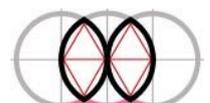
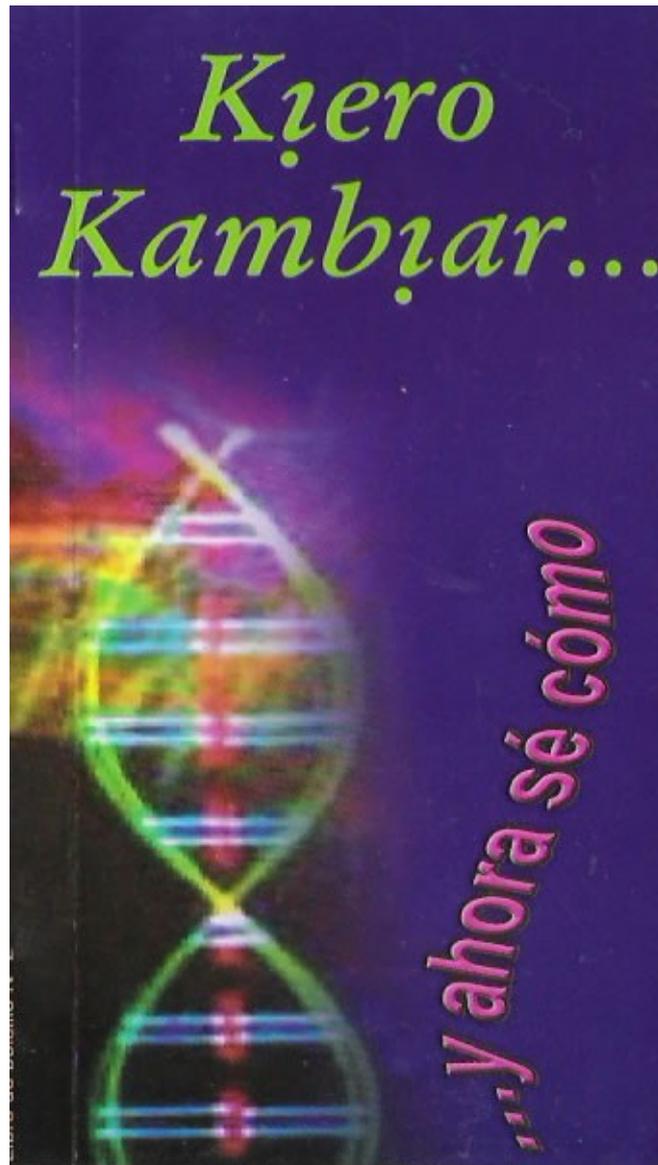


K!ero Kamb!ar

...y ahora sé cómo



Copyright: Noemi Paymal

Se puede reproducir este material libremente para fines pedagógicos no comerciales, siempre y cuando se mencione al autor y la fuente.

Corrección de estilo y asesor: Francisco Granes Cléber, Miguel Laura Villca

Editorial: Ox La-Hun

Investigación: Pedagoogia 3000

www.pedagoogia3000.info

ISBN: 978-99954-0-449-9

Deposito legal: 4-2-2005-08

La Paz, Bolivia, 2010

2da edición



¿Quiénes somos?

Somos un equipo solidario multidisciplinar internacional que, en sinergia, fomenta el desarrollo integral del *ser* humano reorientando la educación en sus diferentes niveles a través de los nuevos paradigmas del tercer milenio. Desde el ámbito de la educación, apuntamos a ayudar a la co-creación de una nueva humanidad que viva con conciencia, libertad, alegría y armonía, promoviendo y aplicando a escala mundial una educación holística diseñada en función de las necesidades y características de los niños y niñas de hoy. Concibiendo la educación como un proceso *reconectivo* integral que eleve el nivel de conciencia, apuntamos a la mejora sustancial del sistema educativo en general, al desarrollo personal y grupal, así como al bienestar del ser humano y de la nueva sociedad que emerge.

Noemi Paymal, Pedagoogia 3000

info@pedagoogia3000.info, noemi.paymal@gmail.com

Tel.: (591) 795 95 420, 2 241 7447

La Paz, Bolivia

Índice

[Paso 1: La intención](#)

[Paso 2: La fluidez física](#)

[Paso 3: ¡Soltar lo emocional!](#)

[Paso 4: Soñar grande y dar pasos de hormiga](#)

[Paso 5: Respirar y paciencia](#)

[Paso 6: Hábito de agradecer y ser positivo](#)

[Paso 7: Buen humor y cortesía](#)

[Paso 8: Cuidarme y equilibrar](#)

[Paso 9: Servicio](#)

[Paso 10: El cambio empieza con uno mismo](#)

[Paso 11: Constancia y perseverancia](#)

[Paso 12: No posponer para mañana las cosas que puedo hacer hoy](#)

[Paso 13: Amor](#)

[Dibujo recapitulativo](#)

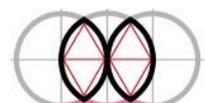
[Tarea](#)

[Tres recomendaciones](#)

[Do, Re, Mi](#)

[Especial: Visualizaciones y afirmaciones con Daniel](#)

[Bibliografía recomendada](#)



K!ero Kamb!ar

...y ahora sé cómo

Guía práctica de auto-ayuda y crecimiento personal

“¡Quiero cambiar!”, ya lo afirmé, es el primer paso ¡Muy bien!

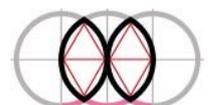
Entonces voy a cambiar, siempre para lo mejor, siempre para subir en las gradas de la conciencia y del amor... porque no hay otra manera de cambiar.

“Me doy cuenta que no me gustan algunas cosas de mí: no me gusta cuando pierdo la calma, no me gusta cuando actúo por ego, por orgullo, no me gusta cuando grito a mi familia, cuando los trato mal, o hago llorar a algunas personas, no me gustan algunas pautas de mí,... pero otra vez caigo en el mismo error... ¿Qué me pasa? ¿Qué puedo hacer?”.

A continuación vienen trece “trucos” para conseguir mi meta de cambio. Ayuda leerlos en voz alta, especialmente las afirmaciones, las cuales se encuentran en *itálico* al inicio de cada paso¹ y en extenso a al final del libro.

No hago todo a la vez. Voy paso a paso, pero firme.

¹ Algunas personas pueden cantar las frases, bailarlas, dibujarlas. Me ayudo con el soporte físico y artístico que me gusta. Aprendo a liberar mis formas de expresión. Si bien es cierto que el trabajo es personal, ayuda grandemente también formar un grupo de auto-ayuda con mis amigos. Me da más fuerza y crea más sinergia. Acelera los procesos de cambio.



“Guerrero es el espíritu que viaja por este planeta, y firme debe ser su decisión de avanzar”. Trigueirinho, 2003: 139

Primer ejercicio, antes de todo

Me relajo, busco un lugar silencioso, un parque, cualquier lugar que me inspire. Relajo mis hombros, mi espalda, mi nuca. Disperso las tensiones. Mis manos que sostienen este libro están relajadas. Aflojo la vista, mis mandíbulas están relajadas.

Y ahora, solicito:

“Para cambiar, solicito que la energía pura de mi corazón, de mi espíritu, de mi ser, haga el cambio dentro de mí. Sólo voy a seguir esta energía, no voy a forzar nada, no voy a estresarme. Confío en un proceso completo y puro. Lo solicito y lo tengo. Tengo mucha ayuda. Hago un poco de silencio dentro de mí y escucho. Me acuerdo, todo está dentro de mí. Prometo que voy a relajarme y dejar que fluya este proceso interior. Confío. Estoy seguro/a del cambio. Lo sé. Lo afirmo con fuerza y con todo mi corazón. Lo solicito. Y me dejo llevar”.

Ahora, según mis creencias, me quedo un momento más, fluyendo, invocando ayuda de los guías en los cuales confío. Si no conozco a ninguno, solicito a la fuerza que me hace vivir, al aliento que me hace respirar, a mi yo interior, que me ayuden. Escucho su respuesta. Siento su presencia.

¡Es fácil! Y me dejo llevar.

