



VISUALIZAR JUNTOS

Una forma “mágica” de atraer la vida que soñamos



Publicado en 2009 por Patricia Schiavone

Actualizado: Dic 2022

much.happiness@gmail.com –

sersentiryhacer@gmail.com



Correctora de versión original (en inglés): Jordan Rosenfeld
<http://jordanrosenfeld.wordpress.com>

Fotos: Usadas con permiso.
© Copyright Lexi Sundell 2009
www.energiesofcreation.com

Traducción al español: Patricia Schiavone

Índice

Agradecimientos	2
Aclaración	3
Introducción	4
 PRIMERA PARTE	6
Toma mi mano y déjame guiarte	6
Meditación y Visualización	6
Cómo funciona el Universo	10
Cómo obtenerlo más rápidamente	12
Gratitud	14
Acción inspirada	16
Compromiso.....	17
También se pueden visualizar logros espirituales.....	18
Generosidad	19
Creencias autolimitantes	20
¿Qué sucede si visualizo y no resulta?.....	22
 SEGUNDA PARTE	24
Dos funcionan mejor que uno	24
Visualizaciones grupales.....	26
Pasos prácticos: cómo empezar las visualizaciones grupales	27
Hazlo realidad: reuniones semanales y visualizaciones diarias	32
Factores clave para el éxito.....	35
Una fruta por día	38
Grupo “Good Vibrations”	39
Referencias.....	42

Agradecimientos



Gracias Jordan Rosenfeld por haberme regalado aquel libro especial. Fue el punto de partida de este nuevo modo de caminar por la vida que me llevó a escribir este libro electrónico, entre otras cosas. Gracias también por tu amistad. Gracias por haber corregido este libro electrónico con tanto amor y cuidado. Es un privilegio haber contado con tus servicios (súper) profesionales.

Gracias Lexi Sundell por haberme permitido embellecer este libro electrónico con tus fotos de amapolas. Aprendí que no solamente eres una pintora increíble y haces unas joyas impresionantes, sino que también eres una fotógrafa maravillosa y un alma muy generosa.

Gracias Gary Evans por tu amistad, tu sabiduría, tu ejemplo, tu generosidad, tu apoyo técnico y por *Manifest a Miracle*.

Gracias Cláudia Pires por tu amistad, por compartir constantemente, por creer en este libro y por vibrar y visualizar conmigo.

Gracias Aaron Potts por el apoyo permanente que me dieron tú y tu comunidad. Tu rol fue primordial para enseñarme a seguir mis convicciones. Gracias también por todo lo que has escrito, *Energy Harmonics* incluido.

Por último pero no por eso menos importante, gracias a mis amigas del grupo Good Vibrations, por haber compartido la experiencia fantástica de visualización grupal y por haberme ayudado a manifestar deseos que había tenido por años y que había casi desistido de obtener.

Gracias también por haber compartido conmigo mis deseos más internos y haberme permitido formar parte en su aventura de creación consciente.

Aclaración

Cada una de las palabras y conceptos en este libro reflejan exactamente lo que yo pensaba al momento de escribirlo. Estoy completamente convencida de que el contenido de este libro es verdadero y te va a ayudar a crear conscientemente la vida que quieras para ti mismo. ¡Que tengas mucha suerte y que seas muy feliz!

Introducción



¿Tienes grandes intenciones para tu vida que estás postergando porque estás muy ocupado con el trabajo, muy cansado, o por alguna de muchas otras razones? Entonces este libro es para ti. En él encontrarás una guía práctica de visualización grupal y la posibilidad de hacer tus sueños realidad, así como la posibilidad de participar activamente en manifestar los sueños de otras personas.

Es gratis, fácil y te garantizo que te divertirás mucho en el proceso.

Esta herramienta fantástica, llamada “visualización grupal”, está a tu disposición para ayudarte a conseguir tus propósitos mucho más rápido y mejor, con varios efectos colaterales excelentes.

La expresión “visualización grupal” te puede sonar extraña, difícil de implementar, o hasta como un desafío. Sin embargo, este libro te va a mostrar simple y claramente cómo hacerlo. Bueno, una de las maneras para hacerlo, porque siempre hay múltiples formas de hacer las cosas.

Sin duda tenemos que empezar por algún lado, y desde ese punto de partida damos nuevos pasos que nos llevan a lugares nuevos y mejores. Cuando una persona da un paso en esa dirección, el mundo entero se abre a nuevas posibilidades.

Compartimos nuestros descubrimientos con otros y esos otros hacen a su vez lo mismo. El resultado es una evolución constante y nos volvemos co-autores de la realidad que nosotros y nuestros hijos viven y vivirán.

Entonces, ¡que empiece la diversión!

PRIMERA PARTE

Toma mi mano y déjame guiarte

Esta primera parte explica los conceptos básicos que necesitarás manejar para embarcarte en la visualización grupal.

Meditación y Visualización



Un primer ejercicio de meditación: relajación del cuerpo y atención a la respiración, dejar pasar los pensamientos y aumentar el nivel de percepción de nuestro cuerpo físico y energético.

Una ley universal dice que la energía no se destruye, que todo se transforma. Todos los seres pertenecen a la misma conciencia, a la misma fuente de energía. La meditación es una forma de conectarse a esa conciencia y a esa fuente de energía. Para hacer eso es necesario pensar menos y percibir más.

Puedes hacer que el proceso de calmar la mente sea fácil o complejo. Aquí hagámoslo fácil. Siéntate en una posición cómoda. Conéctate con tu cuerpo primero, relajando todos tus músculos, y toma conciencia del templo donde vive tu alma. Una vez que percibes tu cuerpo en su totalidad, es fácil percibir también tu conexión a la fuente de energía. Así te vuelves más consciente de aquello indescriptible que nos une.

Cuando hagas este gesto de percibir más y observar mejor la actividad de tu mente, verás con más claridad cómo te estás sintiendo. Los sentimientos negativos, como tristeza, ansiedad o

enojo, generan un nivel bajo de vibraciones, mientras que los sentimientos positivos, como la esperanza, la alegría y el amor, generan un nivel alto de vibraciones. Tu nivel de energía personal fluctúa y los sentimientos y las emociones son los mejores indicadores de cómo estás vibrando. En realidad, una vez que te acostumbras, puedes sentir físicamente cómo estás vibrando. Pero eso no tiene que pasarte obligatoriamente durante los primeros días.

