

Qué La Magia te descubra un nuevo mundo y te aporte felicidad durante toda tu existencia.

Ésa es mi intención para ti y para el mundo.

“Los que no creen en la magia nunca la encontrarán.” ROALD DAHL

“Cuando te levantes por la mañana, da las gracias por la luz matinal, por tu vida y por tu fuerza. Da gracias por tus alimentos y por la alegría de vivir.

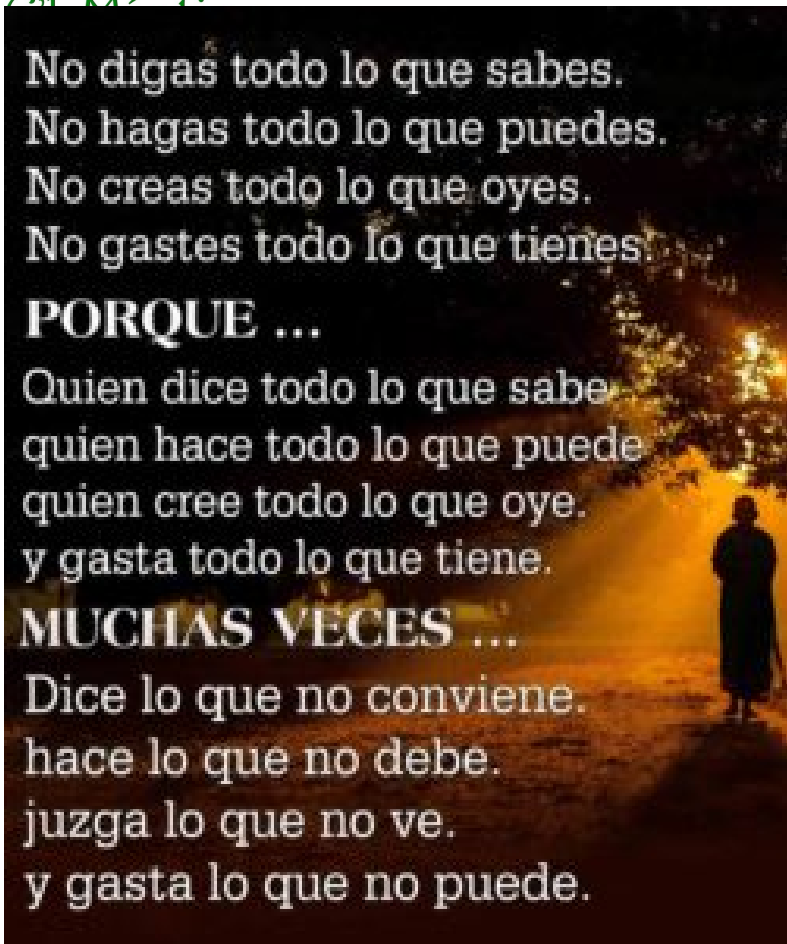
Si no ves razón para dar las gracias, el fallo está en ti.” TECUMSEH

No importa quién seas, ni dónde estés, ni cuáles sean tus circunstancias actuales, la magia de la gratitud cambiará toda tu vida!

La gratitud puede transformar mágicamente tus relaciones para que sean felices y significativas, sea cual sea el estado en que se encuentren ahora. La gratitud puede volverte milagrosamente más próspero para que tengas el dinero que necesitas para hacer lo que quieres hacer. Aumentará tu salud y te aportará un grado de felicidad que trascenderá todo lo que hayas sentido antes. La gratitud obrará su magia para acelerar tu carrera, incrementar tu éxito y proporcionarte el trabajo de tus sueños o lo que quiera que desees. De hecho, sea lo que sea lo que desees ser, hacer o tener, la gratitud es la forma de conseguirlo. ¡El poder mágico de la gratitud convierte tu vida en oro!