Aquí vienen las 13 pautas que garantizan el cambio que deseo, siempre y cuando lo desee con todo mi corazón.

Paso 1: La intención

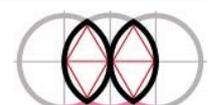
“Quiero cambiar, hacia lo mejor, para mí y para el bien común. Quiero cambiar, sin expectativas. Quiero cambiar, con fluidez y amor”.

¡Lo primero! ¡Primero! Me concentro en la intención. Sostengo la intención del cambio, mentalmente, con mi corazón, con toda mi alma. Sostengo la intención del cambio para mí y a través de mí, el cambio de toda la humanidad. Sostengo la intención que este cambio va a ser lo mejor para mí y para el bien común. A veces deseo un cambio específico (por ejemplo que... regrese mi novia/o), pero lo que sucede a menudo, es que con esta clase de intención, si no es lo mejor para mí ni para el bien común, no va a ocurrir. Entonces tengo que soltar y darme cuenta que el Universo tiene algo mayor para mí. El Universo siempre encamina las cosas en término de alza de conciencia para mí y para los demás, en términos de crecimiento y de amor infinito, en términos del bien mayor y universal. Siempre voy a “ganar” si me uno a sus planes. Por lo tanto me quedo abierto, flexible y no me encapricho, fluyo.

Quiero cambiar. Y ahora sé cómo.

No es complicado, con una intención pura, sincera que sale de mi corazón, una energía sostenida y fluida, firme y suave a la vez, afirmo con fuerza y con todo mi corazón simplemente el deseo de cambiar. Nada más. Lo puedo intencionar al despertar, al dormir, en la cumbre de una montaña o en el medio de la muchedumbre. No hay reglas. La energía es inteligente y me entiende.

Eso sí, puedo sostener la intención ¡Es simple y fácil!



Paso 2: La fluidez física

“Mi cuerpo es sano. Tengo fluidez. Cada una de mis células se llena de luz verde, color esmeralda líquida. Cada célula es sana y fuerte. Una energía pura y luminosa corre por todo mi cuerpo. Mi piel irradia luz. Mis ojos irradian amor. Yo soy Amor”.

Entiendo que el cambio tiene algo que ver con la fluidez, entonces empiezo simplemente por... el cuerpo, mi cuerpo. Empezar con el trabajo físico es una buena manera de iniciar el trabajo espiritual, el desarrollo personal y lograr el “vivir bien”. Por eso tengo un cuerpo, y por eso estoy dotado/a de la respiración, porque son puentes sagrados entre la materia y lo espiritual, lo finito y lo infinito, lo temporal y lo atemporal. Trabajando con mi cuerpo, puedo abrir los meridianos energéticos y ayudar así que fluya más la energía.

Por lo tanto, cuido a mi cuerpo, hago ejercicios que me gustan, no importa cuán enfermo, cansado, “arruinado” está mi cuerpo físico. No importa mi edad tampoco. Empiezo suave, a moverme (sin lastimarme, sin crear dolor), a hacer deportes, a caminar. Busco clases de Tai Chi, Chi Kong, Yoga, danza, cualquier actividad que me haga trabajar el cuerpo, la respiración y hago los ejercicios con conciencia. Cada vez que “desbloqueo” una parte de mi cuerpo, “desbloqueo” lo emocional, lo mental, lo espiritual, propio proceso de aprendizaje. Todo está ligado.

Cuido mi alimentación, tomo mucha agua pura y líquidos variados, como pueden ser jugos, caldos, batidos, coladas, tectos (¡No sólo cerveza!). Poco a poco sano, limpio y desintoxico mi cuerpo². Es mi primer deber. Si me gustan los deportes más fuertes, también es bueno que el cuerpo sude y se mueva rápidamente. Depende de mi edad y de mis gustos. Las Artes Marciales son recomendables. Las caminatas también. Lo importante es hacer algo que me guste.

Trabajando la parte física de mi ser, permito que cada célula de mi cuerpo se limpie; facilita a que fluya mi energía vital y me da la oportunidad de “cargarme” de energía limpia.

Paso 3: ¡Soltar lo emocional!

“Suelto el pasado, suelto mis apegos, sano, curo, limpio, libero, libero, libero ahora. Libero todos mis bloqueos, concientes e inconcientes. Visualizo que se van en un gran río de luz líquida, brillante y pura. Se disuelven. Suelto y libero ahora”.

Soltar es liberar³.

Puedo conseguir cualquier meta que me proponga cuando equilibrio a la vez:

- mi intenso deseo de cambio y de tener sabiduría
- con la total entrega de los resultados (es decir no estoy apegado/a a los resultados).

En otras palabras, me entrego al bien mayor. Suelto, me rindo, acepto, agradezco. No importan los resultados. Lo importante para mí, es la lección, aprender y crecer. Seguir adelante. A continuación, cuatro maneras de soltar (entre otras):

1) Suelto físicamente, fluyo, dejo ir, me permito reír, sonreír, bailar, cantar, moverme. Tengo buen humor y soy optimista.

² Escucho mi cuerpo. Qué me dicen mis pulmones, mi corazón, mi piel, mi estómago, mi hígado. ¿Qué quieren y qué necesitan? Les hago caso.

³ Liberar en el sentido de despejar, absolver, limpiar, perdonar, no estar con “cargas” emocionales ni traumas del pasado. Esos bloqueos - a veces conocidos como “quistes emocionales” por los médicos, no permiten avanzar porque estancan la energía y el fluir de uno.



2) Suelto el pasado. Sólo si mi pasado está perdonado, limpio, estaré fluyendo en el presente y en el futuro. Consiste en perdonar y “limpiar” todo el pasado. Cierro “círculos”. Llamo a mi mamá, a mi papá, para agradecerles y decirles que los quiero. Yo sé perdonar. No me quedo con ninguna rabia ni rencor.

3) Suelto los apegos, especialmente de las personas que quiero. Sigo queriéndolas, y aún más, pero sin apegos, sin molestarlas, sin dramas. Con respeto. Suelto también mis conceptos y mis ideas fijas.

4) Suelto los traumas, miedos, bloqueos, problemas, cualquier mala experiencia. Libero, perdono, suelto, dejo ir (especialmente a las personas que odio, si fuera el caso). Transformo el odio en gratitud, es decir que agradezco a esta persona (o situación), reconozco lo que aprendí de ella o de ello, les dejo irse de mi vida, y... sigo mi camino.

Soltar, si puedo, es fácil, hummmm, no tan fácil, pero es cuestión de querer ¿no? Además es la condición indispensable para empezar. ¡Así que manos a la obra, corazón a la obra!

¡No puedo avanzar con todas mis maletas que pesan media tonelada!

Incluso me ayudo soltando físicamente las cosas que no me sirven. Regalo lo que no utilizo⁴. Si algo está roto, lo boto. Si algo no funciona, lo arreglo. Limpio físicamente mi casa y mi cuarto. Mi oficina o lugar de trabajo también. Los cajones y las esquinas. Pinto nuevamente mi casa, mi cuarto, mi oficina. Así también suelto más fácilmente lo emocional.

Al ordenar lo de afuera, ordeno también lo de adentro.

¡Suelto!

Paso 4: Soñar grande y dar pasos de hormiga

“Mis sueños son grandes, mis ideales altos. No suelto mis sueños. Y sé que los pasos a dar son miles. Sé que un viaje de miles de kilómetros se inicia con el primer paso, luego otro, luego otro. Para lavar un montón de platos sucios: lavo uno, luego otro, luego otro, uno por uno. Así de simple”.

Mantengo mis sueños grandes, mis ideales más altos, mis visiones vivas y ... sé que los pasos a dar son de hormiguita. Una vez, estábamos tomando un café con un amigo y deseábamos muy fuertemente que todo el planeta se llenara de sabiduría y de luz. Entonces me puse triste y le dije “Maoi, ¿cómo vamos a hacer eso?”. Mi amigo entonces cogió una cuchara y dio golpecitos suaves, pero firmes y rápidos a la taza de café. Tac Tac Tac... “Miles de golpecitos, dijo él, sin parar”.