Hoy se puede encontrar fácilmente muchos diferentes consejos sobre meditación. Siempre puedes probar diferentes métodos y ver cuál te resulta mejor pero mi consejo es que empieces por lo simple.

Elige un lugar limpio y prolíjo. Si quieres, prende una vela, pon una música relajante, siéntate en la posición que prefieras y relaja tu cuerpo.

En los primeros minutos tus pensamientos probablemente te tomen por asalto, pero a medida que los dejes pasar, gradualmente irán disminuyendo y finalmente desaparecerán por breves espacios al principio, luego por espacios un poco más largos. Un consejo es que te focalices en tu respiración para ayudar a tranquilizar tu mente y no luches contra los pensamientos. Solo obsévalos y vuelve tu atención a la respiración. Al repetir este procedimiento, tu mente se irá tranquilizando y los pensamientos se reducirán.

Nota por favor que nuestra mente está acostumbrada a saltar de un pensamiento a otro. A veces, con suerte, somos conscientes de nuestros pensamientos pero no tanto de nuestro nivel energético, nuestra tensión muscular o nuestros sentimientos. Por esta razón tienes que tener paciencia contigo mismo, ya que tranquilizar la mente por completo no sucederá de un día para el otro. Pero si logras calmarla un poco, ya notarás que sientes una conexión más fuerte con la fuente de energía.

Si haces varios días este ejercicio de atender a la respiración, observar los pensamientos y dejarlos pasar, y percibir tu conexión energética y luego por algo interrumpes, al retomar la práctica notarás que vuelve a ser bastante más difícil, y probablemente necesitarás 2 o 3 prácticas incómodas, de las que no se sienten tan bien, antes de volver a sentir una buena conexión energética y un estado mental de calma notoria.

Sugiero que pares ahora de leer y pongas en práctica lo que ya has leído. Recuerda que puede llevarte algunos intentos hasta que te reduzcas los pensamientos y sientas que te “conectas” con la fuente, así que cuanto antes empieces, mejor.

Algunos de los efectos que vas a obtener con este ejercicio son:

- Puede pasar que necesites dormir menos y que te sientas más activo.
- Puede pasar que sientas mayor claridad mental y te sientas más seguro al tomar decisiones o buscar soluciones.
- Es posible que tomes más distancia emocional de las anécdotas de tu vida y los sucesos a tu alrededor tengan un menor impacto emocional.
- Tus tensiones físicas seguramente se reducirán y mejorará tu ánimo general.

Ahora, ¿qué es la visualización?

Visualizar algo es imaginarlo tan intensamente que realmente “lo ves” y te convences de que es real.

Hay variación entre las personas en cuanto a la capacidad de imaginar algo visualmente y verlo en su imaginación. Hay personas a quienes esto les ocurre naturalmente y otras personas a las que no. Pero eso no cambia la capacidad de visualizar, como te explicaré más adelante.

Si mientras estás en el trabajo te pidieran que te visualizasen en la casa de tus sueños, probablemente encontrarías difícil la tarea. Sin embargo, si lo intentaras en una atmósfera distendida, con tu cuerpo cómodamente relajado, entonces no solo sería posible sino también muy divertido.

El momento más eficiente para visualizar tus sueños hechos realidad es cuando te sientes bien conectado a la fuente de energía. El momento perfecto para visualizar tus deseos es luego de que te has sentado en una atmósfera de relax y en una posición cómoda, luego de que se calmó tu mente y se redujeron (al menos un poco) tus pensamientos.

Es importante que te sientas muy bien cuando visualices tus propósitos.

Si no sientes alegría automáticamente cuando te imagines tu deseo hecho realidad, es útil pensar en una imagen o experiencia del pasado que te haya hecho sentir *extremadamente* feliz. Siente la alegría generada en tu corazón y en tu cuerpo por ese recuerdo y mientras la sientas, trae la imagen de tu propósito.

Antes comentaba que hay gente a la que no le resulta tan fácil imaginar visualmente. La buena noticia es que para lograr los efectos de la visualización lo más importante no es verlo sino sentirlo. La receta es sentir eso que deseas como si ya estuviera sucediendo. O lo que es lo mismo: sentirte tú en el mismo estado de alegría y bienestar que imaginas que sentirás cuando hayas logrado tu deseo.

Cómo funciona el Universo



Varios autores han explicado con detalle el principio de “Lo similar atrae a lo similar”. Los dos primeros ejemplos que me vienen a la mente son Esther y Jerry Hicks, que lo describen y explican con detalle en sus libros y videos, y la película *El Secreto*, con sus profesores estelares, que introdujo y distribuyó el concepto a las masas.

Las experiencias que se atraen a tu vida dependen de tu nivel vibratorio. Siempre que estás vibrando bajo, atraes cosas, gente y eventos que vibran al mismo nivel: cosas negativas. Pero cuando estás vibrando alto, atraes eventos que vibran a ese mismo nivel, y eso significa que atraes todas esas cosas buenas que quieras experimentar.

Cuando estás vibrando realmente alto, puedes sentir el calorcito en el área de tu corazón y todo tu cuerpo parece hervir con una expectativa feliz. Es el tipo de sentimiento que se te despierta cuando estás a punto de salir por la puerta a esa cita especial, o cuando recibes una sorpresa magnífica.

En un nivel más específico, si queremos vivir una experiencia en particular, la forma de atraer esa experiencia a nuestra vida es sentirnos bien al respecto de eso y sentirnos como si ya lo hubiésemos obtenido. Y, honesta y seriamente, una vez que logras sentirte en esa realidad, el Universo te provee de esa realidad.

Cuando deseamos una realidad que todavía no vivimos, es muy común que empecemos a pensar *cómo* eso podría sucedernos. Si ganase la lotería, si consiguiera ese trabajo, si..., si..., si. Bueno, ninguno de esos pensamientos ayudará en nada. Pero si realmente sientes como si ya estuvieras inmerso en esa realidad, entonces hay muchas más posibilidades de que eso que deseas

te suceda. No eres tú quien tiene que adivinar o resolver el *cómo*. ¡Eso es un gran alivio! De hecho, es posible que te sorprendas de las formas que el Universo encuentra para entregarte tus deseos.

