TARA SWART

EL PRINCIPIO

Transforma tu mente para atraer cosas buenas a tu vida

zenith

TARA SWART

EL PRINCIPIO

Transforma tu mente para atraer
cosas buenas a tu vida

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Source*

Primera edición: mayo de 2021

© Dra. Tara Swart, 2019
Publicado en inglés por Vermilion
Vermilion forma parte de Penguin Random House Group.

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2021
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-22802-8
Depósito legal: B. 7.335 - 2020

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Prólogo. Vuelta al Principio 13

Introducción..... 21

PARTE 1. CIENCIA Y ESPIRITUALIDAD

1. La ley de la atracción 35
2. Visualízalo..... 67

PARTE 2. EL CEREBRO ELÁSTICO

3. Tu asombroso cerebro: génesis del Principio 81
4. Tu mente maleable: cómo reconectar tus circuitos neuronales 103

PARTE 3. EL CEREBRO ÁGIL

5. Agilidad mental: cómo cambiar entre diferentes tipos de pensamiento con agilidad..... 121
6. Emociones: domina tus sentimientos 131
7. Fisicidad: conócete a ti mismo 145
8. Intuición: confía en tu instinto..... 157
9. Motivación: mantén tu resiliencia para lograr tus objetivos..... 163
10. Lógica: toma buenas decisiones 173
11. Creatividad: diseña tu futuro ideal 181

PARTE 4. PON EN MARCHA EL PRINCIPIO

12. Paso 1. Toma de conciencia: apaga el piloto automático 191
13. Paso 2. Panel de acción 201
14. Paso 3. Atención centrada: neuroplasticidad en acción 211
15. Paso 4. Práctica consciente: el Principio cobra vida 227

Conclusión. Mantener vivo el Principio 237

Agradecimientos 239
Notas 241
Bibliografía 249
Índice temático y de nombres 251

CAPÍTULO 1

LA LEY DE LA ATRACCIÓN

> Atrae lo que esperas, refleja lo que deseas, conviértete en lo que respetas, espejo que admiras.
>
> Anónimo

¿Alguna vez has tenido uno de esos días en los que todo va sobre ruedas, desde tener tiempo para desayunar con calma sin esperarlo porque te has despertado antes de que sonase el despertador y te sientes relajado y despejado, hasta encontrar una estupenda oferta de un producto que llevabas mucho tiempo queriendo comprar o que te ofrezcan una magnífica oportunidad en el trabajo? Cuando ocurre algo así, decimos «hoy debe de ser mi día» o pensamos que tenemos una «buena racha». Esas oportunidades parecen ser aleatorias y al margen de nuestro control. Tal vez conozcas a alguien que siempre tiene «suerte». Es la persona a cuyo amigo le sobra una entrada para un concierto con las entradas agotadas, que siempre consigue un asiento mejor en su vuelo y que vive una relación feliz con la pareja adecuada.

Sin embargo, ahora sé que esos momentos de «suerte» están lejos de ser pura serendipia: simplemente, se trata de la ley de la atracción en acción. Piensa en cosas especialmente «afortunadas» o positivas que te hayan ocurrido en los últimos tiempos. Una oportunidad en el trabajo parece un golpe de suerte, pero ¿por qué no lo consideras un reflejo de tu buen rendimiento? Un encuentro casual con una nueva pareja puede parecer más un «premio de lotería» que el resultado del esfuerzo consciente por abrirte a conocer gente y estar en el lugar adecuado en el momento adecuado. La vida no solo nos ocurre; nosotros la creamos con cada cosa que hacemos.

La ley de la atracción forma parte del núcleo del Principio. En resumen, describe cómo podemos crear las relaciones, las situaciones y las cosas materiales que entran en nuestras vidas como consecuencia directa de lo que pensamos. Las «manifestamos» *concentrándonos* en ellas, *visualizándolas* y *dirigiendo* nuestra energía hacia ellas mediante nuestros actos. Esta es la idea según la cual, al optar por centrar tu energía y tu atención en algo, ese algo puede llegar a manifestarse en tu vida.