A veces la tarea es demasiado grande, el cambio que deseo me parece imposible, entonces una voz perniciosa me dice: “Mejor no empezar, mejor abandonar mi sueño; el viaje es demasiado largo”. Es justo en esos momentos que contesto: “Entonces, mejor empiezo ahora. ¡Con mayor razón! Empiezo ahora mismo”.

Es decir, mantengo la intención firme de cambiar y a la vez acepto dar los minúsculos pasos que me conducen al cambio, uno por uno, sin impaciencia, sin enojo, sin frustración. Con amor y confianza. Todo se da.

Un pasito, un golpecito ¡Sí, puedo dar!

⁴ Si no he utilizado algo durante un año, entonces no lo necesito y lo regalo o lo vendo. ¡Es simple! Eso me va a ayudar a que fluya la energía y a sentirme más liviano. Es extraordinaria la energía que gastamos en mantener cosas que no necesitamos. Nos agota, incluso físicamente, no tengo espacio para moverme, no encuentro las cosas porque estoy lleno/a de “cachivaches”, tengo que sacar el polvo todo el tiempo a un montón de objetos que ni siquiera me gustan. Así que, mientras más vacío, más va a fluir la energía, exterior e interior. Me acuerdo, todo está ligado. Eso es Feng Shui básico. Me aseguro que cada objeto que quede después de esta limpieza, esté cargado de significado para mí, y me llenará de energía y recuerdos agradables. Mi lugar es sagrado. No lo lleno de cualquier cosa y cualquier “vibración”.



Paso 5: Respirar y paciencia

“Respiro conscientemente y aflojo las tensiones. Mis hombros y nuca están flojos. Respiro conscientemente y me relajo. Respiro conscientemente y alivio el estrés. Respiro conscientemente y me adapto al medio, puedo manejar cualquier situación. Soy fluidez. Respiro conscientemente y tengo paz y calma. Soy Paz. Respiro conscientemente y abro un portal al infinito y a la eternidad”.

Respirar conscientemente, siempre puedo; caminando, cocinando, haciendo ejercicios fáciles de respiración consciente. Especialmente si me sube la ira, rabia o depresión. Me acuerdo que la mente no se controla con la mente, sino con buenos hábitos de respiración. Empiezo poco a poco. Es sólo una cuestión de hábito ¡acordarme de respirar conscientemente cuando se me van los nervios!

Es una buena idea hacer algunos ejercicios de respiración consciente y de meditación cada día, con constancia. Empiezo con un minuto, tres minutos, y poco a poco voy aumentando. ¡Me va a cambiar la vida!

La respiración consciente ¡Claro que puedo! ¡Es automática y es todo el tiempo!

Paso 6: Hábito de agradecer y ser positivo

“Yo veo el lado positivo en todo lo que me pasa, aprendo de todo, veo lo bueno en todo, veo maestros en todos/as. Agradezco por estar aquí. Agradezco por esta vida. Agradezco por este aliento”.

Agradezco siempre. Tengo el hábito de hablar, pensar y actuar siempre positivamente.

Aprendo a no temer a nadie, ni a juzgar. Mientras más terrible me parece una persona, más grande es este maestro para mí. Cuando aprendo la lección, cualquiera sea la que tenía que aprender en ese momento, “desaparecerá” la persona de mis tormentos. Superé el reto y voy a los pasos siguientes.

Todo lo que afirmo, pienso, hablo y hago, lo encamino positivamente. A partir de hoy no hago afirmaciones de cosas negativas como: “Este país es terrible, soy estúpido/a, no puedo, esta persona es horrible, tengo miedo...” porque es alimentar precisamente ondas densas y bajas, y envolverme en las mismas.

A partir de ahora, afirmo, pienso, hablo y hago las cosas positivamente. Por ejemplo: “Este país, necesita reconstruirse, necesita paz y conciencia. Esta persona quiere luz. Envío luz y paz a tal lugar. Este hijo necesita amor. Tengo talentos a brindar. Soy luz. Soy amor...etc...”. ¿No ve? No es complicado. Es sólo un “switch” en mi cabeza y corazón.

Agradecer y ser positivo. ¡Sí, puedo!

Paso 7: Buen humor y cortesía

“Tengo buen humor, sonrío. Sonrío al espejo, me sonrío a mí mismo/a. Sonrío a los niños, a los bebés, a las flores, al cielo, al día y a la noche. Percibo las cosas y las situaciones como un juego divino”.

El sentido del humor me puede salvar la vida. Una sonrisa también. La sonrisa es sanadora.

Cada día saludo a mi esposa/o, hijos, colegas, personas en el bus, al chófer... Me voy a asombrar de cuánto voy a empezar a recibir. Es un hábito de vida excelente. No temo abrazar de todo corazón a mi familia, mi hijo



grande, mis amigos. Miro a la gente a los ojos. Siento y comparto. Doy una palabra de aliento. Me acuerdo “El mal genio atrae al mal genio. El buen humor atrae al buen humor”. Así de fácil.

Saludar y sonreír ¡Sí, puedo!

Paso 8: Cuidarme y equilibrar

“Me cuido. Me cuido físicamente. Me cuido emocionalmente. Me cuido mentalmente. Me cuido espiritualmente. Y me siento cuidado/a, me siento amado/a”.

Es el seguimiento del paso 3, me acuerdo ¡soltar! empezando por lo físico. ¡Ahora voy a cuidar de mí! No es egoísmo, es también parte de los pasos imprescindibles del cambio. ¿Cómo voy a ayudar a los demás si yo estoy mal? ¡No! Primero, tengo que estar bien yo, y la gente a mi alrededor va a estar bien, y la humanidad también. Si estoy lleno/a de luz e irradío luz todo el tiempo, es el más grande regalo que puedo hacer a este planeta.

Me voy a cuidar, en cuanto a: dormir bien, comer bien (no es la cantidad, sino la calidad del alimento que cuenta), me cuido del alcohol y de las drogas⁵. Me amo y me acepto. No me juzgo.

Como hemos visto, no me olvido de limpiar físicamente mi casa, mi lugar de trabajo y mi cuerpo. Para que fluya la energía del cambio, todo tiene que estar limpio (¡Si no hago fluir basura! ¡Yacc!).

Observo y reconozco mis emociones. Las equilibro y las sano. Me rodeo sólo de amigos y colegas de “buena vibra”. Cuido mis relaciones.

Hago una buena limpieza de mis pensamientos también. Observo si hay pensamientos negativos, los observo y los dejo ir. Nutro mi mente, mi corazón y espíritu de libros y películas buenas e inspiradores.

Nutro mi espíritu de silencio e inspiraciones espirituales de mucho amor y pureza.

El secreto: ¡Equilibrar! A menudo, se me va el tiempo de las manos, no puedo hacer todo. Estoy agotado, agotada. Eso es cierto, más aún ahora, que todo va de prisa. Entonces, descanso y sólo me concentro en equilibrar mi tiempo y mis actividades. A cada día, su tarea, ni más, ni menos. Paso a paso. No me voy a estresar, porque no puedo hacerlo todo de golpe. Nada más.

Voy equilibrando mi vida, poco a poco ¡Sí, puedo! Es higiene de vida personal.

Paso 9: Servicio

“Somos la humanidad en marcha, en servicio”

Me siento mejor si me siento útil. Entonces trabajo mi autoestima y me doy cuenta que tengo mucho que dar a la gente. Me doy cuenta que tengo dones únicos que nadie tiene: algo para la tierra, algo para la gente, para los animales, las plantas. Me doy cuenta que tengo un propósito de vida⁶ en la Tierra (Sino ¿Para qué estoy aquí?). Todos y todas tenemos uno, sin excepción alguna. Empiezo con cosas pequeñas, con amor. Me acuerdo que hay que dar para recibir.

⁵ En caso de adicción seria, pido ayuda a un grupo de apoyo, que sea de alcohol o droga. Es necesario pedir ayuda de afuera, y está bien pedir. Soy honesto/a conmigo mismo/a, y aprendo la humildad.