Debido a la creatividad del Universo es muy importante que seas súper específico con lo que quieres. Por ejemplo, si estableces que estás cansado de trabajar y quieres un descanso, el Universo puede darte unas inesperadas vacaciones pagas pero ¡también puede darte una gripe tan fuerte que no puedas salir de la cama! Aunque recibes tu descanso en ambos casos, la segunda opción probablemente no era lo que realmente tú deseabas en un primer momento.

Si eres completamente claro con lo que quieres, y generas los sentimientos como si ya lo hubieses obtenido, el Universo te lo proveerá.

Sugiero que escribas una lista de tus deseos. Sé específico cuando sea necesario y deja espacio para la creatividad cuando sea posible. Por ejemplo, si quieres conocer a alguien especial, puedes elegir aclarar que quieres que sea un ser bueno, fiel y que viva en la abundancia, pero puede ser sabio dejar al buen criterio del Universo su apariencia exterior. Obviamente puedes pensar diferente en este respecto y una persona con buen cuerpo, de ojos azules, bronceado el año entero, puede estar al principio de tu descripción, pero pienso que entiendes lo que quiero decir.

Desde mi punto de vista, tomaste este libro porque querías aprender algo práctico, que aprenderás cuando comiences a practicar meditación y visualización, no antes. Puedes leer todos los libros existentes sobre la Ley de la Atracción pero únicamente empezarás a atraer lo que quieres en forma consciente cuando implementes lo que leas. Por esta razón puede ser mejor que leas solamente un libro y lo apliques, que leer cientos y solo te beneficiés de ellos intelectualmente. Por lo tanto, si estás de acuerdo: empieza a practicar cuanto antes.

Cómo obtenerlo más rápidamente



Mi primer consejo es que lo visualices lo más seguido posible. Medita y visualiza en la mañana, cuando te despiertas, y antes de irte a la cama en la noche. Dale la mayor prioridad al tiempo de meditación y de visualización porque eso va a pavimentar el camino a tu realidad deseada.

Cuanto más medites, mejor te sentirás, y finalmente te sentirás tan bien mientras lo haces que algunas veces te sentirás tentado a meditar diez veces al día (¡pero no tienes por qué hacerlo!).

Sin importar cuántas veces practiques, mantén el objetivo de recordar constantemente tu deseo y conectar tus mejores sentimientos a ese deseo.

Una técnica que mantiene tu deseo muy presente es crear un *vision board* o tablero de visualización, una presentación de PowerPoint o un video... o todo eso junto.

Un tablero de visualización es un collage donde pegas imágenes de tus propósitos —las cosas y experiencias que quieras— así como palabras o frases relacionadas a tu deseo que te hagan sentir bien, y fotos de ti mismo inmerso en esa realidad buscada.

Asegúrate de divertirte mientras lo haces y de que el resultado te llene de alegría cuando lo mires. Si no es así, querrás volver a evaluar si has incluido cosas en él que realmente quieres.

Luego, deberás ubicar tu tablero de visualización donde sea visible para ti (pero no para otros).

Usa el mismo concepto del tablero de visualización al hacer un video o presentación. Con estas dos últimas ideas, puedes incluir una canción que te guste mucho, ya sea relacionada con tus deseos o no. También, gracias a Internet, puedes incluir virtualmente una cantidad de imágenes. También el movimiento de un video o presentación tiene un efecto diferente y muy positivo.

Te aconsejo que si nunca antes has hecho un tablero de visualización o una presentación de este tipo, interrumpas la lectura y vayas ahora mismo a hacer tus primeros. Recuerda divertirte mientras lo haces.

Gratitud



Sentirte agradecido por lo que ya tienes es comprar un pasaje en primera clase en el tren más rápido con destino a sentirse bien.

Haz una lista mental de las cosas buenas en tu vida. Luego escribe la lista con detalles. También puedes hacer una presentación de PowerPoint diciéndole gracias al Universo por todo lo que tienes. Durante el tiempo que estés haciendo la lista, y luego, mientras mires la presentación, o leas la lista, tu ánimo se elevará al máximo, exactamente como quieras que esté. Tus vibraciones aumentarán y estarás en un mejor lugar para atraer lo bueno que quieras atraer en tu vida.

Cuando te focalizas en las cosas buenas que ya tienes, te sientes bendecido. De pronto te das cuenta que lo que ya tienes es mucho más que lo que no tienes. Tus logros se despliegan delante de tus ojos y te das cuenta de cuánta suerte tienes.

He aquí un ejemplo de mi experiencia personal. En un momento deseaba vivir en un apartamento hermoso y soleado. Un día hice una lista de lo que quería que tuviese mi apartamento ideal. Cuando terminé la lista y la revisé, me di cuenta de que el apartamento en el que vivía tenía todas esas características excepto dos: tenía un solo dormitorio en lugar de dos y no era soleado. Ese descubrimiento me hizo sentir mucho mejor acerca de mis condiciones de vivienda en ese momento y a partir de ahí me sentí mucho más feliz acerca del lugar donde vivía. Y sentirse bien es lo que importa, ¿recuerdas? (Nota: aquella lista y demás la hice en el año 2009. Luego me olvidé del tema y volví a visualizar mi mudanza en el año 2017. Ese mismo año me mudé a un apartamento de dos dormitorios, soleado y con una vista infinita, como quería. Por supuesto lo visualicé).

Agradecer regularmente por lo que tienes es importante. Una buena manera de adquirir el hábito de agradecer es fijar un momento específico para parar y dar tus gracias. Puede hacerse al despertarse, antes de dormir, o antes o después de cualquier actividad cotidiana. Agradecer te ayuda a que te sintonices en vibraciones positivas y altas.