Este concepto de «manifestación» resulta controvertido y, en muchos casos, es objeto de desdén. Así se echa por tierra la idea de la ley de la atracción, pero creo que el problema es en parte una cuestión de semántica. Libros como *El secreto* y *La llave maestra* basaron su éxito en las «vibraciones de pensamiento» y los «poderes elevados», de modo que la palabra «manifestar» pasó a estar cargada de connotaciones de demostraciones religiosas y fe ciega, pero «manifestar» no es más que otra manera de decir «hacer que algo ocurra». Tiene que ver con la acción, no con la mera intención. En lugar de cargar esa palabra de expectativas de acontecimientos asombrosos y espontáneos, debemos considerarla como una conexión dirigida y deliberada entre la intención y la acción. De ese modo, la ideología de esos libros inspiradores recibe el respaldo de la ciencia moderna.

Dentro de los límites de la ciencia basada en pruebas, subrayaré seis principios que resumen la ley de la atracción (páginas 41-65) y analizaré los procesos mentales que los sustentan. Además, encontrarás actividades prácticas que te permitirán sacar provecho de esos principios y dar impulso al Principio para ayudarte a diseñar tu vida ideal. Diferentes combinaciones de esos seis principios aparecen en manuales populares sobre la ley de la atracción, y es posible que te sorprenda hasta qué punto podemos desvelar verdades científicas en ellos.

DETERMINAR TU INTENCIÓN

Antes de embarcarnos en cada uno de los seis principios, quiero detenerme en lo que los entusiastas de la ley de la atracción denomi-

nan «punto de intención». Lo definen como el punto de encuentro entre el «corazón» y la «mente», pero la ciencia nos demuestra que esta noción encierra algo más que simple fe ciega. Cuando establecemos un objetivo a partir del «punto de intención», lo que en realidad ocurre científicamente es que nuestra intuición, nuestras emociones más profundas y nuestro pensamiento racional se alinean y trabajan en armonía, no en conflicto. Resulta casi imposible alcanzar nuestros objetivos cuando no estamos alineados en esas tres dimensiones.

Resulta interesante observar que, cuando tomamos decisiones vitales, tendemos a distinguir los conceptos de cabeza, corazón e intuición como elementos separados que nos empujan en diferentes direcciones. Enfrentamos los procesos lógicos del cerebro con las respuestas más instintivas del cuerpo y la llamada de las emociones (tanto en grandes decisiones, como elegir un trabajo que nos gusta frente a la realidad de la evolución laboral, como en pequeñas decisiones: por ejemplo, comprarse una chaqueta cara en las rebajas o no hacerlo). Cada vez más, la ciencia demuestra la relación entre el cuerpo y la mente y nos enseña más cosas sobre esa conexión. Debido a la interacción en dos direcciones entre todos los nervios y las hormonas, ahora sabemos con mayor certeza que si, por ejemplo, tenemos hambre o estamos cansados, esas sensaciones influyen en nuestro estado de ánimo y en la toma de decisiones. Además, si estamos deprimidos o estresados, podemos experimentar cambios en el sueño, el apetito, el peso y en todo un conjunto de factores físicos. La ciencia cobra sentido si aceptamos todo esto y luchamos por intenciones positivas para el cerebro y el cuerpo.

Pippa: una decisión difícil

Cuando empecé a tratar a Pippa, su matrimonio se estaba desmoronando. Su marido era un abogado que dormía en la oficina muchas noches y que se había comportado como un adicto al trabajo la mayor parte de los diez años que llevaban casados. Pippa era profundamente infeliz. La pareja tenía dos hijos pequeños, y Pippa se veía

sola con ellos la mayoría de los fines de semana, ya que su marido se quedaba en la oficina o salía de viaje por trabajo. Pippa había pensado en dejarlo muchas veces. Me dijo que parecían un «matrimonio de conveniencia» y que se sentía muy sola. Las familias directa y política de Pippa la animaban a aguantar y le decían que las cosas mejorarían cuando su marido ascendiese y los niños fuesen mayores. En la práctica Pippa sabía que no podría permitirse continuar en la casa familiar si se separaban, y le preocupaban los enormes cambios vitales que todo eso supondría para ella y sus hijos.

Animé a Pippa a crear un panel de acción con imágenes que le ayudasen a visualizar su vida tal como quería que fuese. Y resultó ser un punto de inflexión para Pippa. Cuando regresó a la consulta, al cabo de una semana, había creado un panel muy potente y sólido. En el centro había una imagen de una mujer de espaldas a la cámara, al pie de una montaña, sola. Tenía las manos en las caderas y parecía lista para empezar a escalar la montaña. Sabía que tenía una ardua tarea por delante, pero confiaba en que podría hacerlo. Pippa también incluyó fotos personales de sus hijos e imágenes de lugares a los que quería viajar y de aventuras en familia que quería vivir.

