lo que siembras en tu conciencia y lo que después puedes tocar, mirar y experimentar. Ese espacio es el reflejo

con retraso de todo lo que antes aceptaste como verdadero acerca de ti.

Comprender este retraso te permite permanecer firme en el “Ya soy”. Una venta, una respuesta, una llamada, una cifra o una circunstancia dejan de tener autoridad sobre la persona que has decidido ser. Tú mantienes clara tu dirección y continuas ocupando ese lugar en tu conciencia. Desde ahí reconoces oportunidades que antes podían pasar frente a ti sin que las vieras, tomas decisiones con mayor seguridad y utilizas tus capacidades con una confianza más amplia. Tu forma de responder cambia porque ahora sabes quién está respondiendo.

El “Ya soy” acelera tu realidad porque reúne tu atención, tu energía y tus decisiones en una sola dirección. Dejas de dividirte entre la persona que deseas ser y la persona que reconoces como tú. La distancia desaparece en el instante en que ambas se convierten en una sola.

A partir de ahí, tus movimientos tienen mayor claridad y tus oportunidades encuentran a alguien preparado para recibirlas desde su conciencia. El camino puede llevarte de la “A” a la “Z” mediante saltos que antes parecían imposibles, porque ya ocupas interiormente el lugar al que pensabas que tenías que llegar después de muchos años.

Habitar el “Ya soy” es reconocer hoy a la persona que elegiste ser y permitirle vivir a través de ti. Esa persona sigue creciendo, aprendiendo, creando y dando lo mejor de sí, mientras sostiene con firmeza la certeza de quién es. Lo que primero asumiste en tu conciencia comienza a tomar forma en tus decisiones, en tus proyectos, en tus relaciones y en las oportunidades que aparecen. Los cinco sentidos terminan mostrándote la imagen que durante un tiempo sostuviste dentro de ti. Ahí comprendes que el camino se aceleró

desde el instante en que dejaste de decir “algún día seré” y elegiste declarar con total certeza: “Ya soy”.

El “Ya soy” ha sido una de las herramientas que más he utilizado para crear mi vida.

Hace algunos meses asistí a un evento donde coincidí con tres personas. Una era editora, otra representaba a conferencistas y la tercera conducía uno de los podcasts más importantes de su área. Me acerqué a saludarlos y, con toda naturalidad, les dije: “Tú vas a editar mi libro. Tú me vas a representar en mis conferencias. Y tú me vas a entrevistar”. En ese momento este libro ni siquiera existía. Sin embargo, dentro de mí ya existía una certeza absoluta: ya soy escritora, ya soy conferencista y ya soy una persona a la que entrevistan por el valor de lo que comparto. Hoy esa editora está trabajando conmigo en este libro. La entrevista para ese podcast ya quedó programada y, para cuando tengas este libro en tus manos, muy probablemente ya se habrá realizado. Todo comenzó el día que acepté ese “Ya soy”.

Ese mismo principio también estuvo presente en mis relaciones. Durante mucho tiempo admiré profundamente a una *coach* y conferencista muy reconocida. Mientras muchas personas soñaban con conocerla algún día, dentro de mí repetía con absoluta naturalidad: “Ya somos amigas”. Hoy trabajamos juntas, compartimos proyectos y me invitó a participar con ella en una conferencia en Perú, donde además presentaré uno de mis libros. Primero existió el “Ya soy”. Después la vida acomodó las circunstancias.

También ocurrió con una de las experiencias más especiales que he vivido junto a mi banda favorita. Antes de asistir a uno de sus conciertos, ya sabía que existía un concurso para subir al escenario a cantar con ellos. Desde antes de entrar repetía dentro de mí: “Ya voy a subir. Ya soy una de las

personas elegidas. Ya soy la ganadora”. Esa era la única conversación que sostenía conmigo. No pensaba en las probabilidades, ni en la cantidad de personas que participarían. Mi atención permanecía en el “Ya soy”. Cuando llegó el momento me inscribí, fui una de las personas elegidas para subir al escenario y terminé ganando el concurso. Aquella experiencia ya había sucedido primero dentro de mi conciencia.

Tiempo después asistí a otro concierto de esa misma banda, esta vez en Barcelona. Volví a utilizar exactamente la misma herramienta. Antes de llegar ya había aceptado dentro de mí: “Voy a volver a subir”. Esa vez las apariencias parecían contar una historia completamente distinta. Los lugares donde yo pensaba que debía sentarme no eran realmente mis asientos y me pidieron cambiarme. Cualquier persona habría pensado que aquello era un inconveniente. Sin embargo, ese cambio me llevó exactamente al lado del lugar donde se realizaba el registro para participar en el concurso. Gracias a eso fui la primera persona en inscribirme. Lo que parecía un contratiempo terminó convirtiéndose en la pieza que faltaba para que todo ocurriera.

Entre alrededor de quinientas personas, eligieron únicamente a cuatro para subir al escenario y, por segunda ocasión, fui una de ellas. Desde la lógica, las estadísticas y las probabilidades, aquello parecía prácticamente imposible. Incluso quienes organizan este tipo de dinámicas suelen procurar que no se repitan las mismas personas. Sin embargo, esa noche recordé una vez más que las apariencias nunca tienen la última palabra. Los cinco sentidos mostraban un inconveniente. Mi conciencia seguía sosteniendo el “Ya soy”. Al final, las circunstancias terminaron acomodándose exactamente como las había aceptado dentro de mí.

Por eso puedo compartir esta herramienta con absoluta certeza. Así he construido mi empresa. Así he construido mis relaciones. Así he construido mis proyectos. Primero acepto quién soy. Después trabajo, aprendo, me preparo y doy lo mejor de mí desde esa decisión. Esa es la invitación que quiero dejarte. No permitas que las apariencias, la lógica, las estadísticas o las probabilidades decidan quién eres. Decide primero con quién vas a identificarte. Acepta ese “Ya soy” con absoluta convicción y permite que tu vida encuentre la manera de reflejar esa decisión.



Herramienta 5 — Ya soy

Ejercicio:

1. Escribe las frases que sueles usar sobre tus metas (“estoy trabajando en...”, “algún día voy a...”).
2. Reescribe cada una como un “Ya soy” en presente, como si ya lo fueras por completo.
3. Durante una semana, sustituye la frase antigua por la nueva cada vez que aparezca en tu conversación o pensamiento.

Capítulo

12





Herramienta 6: Ya ocurrió

Ya ocurrió. Cuando utilizas estas palabras desde la conciencia de que ya está hecho, algo mágico comienza a suceder. Tu atención deja de dirigirse hacia aquello que parecía estar en el futuro y se instala naturalmente en la experiencia de quien ya lo vive. En ese instante cambia tu diálogo interno, cambian tus emociones y cambia la manera en que contemplas aquello que elegiste crear. La ansiedad comienza a desaparecer, la necesidad pierde fuerza y la tranquilidad ocupa su lugar, porque dentro de ti ya no existe nada pendiente. Ya ocurrió. Ya es. Ya está hecho.