Encima de mi escritorio, al lado de mi computadora, coloqué siete piedras pequeñas que mi hijo y yo juntamos de la playa un día feliz. Así que cada vez que me siento en frente de la computadora (bastante seguido, realmente), tomo las piedras y doy gracias por siete cosas, una por cada piedra. Esas siete cosas cambian con los días y siempre estoy recordando cuántas bendiciones tengo en mi vida hermosa.

Acción inspirada



Una vez que te embarcas en visualizar tus deseos, tu intuición es mayor y es posible que tengas muchas más coronadas y muchas más ideas que antes.

La acción que tomas siguiendo a tu intuición se llama “acción inspirada” y es clave para tener éxito al atraer la vida de tus sueños.

Si todos los días visualizas pero no actúas de ninguna forma, estás complicándole al Universo el poder entregarte tus deseos. Es importante que actúes, que hagas cosas. Cuando sea que tengas una idea de acción que esté alineada con tu propósito, acéptala con alegría, porque te está acercando a tu destino.

Compromiso



Si te has pasado años de tu vida focalizándote en las cosas incorrectas, quejándote de todo lo que no estaba bien, viendo el vaso medio vacío en lugar de medio lleno, te has pasado años haciendo un esfuerzo constante, aunque no premeditado, para atraer lo que *no querías atraer*.

Por suerte la atracción negativa funciona más lentamente que la positiva, así que a pesar de todos tus esfuerzos por fallar, hoy estás aquí, leyendo este libro positivo, involucrado en una acción para mejorar tu vida y dirigirla hacia el destino que tú deseas. ¡Puedes sentirte dichoso por esto!

Si hoy lees algo positivo, meditas y visualizas, haces tu tablero de visualización y listas veinte aspectos alucinantes de tu vida, pero mañana te olvidas de todo, entonces me temo que no vas a llegar a ese destino que deseas.

La llave para el éxito está en el compromiso. Si realmente te importan tus deseos, comprométete con tu propio éxito. Comprométete con tus propósitos y hazlos una prioridad cotidiana.

Al principio visualizar tus propósitos diarios puede incluso parecer problemático porque le estás agregando algo a tus días. Sin embargo, te prometo que una vez que te hayas acostumbrado a vivir de acuerdo a estas directivas, no recordarás cómo era vivir de otra forma. Disfrutarás de diversión permanente, te sentirás bien la mayor parte del tiempo y querrás que esta vida dure una eternidad, porque crear conscientemente la vida que tú quieras es impresionante.

También se pueden visualizar logros espirituales



Por alguna razón, cuando se habla de visualización muchas personas tienden a pensar en asuntos materiales. Sin embargo, te aseguro que se pueden visualizar asuntos espirituales, quizás con más éxito, o más velozmente, que los asuntos materiales.

Como ejemplo personal puedo contarte que aproximadamente en el año 2020 visualicé que lograba sostenerme en un estado de desconexión de mi personalidad y conexión con la vacuidad. Me impactó la eficacia que tuvo esa visualización, que dio como resultado una semana de un estado de conexión espiritual sostenido, maravilloso. Desde ese estado también sucedió que meditando me llegó otra claridad: que no se trata de vivir separado de lo humano sino vivir la vida humana, con todas sus emociones y demás, pero con un mayor grado de conciencia en cuanto a nuestras acciones y las consecuencias de estas.

Así es que te recomiendo hacer la prueba de visualizar asuntos espirituales y dejarte guiar por tu intuición y por tus guías hacia donde seguramente llegarás si tienes la intención correcta y los sentimientos correctos.

Generosidad



¿Alguna vez le has dado un regalo a alguien que amas? La mayoría de ustedes probablemente lo haya hecho, pero en el caso de que tú no, para ya mismo de leer y ve a buscar un regalo para alguien que ames. El resto del libro seguirá estando aquí cuando regreses.

Cuando le compras un regalo a alguien que amas, tu corazón salta de emoción con la expectativa de la alegría que le darás a esa persona especial. Incluso puede pasar que te descubras sonriéndote solo, imaginando su reacción cuando él o ella reciba tu regalo. En ese momento te sientes absolutamente fantástico porque esa persona, que es especial para ti, se sentirá bien.

Cuando alguien te cuenta un problema y lo ayudas a encontrar la solución, ¿no te sientes extremadamente feliz de haber podido ayudar? ¡Estoy segura de que sí!

Un acto generoso resulta en dos consecuencias positivas: la persona que hace la acción se siente bien por lo que hizo y la persona que recibe la acción se siente bien por lo que recibió.

Creencias autolimitantes



Le debo por completo el concepto de “creencias autolimitantes” a Aaron Potts, autor del libro *Energy Harmonics*. Muchos años más tarde me encontraría con el Coaching, disciplina que trabaja muy especialmente transformando creencias limitantes en creencias potenciadoras.

Si observas las áreas de tu vida que no están funcionando de la manera que te gustaría que funcionaran, es muy posible que exista en ti una creencia autolimitante que esté impidiendo tu éxito.

Un ejemplo típico es el dinero. La mayoría de la gente quiere tener mucho dinero pero el número de personas que viven esa realidad es muy pequeño. Si estás en el grupo de los que lo quieren pero no lo tienen, te invito a echar una mirada honesta a tus creencias más íntimas y ver qué encuentras. Puede que encuentres miedo de tener mucho dinero por diferentes razones: puede ser que no sepas qué hacer con él; puedes tener miedo de ser objeto de envidia de otras personas; puedes tener miedo del estilo de vida desconocido que tendrías en ese caso, etc. También puede ser que descubras que piensas que no eres lo suficientemente bueno para hacer mucho dinero. Quizás, por tu educación, llegaste a creer que solo la gente brillante puede hacer mucho dinero y quizás nunca escuchaste a nadie decir que tú lo fueras. O podría suceder que hayas crecido oyendo que solo las personas con buenas conexiones hacen mucho dinero, etcétera. Como resultado, puede ser que intelectualmente quieras tener más dinero del que tienes pero las vibraciones que emites cuando piensas en el tema no son nada altas y muy probablemente no estén ayudando a que lo atraigas.