⁶ También llamado proyecto de vida, vocación o misión. Cada propósito es importante, no hay grande o pequeño. Además no es tanto “lo que” hago lo importante, es “cómo” lo hago, con conciencia.



Busco y acepto mi propósito de vida ¡Sí, puedo! Es mi razón de estar aquí.

Paso 10: El cambio empieza con uno mismo

“Me conozco a mí mismo/a. Todo está a dentro de mí. Como uno busca las perlas escondidas en las conchas al fondo del mar, buceo y busco las perlas escondidas en el fondo de mi corazón”.

No temo pedir ayuda, direcciones, pero ojo ¡sin agotar a la gente a quien solicito consejos, porque a la final todo está dentro de mí! También hago saber mis necesidades: físicas, emocionales, cognitivas, psíquicas, espirituales. Sé recibir y sé dar. El cambio empieza con uno mismo. No voy a cambiar cuando cambio a mis hijos, a mi esposa/o y a mi suegra, o cuando este mundo sea mejor. Eso es ilusión total, un auto-engaño de primera. “Quiero cambiar, pero es que no puedo hasta que mis hijos estén en la universidad, es que no puedo con el marido que tengo, etc...”. Son puras excusas muy engañosas. El otro engaño, es de decir “No puedo cambiar, porque estoy demasiado preocupado/a por tal cosa”. Entonces, paro de preocuparme y *me ocupo* (o simplemente suelto-, según la situación.)

Ahhhhh, otra excusa muy clásica: “Sí deseo cambiar, pero como no tengo plata para pagar la clase de ... o la terapia de..., qué pena, no puedo”. Primero, hay muchas actividades, conferencias y reuniones de desarrollo personal gratis⁷. Segundo, si necesito una ayuda, puedo pedir un canje u organizarme con los pagos. Siempre hay una segunda, tercera, cuarta e infinidad de soluciones cuando uno quiere.

Cambio cuando cambio yo, no cuando mi vecino o mi pareja cambian.

Es una buena idea hacer algo nuevo. No sólo físicamente como se indicó en el punto dos, sino cualquier cosa nueva como: aprender un nuevo idioma, tomar clases de algo que siempre quise hacer, pero nunca tuve el valor o el tiempo de emprender, arte, teatro, música, canto, cocinar, ir a lugares sagrados, a lagos y montañas, viajar, aprender técnicas anti-estrés, relajaciones, masajes, estar con la naturaleza, cuidar un jardín, tener mascotas, alguna actividad social útil, encontrar nuevas personas, nuevos maestros, maestras... Nuevos libros, nuevas películas. La idea es romper la rutina y esquemas. Abrir horizontes nuevos.

No temo hacer algo nuevo, al contrario, al emprender algo nuevo, despejo mi mente, desbloqueo procesos, estoy abierto/a a cualquier cambio.

Asimismo dejo todo lo que me consume tiempo y energía y no me sirve, como pueden ser amistades dañinas, relaciones que me lastiman, reuniones con “amigos” o parientes que tienen tendencias a “tomar más de la cuenta”, horas de televisión estériles, reuniones “sin fin” que no me interesan... Me vuelvo selecto/a con mi tiempo y mi energía. Valoro mis espacios y tiempos, y quiero sólo los de buena calidad que me hacen crecer. No me pongo en situaciones que sé que me estresan o me hacen daño. Soy libre de mi vida y de mis metas.

¿Quiero cambios? Entonces empiezo conmigo mismo/a. ¡Ahora!

Paso 11: Constancia y perseverancia

⁷ De hecho, en la mayoría de las ciudades de América Latina hay Tai Chi, Falun Dafa y otras actividades gratis en los parques en los fines de semana.



“Constancia y perseverancia es conciencia, es hábito de vida, es fluir con la vida. Es amor. Es cumplir. Es entrega a mis ideales. Es ser congruente entre mis pensamientos, sentimientos, palabras y acciones. Lo deseo y lo busco. Me organizo y fluyo”.

La constancia y perseverancia, sí es posible. Tengo sueños grandes, pero me pongo metas factibles, paso a paso. Soy firme pero real. Un ejemplo: una amiga decidió hacer Tai Chi. Ella pensó: “Mejor hago una vez a la semana, pero sin fallar. Eso me permite ir a la clase de Tai Chi 52 veces por año. Mejor eso que tomar la resolución de hacer lo todos los días, y después de una semana me canso y dejo, y al final habré hecho... ¡7 veces solamente, del 1ro al 7 de enero!”. Así lo hizo y le resultó muy bien. Después pasó a dos veces a la semana y complementó con otras técnicas como Yoga, Pilates, Chi Kong, “ir a trotar” y hacer caminatas con sus hijos (y acampar con ellos ¡qué divertido!), meditar. Además, ella se organiza en grupo, con horario. La sinergia del grupo y del instructor le ayuda grandemente a la auto-disciplina. Le hace liviano el proceso. Igual con cualquier deporte o actividades de desarrollo personal. Mejor poco, pero constante, que todo de golpe y después dejar. Si me aburro fácilmente, voy alternando. Un día Tai Chi, otro día otra actividad y el tercer día otra cosa. Y no sólo deporte, pueden ser actividades sociales, artísticas, teatro, canto, lecturas inspiradoras, películas interesantes, charlas...

Así que no voy a cansarme y voy a variar mis trabajos energéticos. Sé que es mucho más fácil hacer actividades en grupo que solo en la casa⁸. La energía que genera un grupo es más grande que la suma de la energía de cada uno de los miembros del grupo, por el efecto de sinergia. Intento hacer ejercicios que sean al aire libre. En caso de problemas graves (alcohol, drogas, trastornos serios) como mencionamos en el punto ocho, pediré ayuda a profesionales. A veces ayuda una ruptura “más drástica”: viaje, retiro, cambiar de país⁹.

Cada uno sabe lo que le funciona mejor. Lo peor es no hacer nada. ¡y además quejarme de todo! Hago algo, y confío en el proceso.

La constancia y perseverancia, ¡Sí es posible! Nos hace el proceso más fácil y liviano.

Paso 12: No posponer para mañana las cosas que puedo hacer hoy

“No pospongo para mañana lo que puedo hacer ahora. No me quedo hablando en el vacío, actúo”.

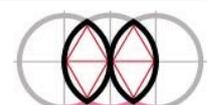
No pospongo para mañana lo que puedo hacer ahora. Pero tampoco hago ahora la tarea que corresponde a mañana, sino me voy a “agotar” y estresarme. A cada día, su tarea y su equilibrio.

Estar en el presente. ¡Sí, puedo!

Paso 13: Amor

⁸ El ejemplo clásico. Estoy motivado/a a hacer ejercicio. Entonces compro las máquinas de gimnasio y las pesas. He gastado mucho dinero en eso y ahora se me fue la motivación, me aburro solito/a con mi máquina. Al final, se quedan los aparatos de ejercicio en mi habitación y me toma todo mi espacio físico. ¡Ni siquiera son estéticos! Mejor invertir este mismo dinero en un club de gimnasio o de cualquier deporte que me guste que se hace con otras personas.

⁹ Conocí a una amiga que era totalmente dependiente de la droga y estaba aumentando cada vez más las dosis. En general, es una recta final a la muerte por sobredosis. Ella tomó un avión con un boleto sin regreso (ida simple) para otro continente. Se puso a viajar en este continente y a hacer cosas diferentes, interesantes y servicio. Tuvo que trabajar, aprender un nuevo idioma, etc... Nunca más tocó las drogas. No solamente no se murió, sino que hizo un montón de cosas para la nueva humanidad y tuvo una hermosa familia y hermosos servicios. Sólo le hacía falta romper con el pasado, cambiar de esquemas y “ubicarse”. Claro, mi amiga fue un poco drástica, pero su caso era un poco drástico también.