A partir de ese momento dejas de pensar como alguien que espera recibir un resultado y comienzas a pensar como quien ya lo recibió. Dejas de sentirte como la persona que desea una oportunidad y empiezas a experimentar la certeza de quien ya la vive. Gradualmente, tu conciencia deja de mirar hacia delante buscando el momento en que las cosas sucederán y comienza a mirar la vida desde la seguridad de que ese acontecimiento ya forma parte de tu realidad. Ese cambio modifica por completo la manera en que piensas, hablas, decides y actúas.

Esta herramienta puede utilizarse para cualquier sueño, cualquier meta o cualquier experiencia que desees crear. Ya ocurrió. Ya firmé las escrituras de mi casa. Ya ocurrió. Ya encontré el trabajo que soñaba. Ya ocurrió. Ya hice ese viaje. Ya ocurrió. Ya construí la empresa que imaginaba. Ya ocurrió. Ya recuperaré mi salud. Ya ocurrió. Ya encontré al amor de mi vida. Cada vez que utilizas la herramienta, tu conciencia deja de relacionarse con un deseo pendiente y comienza a relacionarse con una realidad aceptada. Esa nueva posición interior transforma la forma en que experimentas tu vida.

Conforme practicas esta herramienta, descubres que cada vez resulta más natural contemplar tu realidad desde el resultado. Tus pensamientos dejan de girar alrededor de la incertidumbre y comienzan a organizarse alrededor de la certeza. La necesidad de controlar, de comprobar o de esperar empieza a perder importancia porque, para ti, aquello ya dejó de ser una posibilidad. Se convirtió en un hecho aceptado dentro de tu conciencia. Y cuando cambia el estado de conciencia desde el que vives, cambia también la versión de ti que comienza a expresarse en el mundo.

Esta herramienta no necesita una preparación especial ni un lugar determinado. Lo único que requiere es una decisión consciente: contemplar aquello que elegiste crear como una realidad. Cada vez que aparezca un pensamiento de duda, vuelve a ella. Cada vez que la mente quiera regresar a la espera, vuelve a ella. Cada vez que sientas que la ansiedad intenta ocupar tu atención, vuelve a ella. Ya ocurrió. Permite que esas dos palabras te devuelvan una y otra vez al estado de quien sabe que aquello que decidió crear ya forma parte de su vida.

Cuando la conciencia acepta que algo ya ocurrió, deja de perseguirlo. Y cuando deja de perseguirlo, comienza a vivir desde la serenidad de quien ya tiene, ya logró, ya recibió y ya experimentó aquello que eligió crear. Ese es el propósito de esta herramienta: trasladarte al estado de conciencia donde todo aquello que anhelabas dejó de ser un sueño para convertirse en tu realidad.

Con la práctica descubrirás que “Ya ocurrió” puede adaptarse a cualquier experiencia que desees crear. La esencia siempre será la misma: colocarte en el estado de conciencia de quien ya vive el resultado. Sin embargo, la manera de experimentarlo puede cambiar dependiendo de

aquello que deseas sentir. No todas las experiencias se viven desde el mismo lugar, porque no todas producen la misma emoción ni buscan el mismo resultado. Por eso esta herramienta es tan poderosa. Se adapta a ti y a la realidad que deseas construir.

Habrán ocasiones en las que bastará con decir simplemente: “Ya ocurrió”. Eso será suficiente para que tu conciencia acepte el resultado como una realidad. En otras situaciones descubrirás que puedes ir un paso más allá y elegir desde qué momento deseas vivir esa experiencia. Puedes decidir qué ocurrió hace un día, hace un mes, hace un año o hace cinco años.

No porque exista una regla que determine cuánto tiempo debe haber pasado, sino porque eres tú quien elige el estado de conciencia que desea experimentar. Cada situación te mostrará naturalmente desde qué momento te resulta más fácil sentir que aquello ya forma parte de tu vida.

Por ejemplo, si deseas disfrutar la tranquilidad de una recuperación completa después de una cirugía, probablemente te resultará más fácil colocarte en un momento donde ya pasó el tiempo suficiente para sentirte totalmente recuperado. Si estás atravesando una ruptura de pareja o un proceso de duelo, quizá elijas vivir desde un momento donde el amor permanece en tu corazón, pero el dolor ya dejó de dirigir tus días.

Si estás construyendo un negocio, puedes situarte en una etapa donde la empresa ya funciona con estabilidad y dirigirla forma parte de tu vida cotidiana. Si deseas crear una relación extraordinaria, puedes colocarte en el momento en que compartir tu vida con esa persona ya se ha convertido en algo completamente natural.

Observa que en todos los casos la pregunta siempre es la misma:

¿Desde qué momento me resulta más fácil vivir la experiencia que deseo sentir?

Esa pregunta es la que da dirección a la herramienta. Algunas veces elegirás el instante mismo en que todo ocurrió. Otras veces preferirás situarte mucho después, cuando aquello ya dejó de ocupar el centro de tu atención y se convirtió en una parte normal de tu vida. Ambas formas son correctas porque las dos te conducen al mismo lugar: el estado de conciencia de quien ya vive esa realidad.

No permitas que tu mente convierta esta herramienta en una regla rígida. No existe un tiempo correcto que funcione para todas las personas ni para todas las circunstancias. Lo verdaderamente importante es encontrar el momento desde el cual tu conciencia acepta con mayor facilidad que aquello ya está hecho. Ese será siempre el mejor lugar para ti, porque desde ahí desaparece la sensación de espera y aparece la certeza de quien contempla su vida desde el resultado.

Conforme practiques “Ya ocurrió”, descubrirás que comenzarás a elegir ese momento de manera casi intuitiva. Habrá experiencias que querrás vivir desde el instante mismo en que suceden y otras que preferirás contemplar cuando ya forman parte de tu historia. La decisión siempre será tuya.

Tú eliges desde qué momento observar tu vida. Y esa libertad convierte a esta herramienta en una de las más versátiles de todo este libro, porque te permite adaptarla a cualquier circunstancia y utilizarla exactamente de la manera

que mejor te ayude a ocupar el estado de conciencia que desees vivir.

Así decidí dejar el alcohol. Desde el primer día elegí vivir como si hubiera pasado un año desde la última vez que bebí. Todos los días repetía: “Ya ocurrió. Hace un año dejé de tomar”. En mi conciencia ya había transcurrido un año. No existía el primer día de la renuncia, ni la lucha, ni el esfuerzo, ni el miedo a recaer. Todo eso ya había quedado atrás. Yo vivía como una mujer para quien la libertad era completamente natural.

Me sentía tranquila, feliz, satisfecha y en paz. No ocupé el estado de quien estaba dejando un hábito; ocupé el estado de quien llevaba un año disfrutando una vida libre. Esa fue la experiencia que elegí vivir y esa fue la realidad que comenzó a expresarse. Nunca experimenté la batalla interior que muchas personas describen cuando dejan una adicción, porque mi conciencia jamás permaneció en ese proceso. Vivía desde una realidad donde esa etapa ya había terminado.