Para poder superar estas creencias autolimitantes la primera cosa que debes hacer es reconocerlas. Siempre que quieras algo pero no puedas encontrar la manera de sentirte bien

acerca de eso, te estás enfrentando a una creencia autolimitante, que es un área en la que vale la pena trabajar. Hay mucho trabajo que puedes hacer por ti mismo y según la gravedad de la situación es posible que te beneficies de la ayuda de un Coach o de un Psicólogo.

¿Qué sucede si visualizo y no resulta?



Influenciada por las ideas budistas, tengo la creencia de que venimos a esta vida con tendencias generadas en vidas anteriores y que nuestras acciones (de vidas anteriores y de esta misma vida) generan consecuencias. Si esas acciones son generosas y amorosas, las consecuencias son positivas pero si son egoísticas y no amorosas, las consecuencias son negativas. En base a ese karma se despliega nuestra vida.

Desde este espacio delimitado por esta creencia, entiendo que no todo está estipulado que nos sea posible vivirlo. Hay cosas que no nos tocan y otras que obligatoriamente sí, independientemente de nuestros esfuerzos de visualización.

Mi actitud interna cuando visualizo algo y no lo veo plasmado en la realidad es aceptar que el Universo no tiene eso previsto para mí y soltarlo sin ofrecer mucha resistencia. Acepto que la vida es más sabia que yo en cuanto a qué me toca vivir. Observando mi vida en retrospección fácilmente concluyo que la vida es muy sabia y me ha ido ofreciendo las situaciones y condiciones perfectas para mi aprendizaje.

Esto no cancela la utilidad de la visualización. Estoy convencida de que hay una infinidad de posibilidades para cada uno de nosotros pero que nosotros las limitamos por nuestra actitud y creencias autolimitantes. Con la visualización ampliamos el espectro de nuestra receptividad a lo que sí está previsto como posibilidad en nuestras vidas.

Sin embargo esto último no significa que absolutamente todo sea posible para todos nosotros. Creo que hay cosas que no nos tocan y que hay buenas razones para ello.

SEGUNDA PARTE

Dos funcionan mejor que uno



Cuando mi hijo tenía siete años tuvo una alergia de piel, severa, por cinco meses, que le produjo picazón y ronchas por todo su cuerpo. Los antialérgicos no le hacían efecto y los doctores no le encontraban la causa. Intentamos varias soluciones pero tenían poco o ningún efecto.

Una noche, mientras lo ayudaba a ponerse el pijama y meterse en su cama, se me ocurrió una idea.

—“¡Vamos a jugar un juego!” —le dije. —“Vamos a agradecerle al Universo porque estás curado y tu piel está blanquita de nuevo. Pero vamos a creernos realmente y a sentir la alegría en nuestro corazón, ¿sí?

Me miró un poco sorprendido pero le gustó la idea de jugar un juego. Ambos le agradecimos al Universo, en voz alta, por haberlo curado. Al principio nos reímos y nos sentíamos un poco ridículos, pero a medida que seguimos el juego, pasamos a realmente disfrutarlo y nos sentimos extremadamente bien. ¡Terminamos abrazándonos porque sabíamos que se había curado!

A la mañana siguiente no tenía más alergia, ni una sola roncha, absolutamente nada.

— “¡Estás curado!” —Le dije bastante sorprendida, admito.

Él percibió mi sorpresa y me preguntó: —“¿Estamos jugando o es de verdad?”

— “¡Mírate! Estás curado” —le dije con mucha gratitud y alegría.

Nunca más le volvió la alergia. Creo que él tenía unos 6 añitos en ese momento. Hoy, en el año 2022, tiene 22 años.

Visualizaciones grupales



La visualización grupal se hace con un grupo de personas con ideas afines. Incluye compromiso, sentimientos de gratitud, amor y grandes cantidades de generosidad. Los efectos son inmensamente mejores y más rápidos que los de una visualización individual.

El objetivo de la visualización grupal es la materialización de los propósitos de todos sus miembros. El proceso enriquece a cada uno de los miembros, de muchas maneras diferentes.

El número de gente involucrada puede ser tan pequeño como dos o tan grande como tú te lo puedas imaginar. En ambos casos te sorprenderás con los resultados.

El primer paso es encontrar al menos una persona más que esté interesada en aplicar esta nueva herramienta de creación consciente. Para esto puedes manejarte de diferentes formas, por supuesto. Puedes ir y contarle a tu mejor amigo sobre este asunto y que quede interesadísimo, o puedes participar en foros donde sabes que encontrarás personas con tus mismas inquietudes, que ya están practicando la visualización y la creación consciente. Y, obviamente, hay muchas otras posibilidades. Usa tu creatividad y, más que nada, sigue tu intuición. Tu éxito depende por completo de la alegría con la que encares el proyecto y del compromiso de los miembros del grupo, no tanto de la experiencia previa en visualización.

Si la gente con la que visualizarás vive en tu área, podrán reunirse y visualizar juntos en la misma sala. Si los miembros del grupo no viven cerca, sus visualizaciones grupales se harán a distancia. Hay una tercera posibilidad y es un grupo mixto, incluyendo gente que vive en la zona y gente que vive lejos.

Pasos prácticos: cómo empezar las visualizaciones grupales



Primer paso

Una vez que encuentras a tus compañeros de aventura, pídeles a todos los miembros que hagan una lista de sus tres a cinco propósitos más importantes y que los compartan contigo.

Como los propósitos van a ser visualizados por otras personas, la descripción tiene que ser lo más clara posible, incluso detallada. Cuanto más corta mejor pero asegúrate de que los propósitos estén muy claros para todos.

Este paso tiene un “efecto colateral” excelente: la acción de elegir estos tres a cinco objetivos más importantes le mostrará a cada uno de los miembros sus prioridades con respecto a sus propósitos.

También vas a necesitar una foto de cada miembro en formato papel o electrónico. —.jpg por ejemplo. Haz la sugerencia de que los miembros elijan una foto en la que se vean especialmente felices, porque esa será la imagen que los otros miembros van a asociar con ellos y con sus propósitos. Es ideal si la foto los muestra felices y también fue tomada en un momento feliz. Si es necesario, pueden sacarse una nueva foto, especialmente para el grupo de visualización.