En este momento puedes saber cuánto has usado la gratitud en tu vida. Revisa todas las áreas principales de tu vida: dinero, salud, felicidad, carrera, hogar y relaciones. Las áreas de tu vida que son maravillosas y donde hay abundancia, son aquellas en las que has utilizado la gratitud, y por lo tanto, estás experimentando la magia. Todas las áreas en las que no experimentes abundancia y no sean maravillosas, es por tu falta de gratitud.

Es un hecho muy simple: cuando no eres agradecido no puedes recibir más a cambio. Has frenado la continuidad de la magia en tu vida. Cuando no eres agradecido interrumpes el flujo de mejorar tu salud, mejorar tus relaciones, ser más feliz, tener más dinero y progresar en tu trabajo, carrera o negocio. Para recibir has de dar. Es la ley. La gratitud es dar gracias, y sin ella te privas de la magia y de recibir todo lo que desees en la vida.



La Fórmula Mágica:

1. Piensa y repite deliberadamente la palabra mágica, gracias.
2. Cuanta más intención pongas en pensar y decir la palabra mágica, gracias, más gratitud sentirás.
3. Cuanta más gratitud pongas en pensar y sentir, más abundancia recibirás.

“Cuando expresemos nuestra gratitud nunca debemos olvidar que el reconocimiento más grande no está en pronunciar las palabras, sino en vivirlas.” JOHN F. KENNEDY

Muchos de los ejercicios mágicos están diseñados para ayudarte a conseguir tus sueños. Por consiguiente, has de tener claro lo que realmente quieres.

Siéntate delante de tu ordenador o toma papel y lápiz y haz una lista de lo que realmente deseas en cada área de tu vida. Piensa en todos los detalles de lo que quieres ser, hacer o tener en tu vida: en tus relaciones, carrera, economía, salud, y en todas las áreas que sean importantes para ti. Puedes ser todo lo específico y detallista que desees, pero recuerda que tu trabajo consiste simplemente en hacer una lista de lo que deseas, no de cómo vas a conseguirlo. El «cómo» se hará por ti cuando la gratitud obre su magia.

Habrás oído a la gente decir que enumeres tus bendiciones, y cuando piensas en las cosas
<https://elmistico.org> La Magia (Rhonda Byrne) Resumen

por las que puedes estar agradecido, eso es justamente lo que estás haciendo. Pero de lo que quizá no te hayas dado cuenta es de que enumerar tus bendiciones es uno de los ejercicios más poderosos que puedes realizar, ¡y que cambiará mágicamente tu vida por completo!

Cuando das gracias por las cosas que tienes, por pequeñas que sean, verás como aumentan al instante. Si estás agradecido por el dinero que posees, aunque sea poco, verás que éste crece de forma mágica. Si estás agradecido por una relación, aunque no sea perfecta, verás que mejora milagrosamente. Si estás agradecido por el trabajo que tienes, aunque no sea el trabajo de tus sueños, las cosas empezarán a cambiar para que disfrutes más realizándolo, y de pronto te surgirán todo tipo de oportunidades profesionales.

La gratitud hace que florezcan las relaciones. A medida que aumentes tu gratitud por cualquiera de tus relaciones, recibirás por arte de magia una abundancia de felicidad y de cosas buenas de esa relación. Y la gratitud por tus relaciones no cambia sólo tus relaciones; también te cambia a ti. No importa cómo sea ahora tu carácter, la gratitud te dará más paciencia, comprensión, compasión y amabilidad, hasta el punto que no te reconocerás. Los pequeños estados de irritabilidad que habías sentido antes y las quejas que tenías de tus relaciones desaparecerán, porque cuando estés verdaderamente agradecido por tener a una persona en tu vida, no habrá nada que querrás cambiar de ella. No la criticas, ni te quejas, ni la culpas, porque estás demasiado ocupado agradeciendo todas las cosas buenas sobre ella. De hecho, ni siquiera verás las cosas que antes te molestaban.

El ejercicio mágico de hoy es idar gracias por las personas tal como son! Aunque en estos momentos todas nuestras relaciones sean buenas, a través de este ejercicio mejorarán espectacularmente. Y con todo lo que descubras de cada persona que sea una razón para estar agradecido, tus relaciones se reforzarán, serán más satisfactorias y enriquecedoras de lo que jamás hubieras podido imaginar.