El panel ayudó a Pippa a ver qué quería realmente desde el corazón y el instinto, y a identificar las cuestiones lógicas que nublaban su decisión. Aunque sus circunstancias empeorasen a corto plazo, se sentía empoderada para tomar una decisión que, al final, sería la mejor para todos. Había dejado que el miedo dominase sus decisiones, pensando en los peores escenarios posibles con una visión catastrofista. Su inquieto y temeroso cerebro había ahogado a su cerebro emocional con cuestiones lógicas y limitaciones. Mediante el panel de acción y nuestro trabajo juntas, Pippa fue capaz de alinear su cabeza y su corazón, y acceder a su verdadera intención para el futuro.

Aquella noche, Pippa le dijo a su marido que quería separarse. Tras el impacto inicial, él no se opuso. Cuatro años después, Pippa está felizmente divorciada y tiene una buena relación con su exmarido. No tiene ninguna duda de que tomó la decisión acertada.

Atraer lo que realmente deseas

Determinar una intención no tiene nada de místico o mágico. Solo es cuestión de que te hagas esta pregunta: «¿Mi vida va como quiero que vaya?». Si la respuesta es negativa, imagina cómo quieres que sea y pasa a la acción. Al liberar todo el potencial de nuestro cerebro (el Principio), empezamos a pensar y a comportarnos de maneras que nos ayudarán a hacer realidad esa visión.

Resulta fundamental recordar que nuestra intención y nuestra concentración se encuentran en su punto álgido cuando nuestros objetivos se alinean con nuestras elecciones vitales y valores más profundos. Por ejemplo, si te obligas a tomar decisiones laborales basándote en el dinero a expensas de un deseo sincero de sentirte realizado y ayudar a otras personas con tu trabajo, padecerás síntomas negativos (como estrés y ansiedad) en tu vida física, emocional y espiritual porque estarás desconectado de tu verdadero yo. O si cedes respecto a lo que necesitas de una pareja porque tu reloj biológico está en marcha, podrías acabar descubriendo que has conseguido algunas de las cosas que querías, pero que continúas teniendo necesidades profundas no cubiertas.

Esos síntomas representan un grito interior: «¡Esto no es lo que quiero!». Este tipo de conflictos internos influye en nuestra resiliencia obstaculizando nuestra inmunidad. Cuando te encuentras sometido a un estrés constante, por ejemplo, tu cerebro y tu cuerpo se hallan inundados de cortisol, la hormona del estrés, que perjudica a los glóbulos blancos (la primera línea de defensa del sistema inmunitario).

Por el contrario, cuando nos sentimos equilibrados, con nuestros objetivos y nuestra conducta alineados con nuestro yo profundo, estamos preparados para el éxito. Tenemos menos probabilidades de desviarnos a causa de la ansiedad o la negatividad, y los niveles de hormona del estrés serán más bajos. Por tanto, estaremos más sanos, tendremos un sistema inmunitario más fuerte, y evitaremos enfermedades leves frecuentes que podrían derivar en problemas de salud serios. Las hormonas que regulan el estado de ánimo y las endorfinas, las del bienestar, permiten que el Principio fluya mejor.

Veo ejemplos de este tipo todos los días en las personas que acuden a mi consulta. Muchas personas resueltas y exitosas creen que funcionan mejor con estrés, y que es necesario un estado de subida de adrenalina y cortisol constante para prosperar en la vida. Muy probablemente, ignoran las señales de que su cuerpo lucha para salir adelante: palpitaciones, sensación de agobio, problemas digestivos o desánimo, por ejemplo. Esa situación puede prolongarse durante años. Lo primero que hago es decirles que no pueden permitirse ignorar esos síntomas y que tienen que llegar a la raíz: la desconexión entre lo que les dicen su corazón y su instinto, y las ideas rígidas que los impulsan a seguir adelante a pesar de todo, sin tener en cuenta el coste físico y emocional. Mi principal tarea consiste en convencerlos de que tienen que parar y analizar la situación, escuchar a su cuerpo y a su mente juntos y recuperar el contacto con lo que desean realmente.