Segundo paso

Haz una tabla con dos columnas y con el mismo número de filas que miembros tenga el grupo. En una de las columnas, pon la foto de cada miembro y en la otra sus propósitos. Así:

TABLA DE PROPÓSITOS	
<p>FOTO</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Cambio de trabajo en tres meses y gano 50% más de sueldo.• Salvo mi examen de geografía.• Conozco un nuevo amigo que es interesante.• Disfruto de una reunión familiar.• Estoy sano y feliz.
<p>FOTO</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Encuentro una buena solución de vivienda.• Disfruto más de mis tareas cotidianas.• Formo un vínculo más estrecho con los otros miembros del grupo de visualización.• Desarrollo mayor confianza en mí misma.• Vivo en abundancia de amor.

Los propósitos se actualizarán en cualquier momento que los miembros los quieran cambiar y también a medida que los objetivos se vayan logrando. Esto significa que esta tabla se irá actualizando bastante seguido.

Tercer paso

Haz una tabla listando a todos los miembros del grupo y quién visualizará para quién cada semana. Esto es muy importante.

Si para los miembros del grupo esta es la primera experiencia de visualización grupal, te recomiendo cada uno empiece por visualizar solo para una persona más. Una vez que se sientan cómodos y con confianza en el procedimiento, cada miembro puede visualizar diariamente los propósitos de otros dos miembros, además de sí mismo.

Cuando diseñas la tabla asegúrate de distribuir los nombres de manera tal que los propósitos de cada persona sean visualizados por el mismo número de personas. Y que luego de una semana esas personas roten como para que todos tengan la experiencia de visualizar por todos.

La tabla debería hacerse por cuatro semanas, para que el grupo sepa por quién visualizar durante un mes.

Aquí hay un ejemplo de tabla para dos semanas.

TABLA DE VISUALIZACIÓN		
Semana	Quién visualiza	Por quién visualiza
Set. 1-7	Juan	Pedro
	Pedro	Marcos
	Marcos	Luis
	Luis	Mariana
	Mariana	Leticia
	Leticia	Juan
Set. 8-14	Juan	Marcos
	Pedro	Luis
	Marcos	Mariana
	Luis	Leticia
	Mariana	Juan
	Leticia	Pedro

Finalmente, les darás o mandarás la Tabla de visualización y la Tabla de propósitos a todos los miembros. Cuando cada uno vea por primera vez su nombre y los propósitos que el grupo estará visualizando y manifestando, garantizo que experimentará un gran sentimiento de pertenencia y responsabilidad. Ahí es donde realmente comienza la acción.

Cuarto paso

Coordinen las fechas y lugares para las reuniones y los horarios para las visualizaciones diarias. Pueden reunirse siempre en el mismo lugar o rotar los lugares de encuentro. Una vez que el grupo esté funcionando, verán que todos los miembros disfrutan mucho recibir al grupo en sus hogares.

La frecuencia ideal para las reuniones es una vez por semana y la frecuencia ideal para las visualizaciones es dos veces por día. Sin embargo, cada grupo tiene sus características propias y funcionará mejor si las frecuencias se fijan de acuerdo a las características del grupo.

Si se dejan pasar más de quince días entre reunión y reunión, se corre el riesgo de perder el interés en el grupo. Las reuniones funcionan como apoyo para todos los miembros y renuevan el compromiso y la alegría cuando cada miembro comparte su evolución y experiencia.

Al fijar la hora o las horas de visualizaciones diarias, habrá que tener en cuenta la diferencia horaria de aquellos miembros que estén en el extranjero y encontrar un horario común que les permita a todos estar visualizando simultáneamente, sin importar en qué parte del planeta estén.

También fijen una duración aproximada de las visualizaciones. Por ejemplo, veinte minutos en la mañana y treinta en la noche.

Quinto paso

Pónganse de acuerdo en un sistema de información. Puede ser que quieran crear un grupo en internet para el grupo de visualización. En ese grupo cada miembro puede confirmar los horarios de reuniones, subir material interesante para compartir con el resto de los miembros, o informar a los demás si cambiaron algunos de los propósitos.

Esto los mantiene a todos actualizados y ayuda a construir un sentimiento de comunidad.

También hay otra ventaja: todos los miembros tienen la misma posibilidad de compartir la información con los demás, así como la responsabilidad de recordarle a los otros sobre los horarios de reuniones, por ejemplo.

Asegúrense de mantener a los miembros que están en el extranjero bien informados y conectados con los demás, para que sientan que pertenecen al grupo de la misma manera que si vivieran en la misma ciudad. Una buena forma de hacer esto es usar un grupo de internet como el lugar para todas las comunicaciones importantes y para informar sobre las experiencias de visualización y sucesos exitosos.

Siempre que las personas en una misma ciudad se junten para una reunión cara a cara, es importante que cuando la reunión termine le informen a los del exterior. Eso se puede hacer fácilmente con mensajes de correo electrónico o escribiendo un breve informe al grupo.

Hazlo realidad: reuniones semanales y visualizaciones diarias



Recomiendo con convicción que en las reuniones semanales todos se saluden y directamente se sienten a visualizar. Si se permite que comience una charla, se corre el riesgo de que algunos de los miembros que pueden estar en un estado de bajas vibraciones transmitan ese estado al resto de los miembros. Sin embargo, si el grupo comienza a visualizar y a emitir altas vibraciones enseguida, el positivismo del grupo envuelve a cualquier miembro que pueda no estar vibrando tan alto. Luego de que finaliza la visualización, se dedica un tiempo para una puesta a punto colectiva sobre las experiencias de cada miembro durante la visualización y sobre la evolución de los propósitos individuales.

El lugar de encuentro debe estar preparado para la meditación antes de que lleguen los miembros. Debe sonar una música relajante, al menos una vela debe estar encendida. Es ideal que también se ayude a obtener una atmósfera relajante y productiva mediante aromaterapia.

Cada uno de los miembros deberá elegir un lugar y una posición y recordarse unos a otros quién visualizará los propósitos de quién. Los que necesiten recordarlos, querrán releer los propósitos de los miembros por los que vayan a visualizar, así que la Tabla de propósitos debe estar a mano.

Los miembros deberán empezar el proceso de visualización a la misma vez que los otros presentes en la sala y en el exterior.