Utilicé exactamente la misma herramienta al salir de mis cirugías. Desde ese momento decidí decirme: “Ya ocurrió hace un año”. En mi conciencia, la recuperación ya había terminado. Ya disfrutaba el resultado. Ya viajaba. Ya hacía ejercicio. Ya vivía con absoluta normalidad. Dejé de identificarme con una persona en recuperación y comencé a vivir como la mujer para quien esa etapa había concluido mucho tiempo atrás. Esa decisión hizo que todo el proceso fuera mucho más ligero para mí. Viví mi recuperación con tranquilidad, con confianza y con una enorme paz. En lugar de permanecer pendiente del dolor o del tiempo que faltaba para sanar, disfrutaba cada día con la certeza de que todo estaba bien. La recuperación fue sorprendentemente fácil

para mí. La viví con gozo, con calma y con la seguridad de que mi cuerpo ya había hecho todo lo que tenía que hacer.

También utilizo esta herramienta cuando una persona importante sale de mi vida. Ya sea una relación de pareja, un amigo, un familiar o alguien con quien compartí una etapa significativa, decido contemplar esa experiencia desde un momento donde ya ha pasado el tiempo suficiente para haber recuperado la paz. En lugar de permanecer en el instante de la despedida, vivo desde el momento en que ya agradecí lo vivido, ya aprendí la lección y ya deseo de corazón que esa persona sea feliz dondequiera que esté. Mi conciencia deja de permanecer en la pérdida y comienza a vivir desde la serenidad. Eso me permite soltar con mucho más amor, sin quedarme atrapada en el dolor ni alimentar una historia que ya no deseo seguir viviendo.

Me gusta imaginar que ese árbol ya fue podado y que, un año después, ha crecido con mucha más fuerza y está dando todavía más frutos. Esa forma de contemplar la situación me permite tomar decisiones con serenidad, mantener la confianza en el proceso y concentrar toda mi energía en el crecimiento, en lugar de invertirla en la preocupación por aquello que quedó atrás.

Notarás que casi siempre utilizo la expresión “Ya ocurrió hace un año”. No es una regla ni una condición para utilizar esta herramienta. Simplemente es la forma que, en la mayoría de las situaciones, me permite ocupar con mayor facilidad el estado de conciencia que deseo vivir. Para mí, un año representa un ciclo que ya se cumplió. Es un momento en el que todo suele haberse estabilizado, la emoción inicial encontró su equilibrio y la vida continúa con absoluta normalidad. Por esa razón, cuando deseo sentir recuperación,

paz, estabilidad, libertad o la certeza de que todo está bien, suelo colocarme un año después de que aquello ocurrió.

Haz de esta herramienta algo personal. Adáptala a tu vida, a tus sueños y a cada circunstancia que desees transformar. Permite que sea una guía que te lleve, una y otra vez, al lugar donde ya no existe la espera, la ansiedad ni la incertidumbre, porque en tu conciencia ya ocurrió, ya es y ya está hecho.



Herramienta 6 — Ya ocurrió

Ejercicio:

1. Elige un deseo específico.
2. Cada noche, antes de dormir, escribe una entrada de diario como si ese deseo ya hubiera ocurrido hoy, con detalles y sensaciones.
3. Léela y quédate 3-5 minutos con la emoción que te provoca, antes de dormir.
4. Repite hasta que esa emoción se sienta natural.

Capítulo 13





Herramienta 7: Yo recuerdo cuando...

Utilizamos nuestra mente todo el tiempo. Nuestros pensamientos viajan constantemente entre el pasado y el futuro. Recordamos conversaciones, personas, experiencias, lugares y momentos importantes de nuestra vida. También imaginamos lo que podría suceder mañana, la próxima semana o dentro de algunos años. Nuestra mente rara vez permanece quieta; siempre está viajando de un lugar a otro.

El detalle es que la mayoría de las personas utiliza esos viajes de manera inconsciente. Cuando vuelve al pasado, revive experiencias que le causaron dolor, recuerda aquello que perdió o vuelve a sentir emociones que ya no desea seguir alimentando. Y cuando viaja al futuro, muchas veces imagina escenarios de preocupación, incertidumbre o limitación. Sin darse cuenta, utiliza el poder de su imaginación para fortalecer precisamente aquello que desea transformar.

La herramienta “Yo recuerdo cuándo” nos permite utilizar esa misma capacidad de una manera completamente diferente. Consiste en mirar el presente desde el futuro. Durante unos momentos eliges adoptar la perspectiva de tu yo futuro y contemplar la experiencia que hoy estás viviendo como si ya hubiera transcurrido el tiempo suficiente para formar parte de tu historia. Desde ese lugar comienzas a decir: “Yo recuerdo cuándo...”.

En ese instante ocurre algo extraordinario. Tu conciencia empieza a contemplar esa experiencia como una etapa concluida. Lo que hace unos momentos parecía formar parte de tu presente comienza a sentirse como un recuerdo. Y cuando algo se convierte en un recuerdo, deja de ocupar el centro de tu atención. Tu mente empieza a identificarse de manera natural con la versión de ti que ya atravesó esa etapa

y que hoy puede mirar hacia atrás con tranquilidad, sabiendo que todo quedó atrás.

Esta es una herramienta de una sencillez extraordinaria y, precisamente por eso, de un enorme poder. No necesitas visualizar durante largos periodos, ni construir escenas complicadas. Basta con cambiar el punto desde el cual estás observando tu vida. En lugar de mirar hacia delante esperando que algo cambie, miras hacia atrás reconociendo que ese cambio ya forma parte de tu historia. Cada vez que pronuncias las palabras “Yo recuerdo cuándo...”, fortaleces la identidad de la persona que ya vive la realidad que ha elegido crear.

Paulatinamente descubres que aquello que antes parecía inmenso comienza a perder fuerza. Lo que un día ocupaba todos tus pensamientos ahora se convierte en un simple capítulo de tu historia. Y esa es la verdadera magia de esta herramienta: te ayuda a dejar de vivir desde la versión de ti que aún esperaba un cambio y te permite comenzar a vivir como quien ya lo experimentó. Desde esa nueva perspectiva, la vida empieza a reorganizarse para reflejar la conciencia que has decidido habitar.

La manera de utilizar esta herramienta es muy sencilla. Lo primero es elegir la experiencia que deseas transformar. Puede ser cualquier circunstancia que hoy ocupe tu atención: una situación económica, una relación, un diagnóstico, una meta que aún no se ha manifestado, un hábito que deseas cambiar o cualquier experiencia que ya no quieras seguir viviendo. Una vez que la hayas identificado, harás algo muy simple: durante unos momentos mirarás tu presente desde la perspectiva del futuro, como si hubiera transcurrido el tiempo suficiente para que todo eso ya formara parte de tu historia.