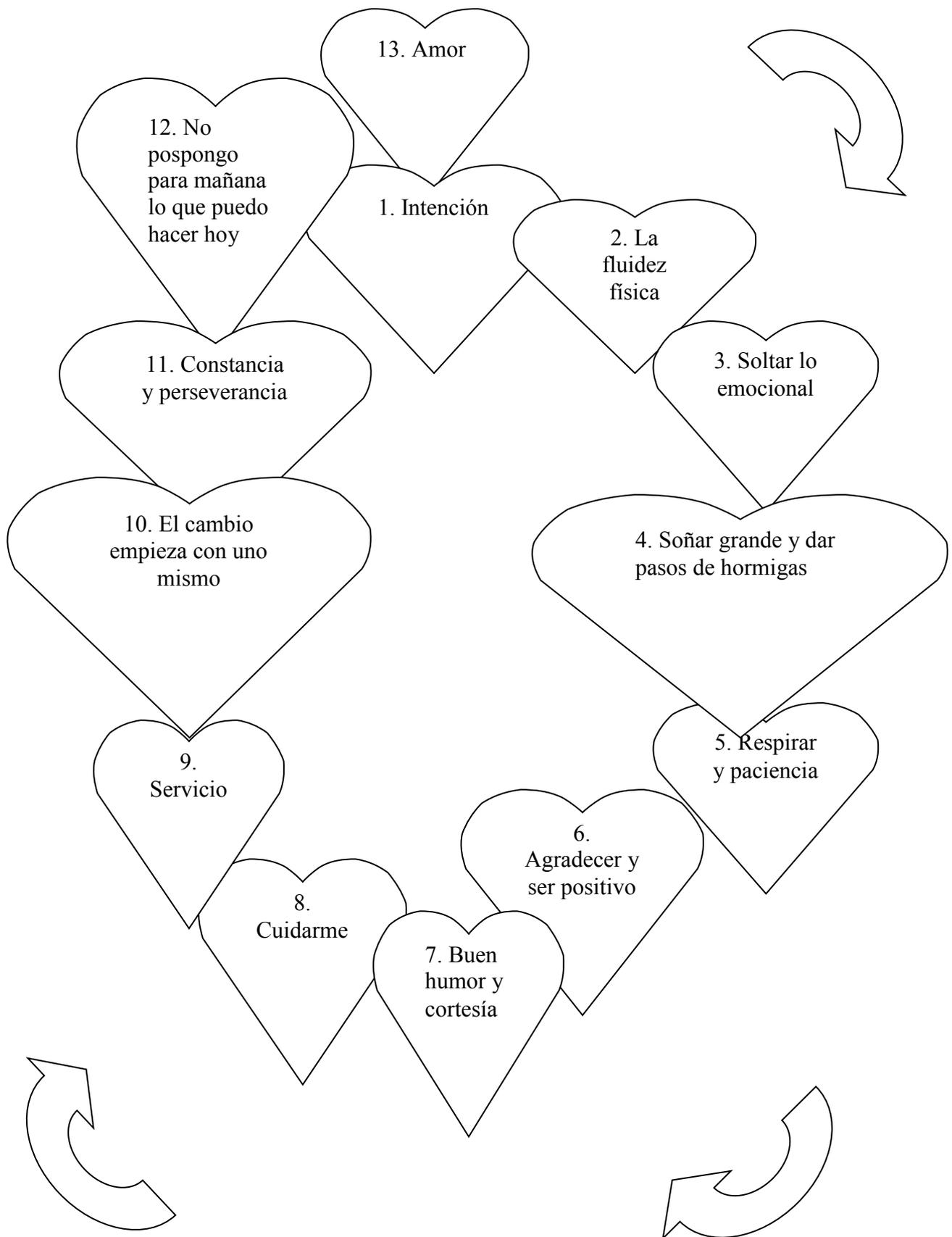
Cuando hay duda, regreso al amor y al intuición de mi corazón y regreso a “intencionar”, como en el paso uno.

Hum, ya veo ¡no ha sido tan complicado! Es simple, aunque no siempre fácil.

**¡Ya quiero cambiar y ahora sé como!
Ya puedo.**



Dibujo recapitulativo



Tarea

Rehago el dibujo a mi gusto, con mis símbolos, el orden de mis pasos, mis propios diseños... bueno, en una palabra, con mi energía propia. Lo pego en el refri, o donde sea que lo vea en todo momento.

¡Escojo **un** paso a la vez, en el orden que me guste!
El paso 13 es un *comodin*. Va con todos los pasos.

Tres recomendaciones

- 1) Limpio mi casa paso a paso, cajón por cajón, igual mis emociones, mi mente y mi parte psíquica. Entonces, tengo paciencia conmigo mismo/a y confío. No culpabilizo si no logro todo el primer día. Somos humanos. Estamos aquí justamente para aprender. Paciencia. No boto la toalla. No me enojo conmigo mismo.
- 2) Cuidado con el “Ego espiritual”. Estoy limpiando mi ego y orgullo. No es para “caer” en el ego espiritual ¡que sería peor! También me cuido de los falsos guías espirituales. Tomo lo mejor para mí, con amor y cariño, pero con discernimiento.
- 3) A veces quiero ir directamente a una “gran experiencia espiritual”, que se “abra el cielo y entren rayos de luz pura”. No es así. El trabajo es muy sutil y tengo que aceptarlo, tal como es.

Do, Re, Mi

Explica una joven, Gaia Medina (2006:cp):

El contacto consciente con el mundo invisible viene después del trabajo emocional. Es como notas de música: si estás en DO (lo material), luego viene el RE (lo emocional) y luego el MI (lo espiritual). No se puede saltar los pasos, porque cada nivel tiene un nivel vibratorio específico. Lo emocional está más cerca de la materia, por eso es a partir de ahí que sigue nuestro camino de conocimiento interior. Si deseamos “vibrar muy rápido” (es decir ir a la nota MI) teniendo problemas emocionales, puede ser peligroso porque podemos ser manipulados por nuestras emociones sin darnos cuenta, ya que no llegamos puros y sanos a otros planos de conciencia.



¿He pensado alguna vez en suicidarme? Este párrafo es para mí.

Primero. Me acuerdo que no me sirve de nada (suicidarme), porque me tocará de todas maneras regresar para aprender la lección que no quiero afrontar ahora (¡y en peores condiciones!).

Dos. Me acuerdo que soy tiernamente amado, amada desde “arriba”. Me conecto nuevamente con este amor eterno e infinito. Siento su abrazo.

Tres. Me acuerdo que no existen situaciones sin salida. Siempre hay soluciones, incluso una tercera solución se presenta, una cuarta, una quinta, una infinidad. Soy creativo, creativa. Puedo.

Cuatro. No dudo en pedir ayuda a alguien de confianza. No soy tan orgulloso/a.

Cinco. Transmuto el dolor en amor universal. Honro mi anhelo de algo mejor, y transmuto el vacío con servicio. Me acuerdo ¿El paso 9? ¿El servicio? Me necesitan... sí, ¡a mí! Trabajo para abrir el centro de mi corazón, para ir a mi esencia. Sé que tengo un montón de dones, mucha sensibilidad y mucha ayuda para dar a esta humanidad. No es el momento de irme, peor dejando “huecos” en las personas que vinieron a compartir la tarea energética conmigo, es decir la misión grupal. Soy sumamente valioso/a y amado/a. Sé que estos tiempos son extraordinarios. Vine justo para co-construir la nueva humanidad, así que... ¡Me toca cumplir! ¡No es una buena idea irme ahora! No, no, no...

Seis. Para cambiar al mundo, no hace falta “luchar contra” él, sino re-modelarlo con otro nivel de conciencia, con sólo dar un cambio o giro al centro de mi atención o energía. Este es el auténtico significado del poder del co-creador. Porque cualquier cosa del mundo material la puedo cambiar o “reformular” sencillamente con acceder a esta energía que crea esa realidad. Voy a ver cómo se va a transformar el mundo y cómo será remodelada la Nueva Tierra. Va a ser muy divertido (1).