Para mí, el punto de intención como metáfora que describe la integración entre el cerebro y el cuerpo es el sello distintivo del Principio funcionando a toda potencia, y es algo por lo que todos deberíamos luchar. Cuando seamos capaces de integrar nuestra mente y nuestro cuerpo plenamente (profundizaremos en esto en la «Parte 3»), nuestra motivación y nuestra energía se alinearán de un modo imbatible.

Determina tu intención

Me gustaría que determinases tu intención en este momento, el objetivo global que apuntala todo lo que quieres conseguir en el futuro. Tiene que ser algo audaz, una gran aspiración que refleje el aspecto de tu vida que deseas cambiar. Escríbelo en la primera página de tu diario.

La idea de hacer realidad ese cambio debería resultar emocionante y motivadora. Cuando cierres los ojos y lo imagines, deberías ver la imagen en tu mente y sentirla en tu interior; debería hacer que tu corazón se hinche de deseo. A continuación te doy algunas ideas:

- Desarrollar la confianza necesaria para crear un negocio próspero y encontrar una buena pareja.
- Dejar que la valentía y la visión guíen mis decisiones a partir de ahora, y dejar atrás el miedo.
- Cambiar una situación difícil en la pareja o la familia y dominar el control emocional.
- Hallar la felicidad a través de una mejora de la salud y un propósito vital más elevado.
- Adoptar una actitud de compasión hacia mí mismo y apagar mi voz interior crítica para crear la vida con la que sueño y que me merezco.

No te sientas limitado por tu objetivo; apunta alto. A medida que vayas avanzando con el libro aprenderás a aprovechar el Principio para ayudarte a conseguir lo que quiera que desees. Empezaremos explorando cómo debemos imaginar nuestros deseos más íntimos en el siguiente capítulo (página 67). Si más tarde necesitas ajustar o aclarar tu intención, cuando avances con el libro y crees tu panel de acción, no pasa nada. Incluso podrías empezar a recopilar imágenes para tu panel mientras vas leyendo el libro y comienzas a reunir ideas sobre tu vida ideal.

Y ahora echemos un vistazo a cada uno de los seis principios que apuntalan la ley de la atracción. Además, veremos qué nos dice al respecto la neurociencia moderna.

PRINCIPIO 1: ABUNDANCIA

La idea de acceder al «universo abundante» forma parte indisoluble de la ley de la atracción, y es el primer precepto que debes considerar si quieres beneficiarte del Principio. Dado que el término «abundancia» ha sido difundido por gurús inspiracionales nada científicos, es posible que hayas sentido la tentación de descartarlo por considerarlo una nimiedad relativa a la autoayuda. Sin embargo, si lo analizamos desde un punto de vista serio, es posible

adoptar una perspectiva guiada por el sentido común y avalada por la ciencia.

La lucha interior por la abundancia

En la mente de la mayoría de las personas existe una lucha entre dos perspectivas: la abundancia y la carencia. Son como dos caminos entre los que podemos elegir, y cada uno de ellos nos aporta experiencias vitales completamente distintas.

La abundancia se relaciona con el pensamiento positivo y la generosidad, con la creencia fundamental de que ahí fuera hay suficiente para todos, y que haciéndonos un hueco y reclamando nuestro éxito ampliaremos el terreno de las posibilidades. La abundancia alimenta nuestra autoestima y nuestra confianza, nos ayuda a mantenernos resilientes en los momentos difíciles y resulta contagiosa y generadora. Crea un entorno y una comunidad prósperos a nuestro alrededor. Los iguales se atraen, y si miras a tu alrededor, encontrarás personas positivas y seguras de sí mismas, amigos, parejas o compañeros de trabajo con actitudes similares.

Por otro lado, cuando pensamos desde una perspectiva de carencia, nuestra motivación principal es el miedo. Pensamos en negativo, estamos muy sintonizados con lo que no tenemos y lo que no funciona, con las deficiencias de nuestro ser y de nuestra situación. Pensamos en blanco y negro y nos achicamos ante los obstáculos y las limitaciones. Nos retiramos a una zona de confort conservadora y protectora, evitando el riesgo y resistiéndonos al cambio. «Más vale malo conocido...», nos decimos, o «De mal en peor». En general, no tenemos más pruebas reales de que ocurrirá algo malo si asumimos un riesgo que de que ocurrirán cosas buenas si actuamos desde la abundancia.