Desde esa nueva perspectiva comenzarás a utilizar la frase: “Yo recuerdo cuando...”. Por ejemplo: “Yo recuerdo cuando me preocupaba el dinero”. “Yo recuerdo cuando pensaba que nunca lo iba a lograr”. “Yo recuerdo cuando tenía miedo de hablar en público”.

“Yo recuerdo cuando mi empresa apenas comenzaba”. “Yo recuerdo cuando todavía estaba esperando esa oportunidad”. Cada una de estas frases coloca automáticamente esa experiencia en el lugar donde deseas dejarla: en el pasado.

La forma en que pronuncias estas palabras es tan importante como las palabras mismas. No las dices con nostalgia, ni con tristeza, ni con incertidumbre. Las dices con la certeza de quien sabe que esa etapa terminó. Con la seguridad de quien ya recorrió ese camino. Con la tranquilidad, la paz y la plenitud de quien mira hacia atrás y reconoce cuánto ha cambiado su vida. Es exactamente la misma sensación con la que hoy recuerdas una etapa de tu infancia, el primer día de clases o la casa donde vivías hace muchos años. Sabes que existió, sabes que fue parte de tu historia y también sabes que ya quedó atrás.

Cuanto más natural sea esa sensación, más poderosa será la herramienta. No necesitas esforzarte por creer. Simplemente observa esa experiencia como un recuerdo. Permite que tu mente contemple esa antigua etapa con la serenidad de quien ya la trascendió. Paulatinamente, comenzarás a identificarte con la versión de ti que ya vive la realidad que desea, porque toda tu atención dejará de estar puesta en lo que hoy ves y comenzará a descansar en la certeza de que eso ya pertenece a tu historia.

Puedes utilizar esta herramienta en cualquier momento del día. Mientras manejas, caminas, te bañas, haces ejercicio, trabajas o antes de dormir. Cada vez que aparezca un

H-7: Yo recuerdo cuando...

pensamiento contrario a la vida que estás creando, responde desde esa nueva perspectiva: “Yo recuerdo cuando...”. No necesitas discutir con ese pensamiento ni luchar contra él. Simplemente lo contemplas desde la versión de ti que ya dejó atrás esa etapa. Con el tiempo descubrirás que esta forma de pensar comienza a surgir de manera espontánea y que, casi sin darte cuenta, tu identidad habrá cambiado antes de que tus sentidos alcancen a confirmarlo.

Esa transformación interior será la que termine reflejándose en todas las áreas de tu vida.

Conforme practiques esta herramienta, comenzarás a descubrir algo muy interesante.

La frase “Yo recuerdo cuando...” dejará de sentirse como un ejercicio y comenzará a convertirse en una nueva forma de observar tu vida.

**Cada vez que miras una
circunstancia desde la
perspectiva del futuro, te
resultará más fácil comprender
que ninguna etapa es
permanente.**

Todo cambia, todo evoluciona y todo termina ocupando un lugar en nuestra historia. Lo que hoy parece tan importante, también llegará el día en que simplemente será un recuerdo.

La mayoría de las personas espera a que transcurra el tiempo para mirar hacia atrás y descubrir cuánto ha cambiado su vida. El creador consciente decide adoptar esa perspectiva desde ahora. Aprende a contemplar su presente con la serenidad de quien sabe que esa experiencia no será eterna y

que, tarde o temprano, también formará parte de su historia. Esa manera de mirar la vida transforma la forma en que vive cada experiencia, porque deja de verla como un destino y comienza a verla como una etapa de transición.

Mientras más practiques esta herramienta, más natural se volverá. Descubrirás que cada vez necesitas menos esfuerzo para pronunciar las palabras “Yo recuerdo cuando...”, porque comenzarás a sentirlas verdaderas dentro de ti. Ya no estarás intentando convencerte de nada. Simplemente estarás observando tu presente desde una perspectiva diferente, una perspectiva donde aquello que hoy ocupa tu atención ya perdió el peso que antes tenía y comenzó a ocupar el lugar que le corresponde: un recuerdo.

Con el tiempo descubrirás algo todavía más hermoso. Muchas de las frases que repetías de manera consciente dejarán de ser una herramienta para convertirse en una descripción auténtica de tu vida. Entonces dirás con absoluta naturalidad: “Yo recuerdo cuando mi empresa apenas comenzaba”. “Yo recuerdo cuando estaba escribiendo este libro”. “Yo recuerdo cuando esa circunstancia ocupaba todos mis pensamientos”. Ya no lo dirás porque estés practicando una técnica. Lo dirás porque realmente se habrá convertido en parte de tu historia.

Ese es el verdadero regalo de esta herramienta. Cada vez que dices “Yo recuerdo cuando...”, eliges desde qué lugar deseas contemplar tu vida. Dejas de mirar únicamente lo que hoy perciben tus sentidos y comienzas a observar tu presente desde la realidad que has decidido vivir. Paso a paso, esa nueva perspectiva se vuelve tan natural que termina reflejándose también en tu experiencia. Entonces comprendes que cada recuerdo que elegiste construir en tu

conciencia terminó convirtiéndose en una parte auténtica de tu propia historia.

Esta fue una de las herramientas que más utilicé durante la etapa en la que vivía mayores carencias. Me acompañó durante los años en los que estaba transformando prácticamente todas las áreas de mi vida y me ayudó a contemplar cada circunstancia desde una perspectiva completamente diferente. A lo largo del tiempo dejó de ser una herramienta de uso cotidiano para mí, porque muchas de aquellas experiencias ya forman parte de mi historia. Sin embargo, de vez en cuando sigo recurriendo a ella cuando alguna circunstancia lo requiere, porque sé el enorme poder que tiene.

Aunque la herramienta puede utilizarse diciendo solo “Yo recuerdo cuando...”, esta es la manera en que yo aprendí a utilizarla y la que mejores resultados me dio. Nunca me quedaba solo en el recuerdo. Inmediatamente después de decir “Yo recuerdo cuando...”, dirigía toda mi atención a la realidad que ya deseaba vivir. Me instalaba emocionalmente en esa nueva experiencia, la disfrutaba, la agradecía y permanecía unos momentos sintiendo la felicidad de que ya era una realidad en mi vida.

Por ejemplo, cuando vivía en una casita de renta, repetía para mí: “Yo recuerdo cuando vivía en una casita de renta, pero ahora tengo mi casa propia. Estoy muy feliz y agradecida porque ya tengo mi propio hogar, una casa muy bonita donde vivo con mis niños”. Permanecía unos momentos disfrutando esa escena hasta sentirla completamente natural. Hoy puedo decir con una enorme sonrisa que esa frase dejó de ser una herramienta y se convirtió en un recuerdo verdadero.