Siete. En general, los que deseamos suicidarnos, somos personas con misiones y talentos importantes (aunque todos son importantes...) y personas ultra-sensibles con gran potencial para ayudar a los demás. Y nos da miedo asumir nuestros talentos. ¡¿El ego?! Vemos un abismo entre nuestros sueños y la realidad que nos rodea, entre un mundo de luz y un mundo lleno de tonterías, hipocresía y absurdos. Extrañamos el otro mundo, puro amor, pura divinidad, pura luz, y nos cuesta estar aquí. Pero podemos. Otra vez, ¿para qué estaríamos aquí, sino para transmutarlo? Somos guerreros, ¿sí o no? valientes y tiernos. Estamos aquí para transmutar, es decir, cambiar todo lo negativo que vemos que no nos gusta en su opuesto positivo de Luz. Ese es el trabajo.

(1) Ver más sobre este interesante tema en <http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm>
y también en <http://www.buenasiembra.com.ar/cosmobiologia/> ¡Eso definitivamente me va a sacar de la depre!



**“El hombre está invitado a trasponer los velos
que encubren esas realidades sublimes
y a colaborar en la manifestación de un nuevo tiempo”**

Trigueirinho, 2003

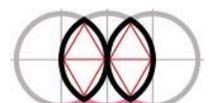
Ahora, cierro los ojos, respiro profundamente, agradezco y sonrío.

Bueno. Si hemos leído sinceramente hasta este punto del librito, ya hemos cambiado, o por lo menos el “virus” del Kambio está dentro de mí. Felicitaciones. Es irreversible e imparabile.

*“Tienes el enigma, insondable, eterno
¡Oh, divina maga de pupila audaz...!
Y si tú lo sabes, lo vives, lo sientes,
Y eres hada buena, llena de piedad,
Dime tu secreto luz de la alborada,
Luz del mediodía,
Luz de atardecer...!
Que si sólo un aliento de vida
Palpita en mi ser,
Oírás como un eco lejano,
Sonido o clamor
Que te dice: ¡Maga...
Dímelo al oído...!
Con tu voz sin ruido...
¿Cómo es Dios?...”*

.....
“¡Como tú, cuando vibres como Yo!”

Última estrofa del “Himno del Amanecer”,
tomos I y II de “Orígenes de la Civilización Adámica”,
Edición Kier 1999, páginas 380-381.



El especial: [Visualizaciones y afirmaciones con Daniel](#)

Es importante “anclar” cada paso que decidimos, es decir “integrarlos” dentro de nosotros para que el cambio sea efectivo. Para eso, les brindamos a continuación las visualizaciones de Daniel, que se encuentran en el CD “Visualizaciones y afirmaciones para Kambiar, con Daniel¹⁰”. Si no tengo el CD, puedo grabar mi propio cassette o CD, con mi propia voz y una música que me guste.

Podemos repetir las oraciones después de Daniel o podemos leer simplemente la transcripción que presentamos a continuación, con todo nuestro corazón y fuerza interior. Podemos poner una música tranquila de fondo. Se puede pedir a un amigo que las lea para mí, mientras me relajo.

Son afirmaciones poderosas que pueden cambiar la vida de uno y transformar el planeta.

1. La intención

Respiro profundamente. Me relajo. Libero toda la tensión en mi cuerpo, en mi ser, dejando a mi cuerpo estar en paz, a mis emociones estar en paz, a mis pensamientos estar en paz. Yo soy paz...

Inhalando profundamente, me dispongo a cambiar, siento todo mi cuerpo, tomo conciencia de mi cuerpo y me preparo para cambiar. Y pido ahora internamente: “Quiero cambiar, deseo cambiar”.

Y me dejo llevar por el proceso interior que se activa, por la fuerza de mi corazón, simplemente la escucho, la siento, activando y liberando este cambio desde adentro, desde el fondo de mi corazón, desde el fondo de mi ser...

Y respiro nuevamente profundamente...

Dejo que las cosas sucedan, que las emociones se muevan, que los pensamientos vengan y se vayan. Sólo observo, sin expectativas, sólo me dejo llevar por el río del cambio, fluyo con esa energía de cambio, con esa ola que me lleva...

Y me dejo llevar... AQUÍ y AHORA.

2. La fluidez física

Inhalo profundamente y siento mi cuerpo. Cada parte de mi cuerpo, cada célula, cada tejido, cada órgano, cada músculo, cada hueso. Libero la tensión en todo mi cuerpo. Simplemente suelto... las piernas, las manos, los brazos. Libero la espalda, el cuello, puedo moverme suavemente y relajo todo mi cuerpo. Al relajar mi cuerpo, relajo también mi mente y mis emociones. Relajo todo mi ser, pues todo está contenido en mi cuerpo. Al relajar, siento que un color verde esmeralda llena cada célula de mi cuerpo, cada tejido, cada órgano, los huesos, los músculos y la piel se llenan de ese color verde esmeralda. El color de la sanación fluye ahora a través de mi cuerpo, relajando, liberando y me dejo llevar por esa sensación, por esa energía, por ese color...

Respiro profundamente...

Y siento que mi piel irradia luz, mis ojos irradian amor, yo soy amor... AQUÍ y AHORA.

3. Soltar lo emocional

Respiro profundamente, sintiendo que todo mi ser se relaja, sintiendo mi cuerpo que se relaja, mis emociones que se relajan, mis pensamientos se relajan. Me dispongo ahora a soltar el pasado, a soltar las emociones...

Y respiro profundamente...

Acepto el pasado, acepto sus emociones. Acepto el presente. Acepto sus emociones sin apegarme. Simplemente fluyo con ellas. Soltando, liberando, soltar es liberar, al soltar mi cuerpo, suelto también todas mis emociones. Libero la tensión en mi cuerpo y libero la tensión emocional. AQUÍ y AHORA.

Respiro, aceptando, integrando, y así también dejando ir, soltando. Dejo de involucrarme con mis emociones, simplemente las observo, las siento, las vivo, aceptándolas con amor y las dejo ir...

Yo soy amor, yo soy paz, yo soy liberación. AQUÍ y AHORA. Fluyo con esa energía de liberación emocional y continuo respirando, sintiendo mi centro interior, viviendo las emociones y dejándolas ir, sin aferrarme. Con confianza, me dejo llevar.

¹⁰ Daniel Pacheco, danielpacheco7@hotmail.com, danielpacheco7@yahoo.com, La Paz, Bolivia.



4. Soñar grande y dar pasos de hormigas

Respiro profundamente, relajando todo mi cuerpo, con cada inhalación y exhalación me relajo más y más profundamente. Yo soy relajación, yo soy paz, yo soy armonía.

Y sintiendo mi corazón, puedo ver ahora hacia adelante un sol luminoso que me espera a lo largo del camino, ese camino que ahora empiezo a recoger, paso a paso, con calma, relajado y confiado.

Y respiro profundamente. Me visualizo hacia adelante totalmente libre, lleno de salud, de vitalidad, de amor, de claridad. Y aunque no sepa por dónde me llevará ese camino, confío y me dejo llevar por la incertidumbre. Pues de este modo limito nada en este camino. Todo es posible, todas las posibilidades están abiertas y me dejo llevar por ellas. Me dejo guiar por la energía de mi corazón. Confío en que esa energía me irá mostrando todo lo que necesito, en ese camino, paso a paso.

Aunque hayan momentos difíciles, igual confío, me dejo llevar, continuo hacia adelante, sin dejarme intimidar, simplemente me dejo llevar por la energía de cambio, que fluye ahora a través de mi corazón, y recordando a cada paso que un viaje de mil kilómetros empieza siempre con el primer paso.

Es así que confío y me dejo llevar, fluyo con esa energía. AQUÍ y AHORA.

5. Respirar y paciencia

Respiro concientemente, sintiendo mi cuerpo, aliviando la tensión física, el estrés. Respiro profundamente y me relajo. Me dejo llevar por el ritmo de mi respiración, aflojando las piernas y los pies, los brazos y las manos, aflojando todo el cuerpo, la cabeza, el cuello y la nuca. Respiro profundamente, relajando todo mi ser. Con cada respiración, siento todo mi cuerpo, respiro otra vez con todo mi cuerpo, sintiendo el aire y la energía que fluyen con cada inhalación y exhalación. Respiro también a través de mis emociones. Respiro esas emociones, dejando que se relajen. Respiro ahora a través de mis pensamientos, respiro esos, mis pensamientos. Soltando y dejándolos ir...