Por ejemplo, «Gracias, John, por hacerme reír siempre».

“La salud es la mayor riqueza.” VIRGILIO

La salud es lo más valioso que tenemos en la vida, sin embargo, más que con ninguna otra cosa, es fácil que consideremos que tener salud es normal. Para muchos, el único momento en que pensamos en nuestra salud es cuando la perdemos. Entonces nos damos cuenta de que: sin salud, no tenemos nada.

Puede que conozcas personas que tenían un estilo de vida saludable, y aún así han perdido su salud. Dar gracias por la salud que estás recibiendo es vital. Cuando estás agradecido por tu salud, no sólo conservas tu salud actual, sino que al mismo tiempo pones en marcha la magia para aumentar el flujo de salud hacia ti. También empezarás a ver que la mejoría en tu salud se produce de inmediato. Los pequeños achaques, lunares, cicatrices o marcas empezarán a desaparecer mágicamente, y observarás un notable aumento en tu energía, vitalidad y felicidad.

Si te falta dinero en tu vida, es preciso que entiendas que estar preocupado, sentir envidia, celos, decepción, desánimo, incertidumbre o miedo respecto al dinero, nunca te aportará más

dinero, porque esos sentimientos proceden de la falta de gratitud que sientes hacia el dinero que tienes. Quejarse por la falta de dinero, discutir por el dinero, sentirse frustrado por el dinero, criticar lo que cuesta algo, o hacer que otra persona se sienta mal por el dinero no son actos de gratitud, y tu situación económica nunca mejorará en tu vida; sino que empeorará.

No importa cuál sea tu situación actual, el simple hecho de pensar que no tienes bastante dinero es ser desagradecido por el dinero que tienes. Has de eliminar de tu mente tu situación económica actual y estar agradecido por el dinero que tienes, así, el dinero podrá aumentar como por arte de magia en tu vida!

Mientras viajas por los recuerdos de tu infancia y de tu juventud, te darás cuenta de cuántas cosas has recibido que equivalen al dinero ganado con esfuerzo. Da gracias por cada caso y recuerdo, porque cuando sientas una gratitud sincera por el dinero que has recibido en el pasado, tu dinero crecerá mágicamente en el futuro! Te lo garantiza la ley Universal.

A partir de este día, hazte la promesa de que siempre que recibas dinero, tanto si es el que procede de tu salario, como un reintegro o descuento, o algo que te da otra persona y que cuesta dinero, sentirás verdadero agradecimiento. Cada una de estas circunstancias significa que has recibido dinero, y cada ocasión te da la oportunidad de utilizar el poder mágico de la gratitud para incrementar y multiplicar todavía más tu dinero mediante el agradecimiento por el dinero que acabas de recibir!

Cuando estás agradecido por tu trabajo, automáticamente rendirás más en él, y cuando rindes más en tu trabajo, aumenta el dinero y el éxito que se te devuelve. Si no estás agradecido por tu trabajo, automáticamente rendirás menos. Cuando rindes menos haces que disminuya lo que regresa a ti, y como resultado, nunca serás feliz en tu trabajo, y nunca darás más de lo que estás obligado a dar, y tu empleo o trabajo se estancará, y al final se deteriorará, lo que podría significar perderlo. Recuerda, a los que no muestran gratitud, incluso lo que tienen les será arrebatado.

Deberías amar tu trabajo, sea cual sea, y entusiasmarte por ir a trabajar, y no debes conformarte con menos. Si no sientes eso por tu trabajo actual, o si no es el trabajo de tus sueños, la forma de recibir ese trabajo de tus sueños es primero sentir agradecimiento por el trabajo que tienes.

“Una persona agradecida es agradecida bajo cualquier circunstancia.”