Cuando atravesaba etapas de dificultad económica, utilizaba exactamente la misma estructura. Me decía: “Yo recuerdo cuando me preocupaba el dinero, pero ahora vivo en abundancia. Estoy muy feliz y agradecida porque todo llega a mi vida con facilidad y siempre tengo más que suficiente”. En lugar de permanecer pensando en la carencia, elegía permanecer sintiendo la tranquilidad y la gratitud de la abundancia que ya estaba viviendo en mi conciencia.

También la utilicé para transformar relaciones. Si existía algún desacuerdo con una persona, decía: “Yo recuerdo cuando estaba enojada con esta persona, pero ahora tenemos una relación maravillosa. Estoy muy feliz y agradecida porque nos queremos, nos respetamos y disfrutamos mucho estar juntos”. Si alguien tenía un adeudo conmigo, mi diálogo era: “Yo recuerdo cuando esta persona me debía dinero, pero ahora ya me pagó todo. Estoy muy feliz y agradecida porque nuestra relación es armoniosa y ambos estamos en paz”.

En la empresa también me dio resultados extraordinarios. Si necesitaba contratar a alguien, decía: “Yo recuerdo cuando no encontraba a la persona ideal para este puesto, pero ahora llegó la persona perfecta. Estoy muy feliz y agradecida porque es atenta, comprometida y hace su trabajo con excelencia”. Cuando deseaba que algún colaborador desarrollara mejor su potencial, hacía exactamente lo mismo: “Yo recuerdo cuando apenas comenzaba a dar resultados, pero ahora es una persona muy productiva. Estoy muy feliz y agradecida porque disfruta su trabajo y aporta muchísimo a la empresa”.

Cuando iba al gimnasio y quería ver resultados en mi cuerpo, también utilizaba esta herramienta. Antes de que los cambios fueran visibles, repetía: “Yo recuerdo cuando no podía cargar este peso, pero ahora soy mucho más fuerte. Estoy

H-7: Yo recuerdo cuando...

muy feliz y agradecida porque mi cuerpo responde perfectamente al entrenamiento”. O decía: “Yo recuerdo cuando mis piernas todavía no estaban definidas, pero ahora me encanta ver mis cuádriceps, mis femorales y mis pantorrillas. Estoy muy feliz y agradecida porque mi cuerpo luce exactamente como lo imaginé”.

Esta fue siempre mi forma de utilizar esta herramienta. Comenzaba con “Yo recuerdo cuando...”, colocaba aquella experiencia en el pasado y, de inmediato, permanecía disfrutando la realidad que ya había elegido vivir. Ahí me quedaba. En la felicidad. En la gratitud. En la paz. Porque ese era el estado de conciencia que deseaba convertir en mi nueva realidad. Y, una y otra vez, descubrí que aquello que primero vivía en mi imaginación terminaba reflejándose también en mi vida.



Herramienta 7 —Yo recuerdo cuando...

Ejercicio:

1. Elige una escena concreta relacionada con tu meta.
2. Con los ojos cerrados, nájrrala en voz alta, empezando con “Yo recuerdo cuando...”, como si se la contaras a un amigo tu proceso.
3. Incluye detalles sensoriales: qué viste, qué escuchaste, qué sentiste en el cuerpo.
4. Practica 2 veces por semana, en un lugar sin distracciones.

Epílogo

Si has llegado hasta aquí, quiero darte las gracias.

Gracias por permitirme abrirte las puertas de mi vida. Gracias por caminar conmigo a través de mis recuerdos, de mis heridas, de mis aprendizajes, de mis caídas y también de mis mayores alegrías. Mientras escribía este libro, reviví momentos que transformaron por completo mi existencia y comprendí, una vez más, que nada de lo que viví fue casualidad. Cada experiencia, incluso las que en su momento parecían más dolorosas, fue preparándome para descubrir quién era realmente y para compartir contigo aquello que cambió mi vida.

Mi mayor deseo nunca fue escribir un libro. Mi mayor deseo siempre ha sido que tú descubras el inmenso poder que vive dentro de ti. Si después de leer estas páginas comienzas a mirar tu vida de una manera diferente; si empiezas a darte cuenta de que no eres una víctima de las circunstancias, sino un creador consciente; si descubres que puedes elegir tus pensamientos, dirigir tu imaginación, cuidar tu diálogo interno y asumir deliberadamente la identidad de la persona que desees ser, entonces este libro habrá cumplido su propósito. No porque hayas aprendido nuevas ideas, sino porque habrás comenzado a recordarte.

A lo largo de este libro hemos hablado de muchas herramientas. Pero nunca olvides lo que realmente significa esa palabra: Una herramienta es un accesorio, un instrumento, un recurso que facilita un trabajo.

Eso es todo. Una herramienta no hace el trabajo por quien la utiliza. Lo hace más sencillo, más claro y, muchas veces, más rápido, pero jamás sustituye a la persona que la sostiene.

Todas las herramientas que te he compartido tienen un enorme valor y un gran poder cuando se utilizan conscientemente. Las palabras, las afirmaciones, las visualizaciones y cada una de ellas pueden ayudarte a transformar tu manera de pensar, de sentir y de crear.

El mayor poder no está en la herramienta. El mayor poder está en ti. Dios lo depositó en tu interior desde el principio.

Las herramientas simplemente te ayudan a dirigir ese poder de una manera consciente, a sostenerlo y a expresarlo con mayor claridad.

Por eso te invito a experimentar con todas ellas. Conócelas, practícalas y descubre cuáles te ayudan a entrar con mayor facilidad en ese estado de certeza, de paz y de confianza. Cada persona vive este camino de una forma distinta, y eso también es perfecto. Descubre cuál de ellas te ayuda a recordar con mayor facilidad quién eres realmente y a permanecer en ese estado creador.

Con frecuencia me preguntan cuáles de estas herramientas son las que más utilizo. La respuesta ha cambiado con los años. Cada etapa tiene necesidades distintas y, conforme mi conciencia fue transformándose, también fue cambiando la manera en la que las he usado.

La realidad es que las sigo utilizando todas. Algunas aparecen con mayor frecuencia que otras, dependiendo de lo que estoy creando y del momento que estoy viviendo. Con el transcurso del tiempo dejaron de sentirse como ejercicios y se convirtieron en mi manera natural de pensar, de interpretar la vida y de responder a las circunstancias.

Eso mismo deseo para ti. Que llegue un día en el que ya no tengas que preguntarte qué herramienta utilizar, porque todas habrán pasado a formar parte de ti. Que crear conscientemente deje de ser una práctica y se convierta en tu manera de vivir.

“El Reino de Dios está dentro de vosotros”

—Lucas 17:21

Este fue el verdadero propósito de escribir este libro. Que descubras que el Reino de Dios nunca estuvo fuera de ti. Siempre ha vivido en tu interior. Allí habita la inteligencia infinita, el amor infinito, la sabiduría infinita y el poder creador que Dios depositó en ti desde el principio. Las herramientas solo te ayudan a recordar esa verdad y a regresar, una y otra vez, a la conciencia de quien realmente eres.

“El que en mí cree, las obras que yo hago, él las hará también; y aún mayores hará”.