Me relajo total y profundamente, todo mi ser se relaja, y fluyo con lo que la vida me trae en esa relajación profunda. Fluyo con los cambios cotidianos, con el día a día, dejando a un lado mis propias expectativas, liberando la ansiedad de controlar todas las situaciones. Simplemente dejo que las situaciones fluyan por sí mismas, pues la vida fluye siempre por sí misma. Si fluyo con esa vida que se mueve dentro de mí y a mi alrededor, todo estará bien en mi mundo. Con paciencia, suelto, libero el control, la ansiedad, la tensión. Dejo de lado mis expectativas y simplemente me dejo llevar respirando. AQUÍ y AHORA.

6. Agradecer y ser positivo

Me centro en mí mismo, respirando profundamente, relajando todo mi ser, todo mi cuerpo, respirando a través de mi cuerpo, sintiéndome a mí mismo. Con cada inhalación y con cada exhalación, me relajo más y más, profundamente. Y sintiéndome a mí mismo, me pregunto ahora: ¿Qué es lo que más me molesta en este momento en mi vida? Observo respirando, aceptando con amor, esa situación...

Intento ver el lado positivo de esa situación. ¿Qué me está enseñando? ¿Qué me está mostrando? ¿Hacia dónde me conduce? Me relajo y veo el lado positivo de esa situación. Cada cosa que nos sucede, cada cosa que vivimos, tiene un lado positivo muy valioso y muy profundo detrás de la apariencia negativa, pues en el fondo todos son maestros, que venimos a aprender de los demás, a mostrarnos lo que somos en el fondo. Las experiencias nos hacen crecer, cambiar y avanzar en la vida, y aunque en el momento, lo sintamos confuso y negativo, cuando miremos hacia atrás, veremos todo lo que más nos ha brindado: toda esa fuerza, esa luz, ese crecimiento, que ahora es parte de nosotros...

Y respirando profundamente, agradecemos por esa luz, por esa energía positiva que se esconde detrás de todas nuestras experiencias, por más desagradables que sean, agradecemos, en el fondo solo hay amor, hay luz, hay aprendizaje. Agradecemos de ahora en adelante todo lo que vivamos, todo lo que nos suceda. Simplemente agradecemos a la vida, a nosotros mismos...

Agradecemos por ser AQUÍ y AHORA.

7. Buen humor y cortesía

Simplemente respiro, inhalando y exhalando, liberando toda la tensión en mi cuerpo, voy relajando profundamente mi cuerpo. Yo soy relajación, AQUÍ y AHORA. Y siento la luz que vibra, que late y que vive



dentro de mi corazón. La veo, la siento, la percibo. Y al sentir esa luz que late al compás de mi corazón, recuerdo que esa misma luz hace latir los corazones de todos los seres humanos, en todo el planeta...

Es así que al saludar a cada persona, de ahora en adelante, con una sonrisa reconozco esa luz que vive dentro de él, dentro de ella. Es la misma fuente que no mantiene vivos a todos y cada uno de nosotros. Simplemente sonrío, sonrío a las personas que me agradan, a las personas que me desagradan, sonrío a las personas que conozco, y sonrío a las personas que no conozco. Sonrío a todos y a todo, sonrío al Cielo, a la Tierra, sonrío al aire, a las flores, sonrío a los pájaros y a los animales, a las flores, sonrío a los árboles y a las plantas, simplemente sonrío. Sonrío a la vida, y siento que la sonrisa es sanadora...

Sonrío a cada paso de ahora adelante, permitiendo que con la sonrisa fluya esa Luz desde el centro de mi corazón para todos y para cada uno de los seres que me rodean, para toda la Vida que me rodea.

8. Cuidarme y equilibrar

Respiro profundamente y relajo todo mi cuerpo, relajo mis emociones. Siento que poco a poco todos los aspectos de mi vida interna se van equilibrando. Voy fluyendo y siento también que todos los aspectos de mi vida externa se van equilibrando.

Como es a dentro es afuera. Es por eso, importante, que me permito fluir con el cambio interno y a la vez es importante que cuide de mi vida externa. Así como limpio mi cuerpo, como limpio mi espacio, como limpio mi lugar de trabajo, puedo asignar a cada cosa o espacio que limpie y ordene un aspecto de mi vida interior. A limpiar mi espacio exterior, limpio mi espacio interior. Es siempre simultáneo...

De este modo, cuido mi cuerpo, cuido mi espacio y cuido también mi tiempo. Me centro en realizar sólo las actividades que necesito para mi bien durante el día. Descanso bien, me relajo antes de dormir para descansar mejor. Como bien, alimento mi cuerpo con buenos alimentos...

Y recuerdo que hay cosas que consumo que aun me hace sentir bien, en el fondo no me hace sentir bien. Aprendo a identificarlas y las suelto. Las dejo ir con confianza, AQUÍ y AHORA. Elijo lo mejor para mí, para mi cuerpo. Para mis emociones. Elijo lo mejor para mi mente y para mis relaciones. Solo tomaré aquello que está en armonía con mi ser. De este modo me cuido y me equilibrio yo mismo, sabiendo que este bienestar es mi mayor regalo para el planeta. Si estoy bien y en equilibrio, mi entorno y mis relaciones van a estar bien y en equilibrio. Yo soy equilibrio y bienestar AQUÍ y AHORA.

9. El servicio

Respiro profundamente y veo una luz blanca que ingresa por el tope de mi cabeza y va llenando todo mi cuerpo, activando cada célula en mi interior. Mi corazón se activa, se abre y fluye. Y voy sintiendo, recordando, desde el centro de mi corazón, que tengo una misión, un plan de Vida, una vocación que desarrollar AQUÍ y AHORA. Algo único para dar al planeta...

Un cofre de Luz dorada que se abre en mi corazón, dejando salir a esa misión, esa vocación interior para que pueda manifestarse y plasmarse en el mundo. Sea lo que sea, es lo mejor para mí y para el mundo.

Me fijo en las cosas que hago que hacen sentir bien, cuando pasa el tiempo sin darme cuenta, sin importar lo que pasa afuera. A que me gustaría dedicarme, sin importar el tiempo ni el dinero. Eso es una guía junto con la Luz y el mensaje que sale del cofre de luz dorada que me conducirá al descubrimiento y realización de mi misión.

Y pido que esa misión sea un motivo para brindar algo único e importante a la humanidad siendo eso el regalo o el servicio que voy a dar durante mi vida a mi amado planeta. Agradezco profundamente. Que así es y así será.

10. El cambio empieza por uno mismo

Respiro profundamente y me relajo, siendo todo mi ser que se relaja con cada respiración. Mi cuerpo, mis emociones y mi mente se despejan de cualquier tensión, y siento ahora en mi interior la energía del cambio que se mueve ahora dentro de mí. Se mueve ahora a través mío. Y me doy cuenta que las cosas cambien en mi vida debo cambiar yo mismo, cambiar mi forma de ver el mundo, cambiar mi forma de sentir, de percibir las cosas, pues sé que afuera no hay nada bueno ni malo, es sólo mi percepción la que le da esa valoración. Entonces reconozco esa mi percepción sintiendo que estoy cambiando paso a paso, sin esperar que los demás cambien primero. Si quiero que algo cambie, cambio yo AQUÍ y AHORA.



Si quiero que me abracen, yo abrazo primero, si quiero que me traten con cariño, trato yo con cariño primero, el cambio empieza desde mi interior, el cambio empieza en mí. Si necesito ayuda, simplemente la pido, no es necesario el dinero, pido esa ayuda a la vida misma, para poder cambiar. Y siento que la recibo desde mi interior. Quizá me encuentre con alguien, alguien me preste un libro, algo que pueda ayudarme a seguir cambiando: emprender algo nuevo, empezar algo nuevo, también me ayuda a cambiar, a despejar mi mente, mis emociones, a liberar mis bloqueos. Empiezo algo que siempre he querido hacer: estudiar algo nuevo, realizar algún estudio, hacer música, pintar, hacer ejercicio, nadar, correr, lo que quiera emprender nuevo en este momento, decido hacer lo, AQUÍ y AHORA. Siento que el cambio empieza a nivel físico, luego emocional y mental. Para que cambie todo a través mío en mi vida.