Piensa en tu vida. ¿Alguna vez te has quedado estancado (en un trabajo que no te gustaba, en una relación disfuncional, en una amistad que se te había quedado pequeña) porque tenías miedo de la incertidumbre y el cambio? ¿Te preocupa fracasar si te embarcas en algo nuevo? Es lo que suele ocurrir si ya nos hemos pillado los dedos

antes (como ejemplo de alguien atascado en una actitud de carencia me viene a la mente una amiga mía, soltera, que desea encontrar pareja desesperadamente, pero que hace poco dejó de tener citas tras varias malas experiencias seguidas). Esas vías negativas en el cerebro se refuerzan si continuamos reaccionando ante la vida como si fuese a ocurrir lo peor.

El miedo es una emoción poderosa que ocupa una parte primigenia de nuestro cerebro. En ese estado, las partes del cerebro que combinan emoción y recuerdos pasan a estar hiperactivas, llenas de alertas rojas, y desentierran malos recuerdos y fracasos pasados en el marco de un mecanismo de defensa para protegernos del peligro. De ese modo se crea un bucle de retroalimentación que desencadena una respuesta a medida para ayudarnos a huir del riesgo.

Resulta interesante que las pérdidas tengan un efecto en nuestro cerebro dos veces más potente que la ganancia equivalente. Así, tendemos más a desviarnos para evitar una pérdida potencial que a intentar obtener una recompensa.[1] Las culturas de la culpabilidad en la empresa se basan en esa tendencia conductual porque la gente tiene demasiado miedo a cuestionar una mala decisión y desafiar el estado de las cosas. ¿Recuerdas la última vez que pediste un aumento y tu jefe te odió? ¿O aquel chico que te gustaba mucho y se esfumó después de tres citas? «Ponte en esas situaciones otra vez y correrás un riesgo muy real de que esas cosas vuelvan a ocurrir», nos dice el cerebro pensando que hace lo mejor para nosotros. Sin embargo, vivir con una actitud de carencia interfiere con los cambios positivos. Nos mantiene estancados y paralizados. Nos lleva a aferrarnos a lo que tenemos porque somos hiperconscientes de lo que no tenemos. Nos da miedo perder y nos convertimos en personas con una profunda aversión al riesgo. Un cerebro perfectamente acostumbrado a las amenazas no facilita un pensamiento flexible y abundante ni participa en la toma de decisiones.

Un dato importante es que nuestra actitud se adapta en función del contexto. Todos pasamos de una actitud a otra en diferentes campos de nuestras vidas dependiendo de los estresores capaces de desencadenar una determinada visión de una situación. Por ejemplo, el

gusto por el riesgo de la mayoría de las personas disminuye de manera significativa cuando nos encontramos sometidas a estrés crónico. Cuando trabajamos en un gran proyecto complejo durante muchas horas antes de una fecha límite, es poco probable que aprovechemos la oportunidad de comprar una casa nueva o que pensemos que es un buen momento para empezar a tener citas en serio. Es una respuesta natural y, hasta cierto punto, racional. Sin embargo, si pensamos que muchos de nosotros vivimos en un estado de estrés casi constante, resulta sencillo entender que una actitud de carencia podría apoderarse de nosotros fácilmente y dejarnos atascados, incapaces de avanzar hasta el siguiente nivel.

Una actitud de carencia también puede instalarse en una parcela concreta de nuestra vida con independencia de los estresores inmediatos. Piensa en tu vida y pregúntate en qué campos aplicas más una actitud de abundancia o de carencia: en las relaciones, el trabajo, las amistades o en probar cosas nuevas. Piensa en cómo está afectando a tu vida actual y a tus sueños para el futuro.

¿Cómo podemos cambiar nuestra manera de pensar para vivir en abundancia? El pensamiento de abundancia se basa en la voluntad de cambiar los patrones de pensamiento y dejar espacio para los nuevos; consiste en dejar atrás viejas creencias y supuestos, y aceptar nuevas evidencias e ideas. Los neurocientíficos han tenido que predicar con el ejemplo: los avances en investigación han desvelado que lo que creíamos cierto ya no está avalado por las pruebas. La lista de conceptos que hemos tenido que reconsiderar en los últimos tiempos incluye, por citar unos pocos, la idea de que el cerebro se «asienta» al llegar la madurez, las falsedades del pensamiento del hemisferio izquierdo frente al derecho (lateralización), la naturaleza de las diferencias entre el cerebro masculino y el femenino, y la base biológica de la sexualidad.