BAHÁ'U'LLÁH

“Levantémonos y demos gracias, porque si hoy no hemos aprendido mucho, al menos habremos aprendido un poco, y si no hemos aprendido un poco, al menos no hemos enfermado, y si hemos enfermado, al menos no hemos muerto; por lo tanto, demos gracias.” GAUTAMA BUDA

Que las palabras de Buda sean tu inspiración, y hoy elige un problema o situación negativa en tu vida que más desees resolver y busca diez razones por las que estar agradecido. Sé que empezar este ejercicio puede ser todo un reto, pero Buda te está enseñando la forma de hacerlo. Escribe una lista con diez razones en tu ordenador o en tu diario de la gratitud.

El Místico

Por ejemplo, tu problema puede ser que no tengas trabajo, y que a pesar de todos tus esfuerzos, todavía estés sin empleo. Para darle la vuelta mágicamente a esta situación, deberás concentrarte en practicar la gratitud en cada situación. Aquí tienes algunos ejemplos de lo que puedes decir:

1. **Estoy muy agradecido por tener más tiempo para estar con mi familia durante esta etapa.**
2. **Estoy agradecido porque mi vida es mucho más ordenada gracias al tiempo libre que he tenido.**
3. **Estoy agradecido por haber tenido trabajo la mayor parte de mi vida, y por la experiencia que tengo.**
4. **Estoy verdaderamente agradecido de que ésta sea la primera vez que estoy sin trabajo.**
5. **Estoy agradecido por que haya puestos de trabajo, y porque cada día surjan puestos nuevos.**
6. **Estoy agradecido por todo lo que he aprendido al solicitar trabajo e ir a las entrevistas.**
7. **Estoy agradecido porque estoy sano y puedo trabajar.**
8. **Estoy agradecido por los ánimos y apoyo que recibo de mi familia.**
9. **Estoy agradecido por el descanso que he tenido, porque lo necesitaba.**
10. **Estoy agradecido porque al perder mi trabajo me he dado cuenta de lo que significa para mí tener trabajo. Nunca me había dado cuenta hasta ahora.**

Como resultado de la gratitud, la persona desempleada atraerá diversas circunstancias, y su situación actual cambiará mágicamente. El poder de la gratitud es superior a cualquier situación negativa, y esa situación negativa puede cambiar de infinidad de formas. ¡Lo único que has de hacer es practicar la gratitud y observar cómo se produce la magia!

Dar gracias por la comida antes de comer es una tradición milenaria, que se remonta a los antiguos egipcios. Con el ritmo acelerado del siglo xxi, dedicar unos momentos a dar gracias por una comida se ha ido dejando cada vez más de lado. ¡Pero utilizar el simple acto de comer y beber como una oportunidad para estar agradecido aumentará de manera exponencial la magia en tu vida!

Una de las formas de experimentar la magia de la gratitud al instante con la comida y la bebida es saborear realmente lo que comes y lo que bebes. Cuando saboreas tu comida o bebida la estás valorando, o estás siendo agradecido. Haz un experimento, la próxima vez que estés comiendo o bebiendo algo, cuando des un bocado te concentras en el sabor de los alimentos en tu boca o en el sabor del líquido antes de tragártelo. Descubrirás que cuando te concentras en la comida o en la bebida en tu boca, y las saboreas, los sabores parecen explotar, y cuando no te concentras, los sabores se debilitan de manera espectacular. ¡Es tu energía de la concentración y de la gratitud lo que realza el sabor al instante!

Si en algún momento del día te olvidas de repetir la palabra mágica, gracias, antes de comer o de beber, en cuanto lo recuerdes, cierra los ojos, vuelve al momento en que te olvidaste, visualízate mentalmente durante uno o dos segundos antes de comer o de beber y di la palabra mágica. Si te has olvidado de dar gracias por la comida y la bebida varias veces al día, repite este ejercicio mañana. No puedes perder ni un sólo día sin forjar tu gratitud; ¡tus

Dar gracias por las cosas simples de la vida, como la comida y el agua, es una de las formas más profundas de expresar la gratitud, y cuando puedas sentir ese grado de gratitud, verás cómo se produce la magia.