—Juan 14:21

Estas nunca fueron palabras dirigidas a unos cuantos. Siempre fueron una invitación para toda la humanidad a recordar su verdadera naturaleza y el inmenso poder creador que Dios puso en cada uno de nosotros.

Deseo, de todo corazón, que este no sea un libro que leas una sola vez y después coloques en un librero. Deseo que lo conviertas en un compañero de vida. Regresa a él cuando

sientas que olvidaste quién eres. Vuelve a sus páginas cuando las apariencias quieran convencerte de lo contrario. Léelo nuevamente cuando quieras fortalecer tu fe o recordar que siempre existe una nueva posibilidad de crear una realidad diferente.

Y cuando, dentro de algunos años, mires hacia atrás y descubras que tu vida cambió por completo, espero que no recuerdes este libro solamente como un conjunto de herramientas. Espero que lo recuerdes como el momento en que comenzaste a mirar hacia tu interior y reconociste que el mayor tesoro que habías buscado durante tanto tiempo siempre estuvo contigo.

Sobre la autora

Adriana Maricela es una mujer que un día decidió dejar de creer que las circunstancias tenían la última palabra y comenzó a descubrir el inmenso poder creador que Dios había depositado en su interior.

Es conferencista, escritora, empresaria y fundadora de CREAR-Co., una empresa que nació con el propósito de servir y transformar la vida de miles de familias. Sin embargo, por encima de cualquiera de esos títulos, se considera una eterna estudiante de la conciencia humana. Durante años ha dedicado su vida al estudio de las enseñanzas de grandes maestros, integrándolas a su propia experiencia hasta convertirlas en una forma de vivir.

Su misión es sencilla: recordarles a las personas que no están aquí para sobrevivir a la vida, sino para crearla conscientemente.

A través de sus libros, conferencias, talleres y programas de formación, acompaña a miles de personas en el proceso de transformar su manera de pensar, fortalecer su fe, descubrir su verdadero valor y recordar que el Reino de Dios vive dentro de cada uno de nosotros.

Más que enseñar herramientas, Adriana Maricela busca despertar conciencia. Cree profundamente que cuando una persona cambia la imagen que tiene de sí misma, cambia también la manera en que experimenta el mundo.

Hoy continúa aprendiendo, escribiendo, enseñando y sirviendo, convencida de que el conocimiento solo cobra verdadero sentido cuando se comparte con amor y se convierte en una oportunidad para mejorar la vida de alguien más.

Este no es el final de su historia.

Es solo un capítulo más de una vida dedicada a recordarles a los demás que la Perla de Gran Valor siempre ha estado dentro de ellos.

Reseñas

Cuenta mi madre que nos conocimos desde que dimos los primeros pasos, cuando por allá en 1980, su amiga y vecina, doña Angelina, la visitaba para que le hiciera vestidos. Llegaba con Adriana en brazos a casa de mi amada Cele, la costurera de la colonia. Yo estaba ahí, arrullándome en las piernas de mamá, mientras le daba duro al sube y baja del pedal de la vieja Singer. Así conocí a la niña de dulce sonrisa. Nos hicimos amigos desde el primer momento y luego compartimos mesita escolar, crayones y lonche en un “kínder viajero”. Íbamos de casa en casa. Las maestras tocaban la puerta en busca de una cochera o un patio donde trabajar. Cuando el casero se cansaba del bullicio, había que mudarnos a otro patio donde pudiéramos cantar y bailar “La rueda de San Miguel”. Fueron dos años, de aquí para allá, y siempre nos acompañó aquella mesita donde descubrimos nuestra vocación por la comunicación.

Aquí hago un paréntesis: ¡Quién lo diría! Aquellos micrófonos de plastilina, que hacíamos con nuestras manos, hoy son el medio para llegar a miles de personas y transformar vidas. Ese sueño de comunicar se convirtió en un liderazgo a través de la palabra. Regreso al tema. En la escuela primaria y en la secundaria, Adriana y yo fuimos cómplices de muchas travesuras, reímos a carcajadas y también nos dimos consuelo en momentos de angustia, de dolor y dificultad. No todo era lindo. Cada quien vivía su lucha interna y enfrentábamos al mundo. Nos teníamos el uno al otro y nos refugiábamos en un generoso y pacificador árbol de arrayán, ahí donde terminaba su casa y comenzaba la mía. Al menos por unas horas escapábamos del mundo cruel, de la vida prisionera, prejuiciosa y perversa.

A partir de aquí, me centraré en la amiga que habita en mi cariño desde el primer recuerdo juntos. Adriana no lo sabe,

pero yo veía en ella a mi Blancanieves. De niño me daba esa impresión por su cara blanca, su cabello negro, sus “cachetes de bolita” y su mirada capaz de ablandar corazones. Y no me equivoqué. Sigue siendo mi Blancanieves, pero ahora desde la conciencia.

Adriana era una niña talentosa. Estaba llena de virtudes y tenía mucho potencial para brillar con luz propia, como las estrellas. De pronto, su mundo se volvió tan oscuro que le fueron arrebatando el brillo, hasta casi apagarla. Era solo una niña y le cortaban las alas: no juegues, no brinques, no cantes, no bailes, no saludes a la bandera, no marches en la escolta, no entones el himno nacional, no subas a la bicicleta, no salgas ni a la esquina.

Había golpes emocionales y físicos, desde el conservadurismo y el fanatismo religioso. Su vida parecía hecha para el exilio de la libertad, para el silencio, el maltrato y la precariedad. ¿Quién en su sano juicio lo habría soportado? Así vino un primer intento de suicidio. Sentí un gran dolor y miedo de perder a mi amiga. Bendito Dios, se recuperó y volvimos a vernos en aquel arrayán.

Entonces me contó que quería ir a un lugar donde no hubiera violencia, deseaba ser feliz. Estábamos apenas en quinto de primaria. A los once años tenía ya una larga historia de espinas y heridas en el alma, de carencias e inseguridades que marcaban su existencia. Su válvula de escape: un frasco de pastillas que no funcionó para matarla, tampoco para ponerle fin a su infierno en casa. Desde ahí manifestó su capacidad de reponerse. No se daba por vencida. Iniciamos la escuela secundaria y, una vez más, Adriana quiso encontrar la libertad y la felicidad. Lo hizo creyendo que un hombre la salvaría. Sorpresa: le dio el peor

de los infiernos. Era una adolescente cuando escapó de la casa familiar.

Sin darse cuenta, ese prematuro matrimonio era otro intento de suicidio porque se volvió un veneno que la aniquilaba poco a poco. Yo veía que, por miedo, Adriana se resistía a dejarlo y se volvió adicta a lo que la estaba destruyendo día a día, frente a sus cuatro hijos. Vivía en una dependencia emocional fuera de control. Esa situación la llevó al límite: renovarse o morir. ¿Qué cambios comencé a notar? Adriana tocó fondo varias veces, pero aquella noche fue más allá: tocó el umbral de la vida y la muerte. Sobrevivió y se levantó. Su fuerza interior no la dejó. Asumió que, para renovarse, tenía que morir la mujer vulnerable, la esposa temerosa y la compañera abnegada.