Primero, los miembros aflojan sus cuerpos y dejan pasar los pensamientos hasta que paren o pierdan fuerza. Luego, es muy importante que las vibraciones estén altas cuando se visualice. Si luego de la relajación, no sientes automáticamente una cálida sensación de alegría, recuerda que

puedes traer una imagen que te ayude a sentirte feliz. Puedes por ejemplo agradecer por pertenecer a un grupo así de positivo y generoso. Mantendrás ese sentimiento mientras visualices tus propósitos y los de tus compañeros. El orden de visualización es a elección. Algunos miembros se sentirán más cómodos visualizando primero sus propios propósitos, mientras que otros sentirán que lo opuesto les resulta mejor.

Todos los miembros sentirán físicamente las altas vibraciones del grupo, mandando una retroalimentación en todas las direcciones y mejorando el acceso de todos los miembros a una frecuencia de mayor vibración.

Aquellos miembros que estén visualizando a muchos kilómetros de distancia también sentirán ese aumento de las vibraciones del grupo. Por eso es importante fijar un horario común y que los miembros en el exterior también participen de las reuniones.

Mientras estén visualizando, los miembros pueden experimentar diferentes sensaciones. Algunos pueden recibir iluminación espiritual sobre algún aspecto en el cual no se habían focalizado. Otros pueden conectarse con alguna alegría o tristeza interior con la que no habían tenido contacto previo. Otros simplemente pueden no sentirse demasiado conectados ese día, por cualquier razón. Lo que es importante es que el grupo sirva como una estructura de soporte para todos sus participantes y que no se emitan ni piensen juicios hacia los demás miembros.

Los miembros tomarán al grupo como una oportunidad para compartir amor, para aprender, para crecer y para conseguir objetivos. Siempre deberán estar presentes en el grupo esos elementos: amor, aprendizaje, crecimiento y objetivos. Esa es la fórmula perfecta para obtener éxito en todas las áreas.

En las reuniones semanales, una vez que el grupo esté bien establecido, podrán ponerse de acuerdo en agregar a las visualizaciones un objetivo común. Puede ser cualquier propósito, ya sea material o espiritual, ya sea para el grupo mismo o para la humanidad.

Las meditaciones diarias serán a horas que todos los miembros puedan compartir, ya que el beneficio de las visualizaciones grupales yace en la sincronía. Pero, si algún miembro del grupo no puede unirse alguna vez a la hora fijada, es recomendable que visualice por su lado a otra hora.

Es importante que ningún miembro deje de visualizar, aunque hacerlo por separado no tendrá el mismo efecto que hacerlo con el grupo.

En las primeras visualizaciones diarias, puede ser útil llamar o contactar a los miembros por los que visualizarás durante esa semana, unos quince minutos antes de la hora fijada para la meditación, para reafirmarse unos a otros y recordarse mutuamente prepararse para la visualización. Más adelante la rutina va a estar tan establecida que ninguno de los miembros se olvidará o dejará de hacerlo.

Factores clave para el éxito



La visualización grupal funciona un millón de veces mejor y más rápido que la visualización individual. Algunos lectores simplemente aceptarán esa afirmación como verdadera, pero aquellos que se me parezcan necesitarán alguna explicación al respecto. A continuación podrás leer qué factores hacen que la visualización grupal funcione tan bien y en qué aspectos el grupo debe ser especialmente cuidadoso.

1. Es más fácil visualizar el éxito de los demás

Un factor clave para el éxito especial de este sistema de visualización grupal es la ausencia de creencias autolimitantes cuando los miembros visualizan a otros miembros logrando sus propósitos. Es extremadamente fácil imaginarse y sentirse bien de que otra persona gane un millón de dólares o encuentre una buena pareja, pero imaginar lo mismo de uno mismo puede ser difícil si, por cualquier razón, dudas que lo puedas lograr.

2. Hacer un acto generoso aumenta nuestras vibraciones

Visualizar el éxito de otro es un acto extremadamente generoso. Estamos usando parte de nuestro tiempo de vida –lo más valioso que tenemos– para el beneficio de otra persona y estamos poniendo nuestra energía al servicio de los propósitos del otro. Esa generosidad genera un tipo muy especial de vibración que multiplica nuestra fuerza de atracción, ayudándonos a obtener los propósitos de los miembros para quienes estamos visualizando y también los nuestros.

Ese aumento en las vibraciones se puede usar para ventaja de todos, comenzando el proceso de visualización con los objetivos de los otros miembros y no de los propios. Eso te ayudará a alcanzar más rápidamente una vibración mayor.

3. Todos los miembros se benefician del compromiso de todos los miembros

Como los miembros comparten sus propósitos más íntimos, se realza el sentimiento de compromiso en el grupo, y tiene como resultado que todos los miembros mantienen mejor la rutina de visualización. Por lo tanto, el factor de atracción también aumenta.

4. Todos los miembros se benefician del éxito de todos los miembros

Como luego de algunas semanas la mayoría ha visualizado los propósitos de la mayor parte de los otros miembros, y el grupo está muy bien informado sobre los propósitos y logros de los demás, cada vez que un miembro del grupo logra un nuevo propósito, el grupo siente ese logro como propio. El grupo entero se ve reforzado por los logros de cada miembro, resultando en un aumento general de vibraciones, por consiguiente resultando también en un mejor punto general de atracción para todos.

5. Cada miembro es responsable por mantener la energía positiva del grupo

Siempre que todos los miembros sean conscientes de la importancia del pensamiento positivo y de sentirse bien, y que asuman la responsabilidad de mantenerlo, el grupo está destinado al éxito.

6. Los miembros deben comprometerse a compartir sus objetivos y logros

Es importante que desde el principio los miembros acuerden compartir sus propósitos y logros. Los miembros deben dejar claro que una vez que comunican sus propósitos al grupo, el grupo debe ser informado cuando se logre cualquiera de esos propósitos, porque ese éxito

refuerza al resto del grupo y genera más poder y confianza en el sistema. El grupo es como una máquina en buen funcionamiento que ofrece apoyo y lo recibe al mismo tiempo. Con la responsabilidad de visualizar los propósitos de los demás coexiste el derecho a sentir alegría por los logros obtenidos en el grupo.