Y respiro profundamente para entiendo esa energía de cambio en todo mi ser.

11. Constancia y perseverancia

Respiro profundamente relajando todo mi cuerpo, liberándome con cada inhalación, con cada exhalación, sintiendo esta energía de cambio, que continua fluyendo a través mío, a través de mi cuerpo, en todo mi ser. Siento que voy paso a paso, dejándome llevar por este cambio, con confianza, sin temor, simplemente me dejo llevar...

Sintiendo que con cada paso que doy, llego a una meta interior. Voy proponiéndome metas claras, específicas. Voy de lo pequeño y fácil a lo más grande y complejo. Y respiro sintiendo esas metas que ahora mismo me propongo, metas claras, coherentes, realizables. No me fuerzo ni me propongo cosas imposibles, sino mas bien me propongo metas que sé que a través de esa energía de cambio voy a poder cumplir. La perseverancia en este proceso está a mi favor. Me siento consecuente conmigo mismo, con lo que me propongo, hacia donde estoy avanzando, hacia donde me lleva el cambio, avanzo paso a pasos, sin forzarme simplemente fluyendo, dejándome llevar, cumpliendo paso a paso esas metas que me regeneren nuevos hábitos en mi vida. Para cambiar ese habito necesito esa perseverancia, sin sentirme mal por dar un paso atrás o por haber cometido de nuevo este mismo error, sé que cada vez que intento y decido cambiar, que decido seguir adelante, todos esos hábitos que quiero cambiar o dejar atrás van modificándose a sí mismos. Además si doy un paso atrás sé que la siguiente vez que avancé daré dos pasos juntos...

Así que simplemente que confié en el cambio que fluye ahora a través de mi vida, lo respiro integrándolo en todo mi cuerpo, sintiéndolo en todo mi ser, avanzando con perseverancia y metas claras hacia delante...

Agradezco a la vida por su apoyo pues sé que así es y así será.

12. No pospongo para mañana lo que puedo hacer hoy

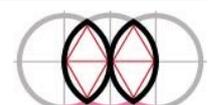
Respiro profundamente, sintiendo todo mi ser fluyendo con la vida misma. Me relajo, dejando que los pensamientos y las emociones fluyan. No me aferro a ninguna. Dejo de aferrarme a ningún pensamiento. Sólo dejo que fluya a través mío, observando. Y respiro, sintiéndome en el presente, sintiéndome en el AQUÍ y el AHORA.

Elijo vivir este cambio que estoy realizando en mi vida desde el momento presente, AQUÍ donde estoy, sintiendo mi corazón presente, mi cuerpo, mi mente y mis emociones presentes. Y viviendo en el AQUÍ y AHORA sé que no puedo dejar nada para mañana de lo que puedo hacer hoy. No me preocupo por el mañana, y tampoco me preocupo por el pasado, actúo AQUÍ y AHORA. Las cosas que necesito, quiero o debo hacer, las realizo AQUÍ y AHORA. Actúo, sin preocuparme, haciendo lo que me corresponde hacer AHORA y dejando lo que es para mañana. Todo a su tiempo, todo en su espacio, pues no me estreso por lo que pueda suceder. Confió que todo se solucionará por sí mismo, si yo voy fluyendo con la Vida misma desde el AQUÍ y el AHORA. Elijo así vivir en el momento presente actuando, y realizando ahora lo que me toca hacer ahora, sabiendo que lo demás fluirá por sí mismo.

Es así que respiro profundamente, sintiéndome en el AQUÍ y el AHORA, sintiendo mis piernas firmes y conectadas con la Tierra, con los pies sobre la Tierra, avanzando hacia adelante con firmeza desde el AQUÍ y el AHORA.

13. Amor

Respiro profundamente sintiendo fluidez en todo mi cuerpo, sintiendo esa energía de cambio que fluye totalmente AQUÍ y AHORA en todo mi ser. Yo soy el cambio AHORA. Y siento que la fuente de esa energía de



cambio que me mueve está dentro de mí, habita en mi corazón. Esa fuerza que me lleva es el amor. Es lo que mueve al mundo, es la razón por la cual estoy AQUÍ y AHORA, viviendo, creciendo y aprendiendo...

Siento ese amor que me invade desde el centro de mi corazón expandiéndose así a todo mi ser. Si tengo dudas, si tengo miedo, si no sé por donde ir de ahora en adelante, sólo debo sentir y mirar hacia ese centro donde fluye el amor, sentir a mi corazón. Allí están todas las respuestas, toda la luz y el ánimo que necesito para seguir siempre adelante. Lo único que necesito es la intención de querer seguir, para crecer, aprender y cambiar. Y siento mi corazón en este momento que fluye, siento esa luz que es el amor que fluye desde mi centro, desde mi corazón.

Cuando sienta dudas y desesperación, lo único que haré es centrarme en mi propio corazón, conectarme con ese corazón, escucharlo, sentirlo, y ver las situaciones, ver lo que estoy viviendo y al mundo desde ese centro, centrarme en mi mismo. Y siento que con cada círculo que se cierre en mi vida, empiezo uno nuevo. El fin es siempre el comienzo de algo nuevo. Cuando una puerta se cierra, es porque otra nueva se abre. Avanzo así hacia lo nuevo, concluyendo lo que está inconcluso en mi vida, relaciones, situaciones. Concluyo, para poder empezar algo nuevo, algo más adecuado, algo así a lo que me conduce hacia mi propio centro, mi corazón, este mismo amor...

Y lo siento, respirando AQUÍ y AHORA. Estoy avanzando, estoy cambiando, me siento feliz conmigo mismo, porque se que así es y así será. Y dejo que esa energía de amor que fluye ahora plenamente en mi corazón me conduzca más y más hacia adelante, hacia a lo que necesito, hacia lo que soy...

Y respiro, a cada paso, sintiéndome a mi mismo, respiro.

Bibliografía recomendada

Hay, Louise L.

1984. Usted puede sanar su vida. Ed. Urano. España.

1991. El poder está dentro de ti. Ed. Urano. España.

Paymal, Noemi

2008. Pedagoología 3000. Guía práctica para docentes, padres y uno mismo. Niño, niña, joven del Tercer Milenio ¡Esta Pedagoología es para ti! 4ta edición, revisada y ampliada. Versión interactiva. Ed. Ox La-Hun. La Paz, Bolivia.

Agradecimientos

Agradecimientos especiales a: Marilu Carrasco Ugarte y Marcelo A. Sanjines, por su actuaciones de Kiero Cambiar a TV producción y consejos.

A Daniel Pacheco por las afirmaciones, la revisión de los textos y el asesoramiento.

A Ana María Cardona y Milenka Ballivián por la revisión de estilo.

Contactos:

Noemi Paymal: npaymal@pedagoologia3000.info, noemi.paymla@gmail.com
www.pedagoologia3000.info

Daniel Pacheco: danielpacheco7@hotmail.com



K!ero Kamb!ar...y ahora sé cómo.

***Guía práctica de auto-ayuda y crecimiento personal.
Versión boliviana, 2008. Segunda Edición 2010***

***Por Noemi Paymal
Con visualizaciones-afirmaciones de Daniel Pacheco***

*Quiero cambiar ¡excelente!
Pero... no sé por donde empezar...*

*Entonces este librito es para ti.
Nos da 13 paso simples, práctico y profundos a la vez, para conseguir nuestros cambios interiores y exteriores
así como re-conectarnos con nuestra esencia pura.*

*Una excelente referencia para toda personas, joven o mayor, que desea un sincero cambio en su vida, en la
humanidad, en el planeta.*

El verdadero cambio empieza con uno mismo... y ahora sé como empezar.

*Entonces voy a cambiar, siempre para lo mejor, siempre para subir en las gradas de la conciencia y del
amor... porque no hay otra manera de cambiar. Y voy a encontrar porqué estoy aquí, en este amado
planeta....y cumplir con mi propósito.*