Tenía todo en contra, las manos vacías y heridas emocionales por todos lados. Estaba sola, desempleada y con la angustia de calmar en sus hijas el hambre que calaba hondo. Sufría también la ausencia de sus hijos mayores. Se propuso recuperarlos y llenarlos de amor. Era momento de renacer y así comenzó su transformación. Se concentró en su objetivo de ser una mujer independiente, poderosa, renovada, libre, capaz de mover el mundo por ella y por sus hijos.

Decidió no quedarse en una historia de dolor y lágrimas. Se aferró al éxito y lo hizo desde la conciencia, abriéndole paso a una nueva versión que la llevó de pedir dinero prestado para el camión a tener su empresa nacional y cambiar la vida de muchas personas a su alrededor. Creyó y creó. Tuvo fe y movió montañas. No fue arte de magia, fue disciplina, constancia, dedicación y, lo más importante, no perdió la conexión con Dios.

Adriana Maricela Pérez

Se volvió un ser espiritual antes que religioso. Se convirtió en una persona consciente, que toma decisiones desde la sabiduría y no desde la emoción. Dejó las ataduras y el maltrato, recogió cada pedazo de su alma herida y reconstruyó a la nueva Adriana Maricela. Su autoestima volvió a florecer. Sus ojos brillaron de nuevo. Hoy su éxito cobija e inspira a cientos de personas. Su don de la palabra es una palanca de cambio. Yo lo defino como una revolución de conciencias. Desde la resiliencia decidió que contaría su historia una y otra vez para que nadie más tenga que sufrir ese tormento. Ahora nos enseña que la felicidad y el sufrimiento son una opción. Por eso creó estas valiosas herramientas para que otras personas se asuman poderosas y logren la vida de sus sueños.

Para mí, Adriana Maricela es una mujer que fluye e influye. Yo la concibo como una revolución de conciencias. Mi amiga es el ejemplo vivo de que querer es poder. Su historia nos demuestra que todos los seres humanos podemos ser, hacer y tener lo que queramos. La he visto de cerca durante cuarenta y seis años.

Cualquiera pensaría que la de antes y la de hoy son mujeres distintas. Y sí, lo son en muchos aspectos: el económico, el poder mental, la conciencia, su espíritu, el bienestar físico, su capacidad sanadora, creadora y transformadora. Pero hay algo que la acompaña desde antes de nacer y la habitará por siempre. En eso no hay diferencia. Su niña, su adolescente, su joven y su mujer adulta conservan la misma esencia: el amor. Para mí, es su mayor cualidad.

Al final, no triunfa quien tiene más poder, sino quien conserva su humanidad desde el amor. Esa es su perla de gran valor, antes y después. Por amor propio cambió, por

amor a los demás, se empoderó y por amor a la humanidad enseña y comparte.

Aquí es donde sostengo que sigue siendo esa Blancanieves que de niño admiraba por su fuerza y gran corazón. Es una mujer que resiste sin perder su esencia. Es la certeza de que la perversidad puede herir, pero no siempre logra destruir aquello que tiene un propósito mayor: transformar muchas vidas. Al igual que esa princesa, Adriana representa el camino de una persona cuya luz es capaz de atravesar el sufrimiento, la envidia, traiciones, intentos de destruir su reputación o incluso su vida. Es poseedora de una luz que provoca la sombra de otros. No quiero decir que sea perfecta, pero su existencia sacude inseguridades ajenas. Con su ejemplo de vida aprendí que no debemos permitir que la oscuridad de otros apague nuestra propia luz. Hoy afirmo que, si Adriana fuera Blancanieves, también lo sería por su belleza interior, por su autenticidad, bondad, inteligencia y capacidad de inspirar. Al repasar su historia, me doy cuenta de que, al igual que con Blancanieves, hubo brujas perversas y manzanas envenenadas.

Todo aquello que encarnó la envidia, el maltrato, los ataques disfrazados de cariño y confianza, el ego y la obsesión por controlar. Apareció un cazador (la conciencia) que rechazó ser un instrumento de maldad y, por el contrario, la rescató cuando el bosque representaba el exilio, la incertidumbre y el rechazo. Y cuando parecía que todo estaba perdido, llegaron sus siete amigos de la aldea (herramientas de poder) y le ofrecieron refugio y reconstrucción.

Después del largo sueño de Adriana (crisis profunda), hoy sé que no era la muerte del propósito, sino una pausa para renacer fuerte y poderosa.

Adriana Maricela Pérez

La historia de Adriana Maricela es una invitación abierta a sacudirse, a levantarse, a llorar de felicidad, a tomar la vida con amor y propósito, a reconstruirnos desde la conciencia y, si es necesario, a habitar una nueva identidad que nos lleve a tener la vida que soñamos.

Estoy sumamente orgulloso de ti. Soy una de las miles de vidas que has impactado y tu enseñanza me abre nuevos caminos. Hoy, desde mi corazón y mi conciencia, le digo a mi amiga de casi medio siglo, a la gran mujer que admiro y reconozco, a la lideresa que me brindó la oportunidad de trabajar, que me cobijó en momentos de dificultad: gracias, gracias, gracias.

Esta historia es un hecho de fe. Es la prueba de la conexión con Dios. Es actuar desde la conciencia. Es compartir. Es liderazgo. Es sanar desde adentro para sanar a otros. Es que nos valga madre. Es podar lo que no sirve. Es una dieta mental contra la mierda del mundo.

¡Ya es! ¡Ya soy! ¡Así es y así será!

Gracias siempre, mi muy querida Adriana Maricela Pérez López.

Édgar Paúl Villegas

He tenido la oportunidad de participar en diversos talleres impartidos por Adriana Maricela, los cuales me han permitido crecer como persona y transformar mi manera de ver la vida. Gracias a este proceso he experimentado cambios muy importantes en diferentes áreas. He logrado lo que muchos llaman verdaderos “saltos cuánticos”. Un ejemplo muy claro ha sido mi situación económica. Pasé de vivir en una casa rentada a disfrutar de mi propio hogar y adquirir un automóvil. Mi familia también ha sido impactada por esta transformación, porque la abundancia que comenzó en mí alcanzó también a quienes me rodean. Hoy disfruto compartir con ellos y con mis amigos estos conocimientos, y ver cómo también encuentran inspiración para cambiar su propia vida.

Gran parte de esa inspiración nació al ver de cerca una vida completamente transformada. Más que escuchar sus enseñanzas, tuve el privilegio de observar cómo vivía aquello que compartía con los demás. Su ejemplo fue el que me convenció de que estas herramientas realmente funcionan cuando se practican con disciplina, constancia y una conexión con Dios.