7. Las dificultades se discuten y aparece un abanico de soluciones a los desafíos personales

El grupo está interesado en el éxito de todos sus miembros. Por lo tanto, siempre que un miembro enfrente una dificultad, los otros buscarán soluciones de todo tipo. Esto muy posiblemente pase naturalmente, de diferentes formas. Esta dinámica ayuda a que los miembros avancen en su camino de desarrollo personal e impide que abandonen la visualización ante la primera dificultad.

Una fruta por día



Todo se reduce a sentirse bien.

Escribe una lista de las actividades, amigos, canciones y gente que te hace sentir bien. Mantenla a mano y úsala diariamente para mantenerte en un estado de altas vibraciones. Hazte una rutina para sentirte bien y respétala. Realmente da muy buenos resultados.

Leer material de desarrollo personal es para tu ánimo lo mismo que comer una fruta por día para tu salud física. Hay muchos libros excelentes, páginas web y blogs donde puedes encontrar buen material de lectura.

Elegir bien la música que escuchas diariamente también te ayudará a sentirte bien.

Es importante que te rodees de gente que tenga tus mismas inquietudes.

Siempre recuerda que se espera que seas feliz.

También ten en cuenta que tú y otros miembros del grupo pueden tener momentos de desesperanza y también de tristeza. Puedes prepararte unas tablas de salvación cuando te estés sintiendo feliz y en abundancia para usarlas en esos otros momentos en que no te sientas así. Unas buenas tablas de salvación contienen fotos de momentos excelentes, cartas o correos electrónicos de amigos o familiares queridos, canciones que te levantan el ánimo, un video o una presentación que contenga las cosas de las que estás agradecido, una lista de tus logros y una carta escrita por ti mismo en momentos de felicidad para ser leída por ti mismo en momentos de tristeza.

Grupo “Good Vibrations”



Desde julio del año 2007 hasta julio del año 2008 formé parte de un grupo de visualización que llamamos “Good Vibrations”, junto con otras cinco personas. Cinco de nosotros vivíamos en la misma ciudad y un sexto miembro vivía en la otra punta del continente americano.

Todos nosotros evolucionamos con el grupo. Todo lo que hicimos fue guiado por nuestra intuición y ninguno tenía ninguna experiencia previa en visualización o meditación. De hecho, nos autollamábamos un “grupo de meditación” pero luego aprendimos que en realidad éramos un “grupo de visualización”.

La experiencia fue completamente disfrutable y todos nosotros obtuvimos la gran mayoría de nuestros propósitos.

Ahora mi intención es que este libro ayude a otras personas a reunirse en grupos de visualización y haga una diferencia en sus vidas y en las vidas de aquellos que estén a su alrededor.

Cuando estaba en el proceso de escribir este libro, le pedí a los miembros del grupo Good Vibrations que escribieran un párrafo diciendo cómo había sido esa experiencia para ellos.

Esto es lo que quisieron transmitir de esa experiencia. Ojalá que te sientas tentado de hacer tu propio grupo de visualización.

“Cuando una amiga amable pero firmemente me empujó a unirme al grupo Good Vibrations, debo decir que estaba un poco escéptica. Sin embargo, luego

de unos pocos meses de experiencia como parte del grupo, me volví una firme creyente en el poder de la Ley de Atracción. Me di cuenta que obtener lo que quieras puede ser un proceso fácil, y me sorprendió ver en qué grado se podía transformar en realidad lo que siempre había parecido imposible. ¡Ser parte del grupo realmente me hizo darme cuenta que puedes ser, hacer o tener cualquier cosa que deseas!"

Magdalena D. S.

"Lo que recuerdo más vivamente de nuestros encuentros es lo liviana y feliz que me sentía después. Cada etapa en el proceso era relajante, incluso cuando al principio era difícil mantener en la mente la visualización buscada. Cuando la sesión de vibración empezaba, una vez que yo lograba visualizar mis propósitos y sentirlos tan reales como fuera posible, empezaba a sentir cómo la energía de las otras personas también estaba funcionando para mí. Todo me generaba un agradable sentimiento de comunidad y de todos nosotros trabajando hacia un mismo objetivo. Es una experiencia que sin duda la recomiendo."

Lourdes M.

"Todos nosotros que formamos parte del grupo de visualización pudimos confirmar lo poderosa que esta herramienta puede ser. ¡Cuánto más fuerte era nuestra energía!

Es tan bueno contar con otros para recordarte que eres el único responsable de todo lo que te pasa en tu vida. ¡Y que tú puedes hacer lo mismo a cambio! Y finalmente "trabajar" juntos, vibrando amor sobre lo que necesite reparación o lo que se necesite atraer.

Personalmente pienso que esta práctica nos podría poner en el camino adecuado o acercarnos a la curación de todo lo que está enfermo en nosotros y finalmente en la humanidad.

Sería fantástico que pudiéramos empezar en pequeños grupos a vibrar amor, amor curativo para nosotros mismos. Observa y experimenta los resultados mágicos. Luego propágalo a todos.”

Antonia R. S.

“El grupo Good Vibrations para mí fue una gran experiencia. Personalmente venía trabajando en afirmaciones y visualizaciones pero me costaba muchísimo poder dejar mi mente en blanco y meditar tranquilamente. Cuando decidí ir a la reunión me daba temor no poder concentrarme y perder mi atención fácilmente pero, increíblemente, una vez que estuvimos dispuestos en la rueda para comenzar a meditar entré en un estado ideal. Fui adentrándome en mis visualizaciones y podía sentir una corriente de energía tan grande que hacía que me dieran más ganas de seguir meditando. Al terminar me sentí mucho más conectada y con una sensación de plenitud muy placentera. Me encantó terminar con una visualización grupal porque realmente se notaba la fuerza energética que había entre nosotros. Vale la pena tomarse ese rato para experimentarlo.”

Albana L. C.

Referencias

Cuando escribí la primera versión de este pequeño libro o manual había que explicar unos cuantos conceptos que hoy son moneda corriente o que fácilmente se googlean. Las referencias que utilicé en su momento hoy no parecen necesarias.