Por definición, si uno defiende la ciencia, defiende también el hecho de sentirse cómodo con el fracaso y avanzar con ganas de aprender y mejorar continuamente. En la vida, como en la ciencia, el progreso se produce con mayor facilidad si estamos dispuestos a dejar atrás viejas creencias y aceptar el cambio. Luchar por la trans-

formación personal requiere una honestidad inquebrantable hacia nuestro propio pensamiento y la voluntad de cambiar de actitud.

Claire en el amor frente a Claire en el trabajo

Tengo una vieja amiga, Claire, que enfoca las relaciones y las amistades con una admirable actitud de abundancia. Hace poco dejó una relación larga que había acabado siendo disfuncional y se lanzó a tener citas con una optimista ausencia de cinismo y una actitud divertida excepcional. Tiene muchos y buenos amigos, y se le da muy bien conocer gente nueva y cuidar de las relaciones ya establecidas.

Sin embargo, su vida laboral es otra historia. Lleva años estancada e infeliz en la misma empresa. No la tienen en cuenta cuando hay un ascenso, le cargan el muerto con frecuencia, sus superiores le dan las tareas más ingratas y lleva cuatro años quejándose continuamente de su trabajo ante cualquiera que la quiera escuchar, pero parece incapaz de dejarlo. ¿Por qué? Los padres de Claire eran trabajadores autónomos; a veces tenían empleo y a veces no, y ella se crio en ese ambiente que le ha provocado un miedo arraigado a la inestabilidad económica. Si a eso le sumamos una experiencia traumática cuando la despidieron de su primer trabajo importante (que le ha enseñado a esperar lo peor), Claire se aferra a la «seguridad» de lo conocido en su vida laboral. En lo que respecta a su carrera, lo que predomina es una actitud de carencia.

Ayudar a Claire a darse cuenta de ese patrón de pensamiento negativo tan arraigado y de cómo estaba influyendo en su cerebro consciente le permitió tomar una decisión proactiva respecto a la manera de afrontar su miedo a la inestabilidad laboral. Barajamos la idea de aplicar al trabajo la misma alegría de vivir que muestra con las personas y sus relaciones. Tras una etapa de experimentación, Claire encontró el modo de aplicar esa autenticidad suya de corazón y mente. Se dio cuenta de que su habilidad para construir relaciones positivas y su gusto por establecer contactos significaba que difícilmente se quedaría sin trabajo a menos que lo quisiera.

Armada con esa confianza, Claire fue capaz de aportar una actitud de abundancia a su carrera y empezó a tomar decisiones basadas en lo que deseaba, no en dejar las cosas como estaban a toda costa.

Todos podemos ser un poco como Claire, aunque nuestro punto de «carencia» podrían ser las relaciones románticas, nuestro bienestar o la vida social tanto como la vida laboral.

Pregúntate si tienes creencias profundamente arraigadas que podrían estar impidiéndote realizar los cambios que afirmas desear en cualquier área de tu vida. Por ejemplo, tal vez tengas una sobrecarga de trabajo y dices que quieres delegar tareas, pero encuentras motivos para no hacerlo porque en el fondo disfrutas con el poder y el control de ser la única persona con los conocimientos necesarios. Además, temes que compartir el trabajo podría significar que alguien lo haga mejor. Parece arriesgado, pero ¿lo es? Este es el tipo de excusas que ponemos por miedo al fracaso, y el Principio está diseñado para identificar y evitar exactamente ese tipo de acciones. Es posible que no seas consciente de ello, pero preguntarte qué actitudes de carencia están moldeando tu vida es el primer paso para descubrir las creencias subconscientes limitantes que podrían existir en tu vida.

Elegir la abundancia

Vivir con un enfoque de abundancia, por el contrario, está sostenido por la creencia de que siempre hay potencial para mejorar. Para la mente abundante, los desafíos, el aprendizaje y las dificultades son gratificantes por naturaleza. Además de ser la clave para la mejora y el crecimiento, son fines en sí mismos. La inteligencia, la creatividad y las habilidades (ya sea en arte, en resolución de problemas o en relaciones) se pueden practicar y mejorar. Los pequeños fracasos se reformulan como oportunidades y como parte del viaje: una dificultad en el trabajo te enseña a mejorar una habilidad fundamental; un romance que fracasa te lleva a entender mejor qué buscas en una pareja.