He sido testigo de cómo, con esfuerzo, disciplina, perseverancia y una fe inquebrantable, Maricela luchó día tras día para alcanzar cada una de sus metas. Hace años fui testigo de momentos en los que ni siquiera tenía dinero para pagar el camión. En muchas ocasiones me pidió prestado para poder regresar a casa y, cuando ya le daba vergüenza volver a pedirme, simplemente se iba caminando.

Por eso, verla hoy construir una empresa con presencia nacional, viajar por el mundo y transformar la vida de miles de personas me confirma que los sueños sí pueden hacerse realidad cuando se trabaja con determinación, propósito y una

conexión con Dios. Estoy convencido de que, si ella quisiera, podría vivir en cualquier parte del mundo porque ha construido una vida con la libertad para elegir.

Comenzó desde abajo, enfrentando carencias, problemas familiares y obstáculos que para muchas personas habrían sido motivo suficiente para rendirse. Sin embargo, decidió convertir cada dificultad en una oportunidad para crecer, aprender y fortalecerse. No permitió que las circunstancias definieran quién era ni hasta dónde podía llegar. Fue construyendo, paso a paso, la vida que hoy disfruta, demostrando que el verdadero cambio siempre comienza desde el interior.

Lo que más admiro no son únicamente los logros materiales que ha alcanzado, sino la persona en la que decidió convertirse durante ese proceso. Es una mujer fuerte, generosa, inspiradora y comprometida con ayudar a otros a descubrir su propio potencial. No guarda para sí lo que ha aprendido; lo comparte con amor para que más personas puedan transformar su realidad.

Su historia me recuerda todos los días que no importa dónde comenzamos, sino la determinación con la que decidimos avanzar. Para mí, representa la prueba viviente de que la constancia, el trabajo interior, la fe y la confianza pueden transformar cualquier realidad. Además, puedo decir que esas enseñanzas no solo cambiaron su vida; también transformaron la mía.

Gracias, amiga, por ser un ejemplo de superación, liderazgo y éxito. Por demostrar con tu propia vida que sí es posible crear una realidad diferente. Me siento agradecido por todo lo que he aprendido de ti y por el impacto tan positivo que has tenido en mi vida.

Melchor Ventura Telles Valdez

Conocí a Adriana Maricela hace más de catorce años, cuando ambas trabajábamos en la misma empresa. En aquel tiempo, además de mi trabajo, yo me dedicaba a otorgar préstamos personales y así comenzó nuestra relación. Al principio era simplemente una clienta, pero a lo largo del tiempo me tocó acompañarla en una de las etapas más difíciles de su vida.

Cuando perdió su trabajo, todo comenzó a complicarse. Además de la difícil situación económica que atravesaba, enfrentaba problemas con sus hijos, con su exesposo, con una pareja que tuvo después y una depresión muy fuerte. Yo seguí apoyándola con préstamos porque necesitaba el dinero para resolver situaciones verdaderamente apremiantes. La deuda fue creciendo hasta superar los trescientos mil pesos. Yo la fui financiando durante todo ese tiempo y también fue una situación que me afectó tanto económica como emocionalmente.

Como es natural en una situación así, hubo momentos de mucha desesperación. Yo necesitaba recuperar mi dinero y ella, aunque tenía toda la intención de pagarme, no podía hacerlo. Eso provocó algunos roces entre nosotras. Sin embargo, algo que siempre le reconocí fue que, aun en los momentos más complicados, nunca perdió la calma conmigo. Siempre me daba la cara, siempre me explicaba su situación y, aunque la deuda seguía creciendo, jamás desapareció ni dejó de responder. Incluso, aun cuando yo estaba preocupada por todo lo que estaba pasando, había ocasiones en las que volvía a prestarle dinero porque sabía que lo necesitaba para resolver situaciones verdaderamente urgentes.

Llegó un momento en que ambas comprendimos que aquella deuda parecía impagable. Poco tiempo después, Adriana

comenzó a trabajar y empezó a recuperarse económicamente. Ella misma me buscó para proponerme un convenio de pagos. Recuerdo perfectamente que acordamos una cantidad quincenal y, con disciplina y responsabilidad, cumplió hasta liquidar absolutamente toda la deuda. Eso siempre lo admiré de ella. Cuando daba su palabra, la cumplía.

A pesar de todo lo que vivimos, no perdimos el contacto. Recuerdo en especial un 31 de diciembre. Me sorprendió recibir una llamada de Adriana para pedirme perdón por todo lo que habíamos vivido durante aquella etapa tan difícil. Ese día yo también le pedí perdón y ambas cerramos ese capítulo desde un lugar muy diferente. Para mí fue un momento muy especial porque entendí que nuestra relación había sanado.

Después seguí viendo sus publicaciones y empecé a notar que su vida estaba cambiando de una manera impresionante. Veía sus viajes, las reuniones de su empresa, el crecimiento que estaba teniendo y también los logros de su hijo. La verdad, eso me daba muchísimo gusto. En varias ocasiones le escribí para decirle que me alegraba verla prosperar y comprobar que todo el trabajo que había realizado finalmente estaba dando frutos.

Un día, después de ver una de esas publicaciones, me animé a preguntarle qué había hecho para lograr un cambio tan grande. Quería saber qué había pasado para que aquella mujer que yo conocí en una situación tan difícil estuviera viviendo una realidad completamente distinta. Con la sencillez que siempre la ha caracterizado, me habló de los cambios que había hecho en su vida, de los libros que estaba estudiando, de la Ley de la Asunción y de las herramientas que estaba aprendiendo y aplicando. También me comentó

que estaba por impartir un taller gratuito y me invitó, aun cuando yo no era colaboradora de su empresa.

Acepté la invitación y ahí comenzó una nueva etapa para mí. He participado en varios de sus talleres y puedo decir que me han servido muchísimo. Actualmente, también soy colaboradora de su empresa y eso me ha permitido conocer todavía más de cerca a la mujer que existe detrás de todo lo que ha construido.

Yo conocí dos versiones completamente distintas de su vida. A la mujer que no tenía recursos, que enfrentaba una deuda enorme y que atravesaba una de las etapas más difíciles que una persona puede vivir. Y a la mujer próspera, abundante, que dirige una empresa, viaja por el mundo y ayuda a miles de personas. Pero, por encima de todo eso, hay algo que nunca cambió y que para mí tiene un valor enorme, y es que sigue siendo exactamente la misma persona sencilla que conocí hace tantos años. Sigue teniendo el mismo deseo de ayudar a los demás y el mismo corazón. El éxito nunca cambió su esencia.

Con mucho gusto autorizo que este testimonio forme parte de este libro porque puedo decir, con toda honestidad, que fui testigo de esa transformación. No es una historia que alguien me contó; es algo que vi con mis propios ojos. Y precisamente por eso estoy convencida de que las herramientas que Adriana comparte en este libro realmente tienen el poder de transformar una vida, tal como transformaron la suya y comenzaron también a transformar la mía.

Neyra Saucedo

El creador consciente



Se terminó de imprimir en agosto de 2026 en México.