Aquí radica el poder de abrir el Principio. Elegir una actitud de abundancia es un compromiso para involucrarte de lleno en tu vida, para ser activo y no pasivo, y para apagar con convicción el piloto automático. Volver a tener citas, mudarse o salir de viaje pueden ser cambios que estás dispuesto a emprender. El desamor, el presupuesto o los problemas de fertilidad pueden ser situaciones que te encuentres cuando menos te lo esperas, pero puedes protegerte para el futuro si logras gestionar tu miedo al cambio. El efecto más común de enfrentarse a dificultades es el deseo intenso de quedarnos en nuestra zona de confort precisamente cuando necesitamos ampliar opciones y patrones de conducta.

¿Qué ocurre en nuestro cerebro cuando vivimos con una actitud de abundancia? Profesores y psicólogos infantiles saben desde hace mucho tiempo que elogiar la conducta positiva es mejor para fomentar la disciplina, el esfuerzo y los hábitos positivos que castigar los malos comportamientos. Y esto es cierto también en el trabajo y las relaciones, pero puede parecer una tarea sorprendentemente ardua cuando el cerebro no es consciente de ello. Todos tenemos el hábito negativo, en mayor o menor medida, de fijarnos en lo que no va bien porque el mecanismo de aversión al riesgo de nuestro cerebro es más potente que el mecanismo de recompensa. Un elemento fundamental de la abundancia es el pensamiento positivo. Y eso significa concentrarse en lo positivo, no obsesionarse con lo negativo; tapar los pensamientos negativos con afirmaciones positivas, cultivar la confianza y la generosidad hacia los demás, y creer que la vida es buena y propicia para permitirte avanzar.

Es preciso que te comprometas a cultivar el pensamiento de abundancia y que trabajes en ello de manera consciente. Como veremos en el capítulo 4, cambiar patrones de pensamiento instaurados (tanto conscientes como inconscientes) requiere esfuerzo y una práctica repetitiva. Allí donde el pensamiento de carencia se encuentre profundamente arraigado habrá una multitud de neuronas y circuitos neuronales en los que los pensamientos del peor de los casos («si..., entonces...») habrán pasado a ser naturales.

Reformular el fracaso

Una de las maneras más sencillas de empezar a pensar con más abundancia consiste en cambiar tu visión del fracaso. Con una mentalidad de «carencia», el crítico interior del «te lo dije» toma los fracasos y los utiliza para apuntalar la creencia de que no sirve de nada insistir en tener objetivos ambiciosos. Los pensadores de abundancia, por otro lado, consideran el fracaso un elemento esencial del éxito.

Algunas de las mayores innovaciones del mundo surgieron de manera inesperada y experimental. El teflón, el plástico y el microondas, por ejemplo, se descubrieron a raíz de intentos fracasados de crear algo completamente distinto. Charles Eames creó su icónica silla como un proyecto secundario, una consecuencia indirecta del perfeccionamiento de su innovadora técnica para moldear contrachapado para las tablillas de las patas. En 2003, Jamie Link (estudiante de posgrado en la Universidad de California en Los Ángeles) descubrió accidentalmente lo que hoy conocemos como «polvo inteligente» cuando se destruyó el chip de silicio en el que estaba trabajando. Entre los restos descubrió que las partes individuales del chip continuaban funcionando como sensores. En la actualidad, el polvo inteligente se utiliza en todos los campos, desde tecnología médica hasta ecodetección a gran escala. La Viagra, uno de los medicamentos más vendidos en todo el mundo, se desarrolló originalmente para tratar la hipertensión y el dolor en el pecho causado por infartos. Todos estos son ejemplos inequívocos de descubrimiento a través de la experimentación y el «fracaso».

Replantearnos nuestros «fracasos» y reformularlos como «todavía no» constituye un buen modo de empezar a reescribir nuestra historia, la narrativa interna de nuestras dificultades pasadas. Cuando decidimos pasarnos al pensamiento abundante, siempre se produce un giro positivo. Ese es el material del éxito. Significa que somos capaces de mantener la resiliencia para permanecer fieles a nuestros objetivos en lugar de rendirnos ante el primer obstáculo.

«Porque yo lo valgo» se ha convertido en uno de los eslóganes publicitarios más pegadizos de los últimos años, y por una razón de

peso. Muy pocos sentimos en lo más profundo de nuestro ser que realmente merecemos, y podemos crear, la vida con la que soñamos. Sin embargo, todos desearíamos tener la fuerza y la libertad de hacerlo. Cuando decides contemplar el mundo a través de un filtro de abundancia y das la espalda al pensamiento de carencia, te sitúas en el buen camino para sustituir la baja autoestima por confianza en ti mismo y la nueva realidad que ansías.

PRINCIPIO 2: MANIFESTACIÓN

Aunque todos hemos experimentado ese fenómeno fortuito en mayor o menor medida (estás pensado en unas vacaciones en grupo, y resulta que un amigo reserva una gran casa en Francia y te envía un correo para invitarte, o te interesas por algo relacionado tangencialmente con tu trabajo y te llega un gran proyecto en ese campo específico), parece increíble que el «simple» hecho de dirigir nuestra energía hacia nuestros deseos más profundos y centrar en ellos nuestra atención pueda ayudarnos a «manifestar» nuestra vida ideal. Estos ejemplos son casos aislados, y no soy partidaria de formular un deseo de manera pasiva y esperar que las recompensas lleguen a raudales. Una intención intensa sumada a la acción suficiente sí puede hacer que esas cosas ocurran. Puedes sugerir a los amigos unas vacaciones en grupo, y puedes informar a tu red de contactos sobre el tipo de trabajo que estás buscando. Por lo general, esas cosas no se manifiestan porque no tenemos la confianza suficiente para pedir o preguntar.

Busca a tu alrededor casos en los que sí ha ocurrido. No te centres en las historias obvias de éxito de amigos o familiares que han creado negocios prósperos o que han escalado montañas; observa también a aquellos que han realizado cambios enormes en sus vidas para mejorar su salud, o que han encontrado la casa perfecta para sus necesidades tras hablar con alguien que habían conocido por casualidad. Existen algunos ejemplos notorios interesantes de este fenómeno: el actor Jim Carrey se extendió a sí mismo un cheque

falso de diez millones de dólares con fecha de 1994. Aquel mismo año rodó *Dos tontos muy tontos* y ganó exactamente esa cifra. Y no olvidemos los paneles de visión que cambiaron la vida de Oprah Winfrey.

Comprometernos a intentar «manifestar» activamente nuestra vida soñada puede parecer una locura. Tememos que no vaya a funcionar y que el esfuerzo sea en vano, o que nos sentiremos humillados si compartimos nuestras grandes ideas con alguien y no recibimos una respuesta positiva. Así, nos quedamos sentados sin hacer nada, esperando a que ocurra sin creer que pueda ocurrir.

Con demasiada frecuencia, nuestros deseos más profundos chocan con las intenciones que elegimos. Lo hemos visto en la página 40, cuando hablamos de determinar tu intención. Piensa en los ejemplos que puedes aplicarte. Tal vez te hayas centrado en conseguir un ascenso y un aumento de sueldo para disfrutar de estabilidad cuando tu verdadero sueño era reciclarte, o has vuelto a una relación en la que eras infeliz porque sentías que debías ser capaz de hacer que funcionase. Piensa en tu vida, en la última vez que realmente «trabajaste con vistas a» un deseo auténtico. ¿Qué ocurrió?

La ciencia de la manifestación

Si nuestros deseos y nuestra intención están verdaderamente alineados, podremos empezar a «manifestar» la vida que deseamos poniendo todos nuestros sentidos en imaginarla y visualizarla (decirla, escucharla, visualizar cómo es, qué se siente, cómo huele y sabe). De ese modo, nuestros sueños empiezan a ser tangibles para el cerebro.

Cuando alcanzamos esa concentración y lo identificamos plenamente en nuestra mente, en el cerebro se producen dos procesos fisiológicos simultáneos que explican ese potente cóctel y el motivo de que la manifestación tenga efectos reales. Esos procesos son la «atención selectiva» (filtrado) y el «etiquetado del valor». Vamos a analizarlos con más detalle.