A partir de hoy, puedes practicar esto regularmente cada vez que pagues algo, piensa un momento en el servicio que has recibido que se indica en la factura, y escribe encima las palabras mágicas, "Gracias - Pagado". Y si no tienes el dinero para pagar una factura, utiliza el poder mágico de la gratitud y escribe, «Gracias por el dinero», ¡y siéntete como si estuvieras dando las gracias porque tienes el dinero para pagar la factura!

Sentir gratitud por el dinero que has pagado te garantiza que recibirás más. La gratitud es como un hilo de oro magnético imantado a tu dinero, así que cuando pagas algo, ese dinero siempre regresa a ti, a veces en igual medida, a veces multiplicado por diez, a veces multiplicado por cien. La abundancia que recibes no depende tanto de cuánto dinero das, sino de cuánta gratitud das. Podrías sentir tanta gratitud cuando pagas una factura de cincuenta euros (o la moneda que sea) que podrías recibir cientos de euros.

“Sé amable, pues todas las personas con las que te encuentras están librando una dura batalla.” FILO DE ALEJANDRÍA

Piensa en las personas que se dedican a limpiar nuestro mundo, que limpian las calles, los aseos públicos, los trenes, los autobuses, aviones, hospitales, restaurantes, supermercados y edificios de oficinas. No puedes decirles gracias personalmente a todas, pero puedes lanzarles polvos mágicos diciendo gracias la próxima vez que pases al lado de una de ellas. Y puedes sentir agradecimiento la próxima vez que te sientes en tu despacho impecable o que camines por una acera limpia o por un suelo pulido.

Cuando estés en un café o restaurante, lanza polvos mágicos sobre todas las personas que te atienden diciendo gracias. Cuando limpien la mesa, te den la carta, tomen nota, te sirvan agua, te sirvan la comida que has pedido, recojan la mesa, te entreguen la cuenta o te devuelvan el cambio, recuerda decir gracias todas las veces. Si estás en la caja de una tienda o supermercado, lanza polvos mágicos sobre la persona que te está atendiendo o que te está poniendo la compra en las bolsas y dile gracias.

Hoy cuando te despiertes al nuevo día, antes de moverte, antes de hacer nada, di la palabra mágica, gracias. Di gracias por el hecho de estar vivo, y de que se te haya concedido un día más de vida. Tu vida es un regalo, cada día es un regalo, y cuando piensas bien en ello, es inconcebible que nos levantemos por la mañana sin dar gracias por otro día más. Si piensas que un día más no tiene nada de particular, ¡prueba entonces perderte uno! No importa lo dormido que estés, ni que haya sonado el despertador para ir a trabajar, ni que te hayas pasado el fin de semana durmiendo; en cuanto te despiertes, di la palabra mágica, gracias, por otro día más en tu vida.

“A veces nuestra propia luz se apaga, y se vuelve a encender por una

Si quieres hacer algo realmente poderoso y divertido, también puedes crear un Tablón Mágico, donde puedes pegar fotos de lo que deseas. Corta fotos y cuélgalas en un tablón que colocarás en algún lugar donde puedas verlo a menudo. Escribe la palabra mágica GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS en mayúsculas y negrita en tu Tablón Mágico. También puedes usar la nevera como Tablón Mágico. Si tienes familia, puedes crear un Tablón Mágico para un proyecto familiar, ¡porque a los niños les encantará! Imagina que tu Tablón Mágico es realmente mágico, y que de aquello que pongas una foto en tu tablero llegará a ti al instante.

Tu gratitud constante hacia esa cosa la atraerá a tu vida.

Para ver y experimentar el día más mágico de tu vida, ¡puedes dar las gracias por todo tu día antes de vivirlo! Para Que Tengas un Día Mágico, simplemente piensa en tus planes para el día y di la palabra mágica, gracias, para la buena resolución de cada uno, antes de haberlo vivido. Es lo más sencillo, sólo requiere unos minutos, pero puede marcar una gran la diferencia en tu día. Dar las gracias de antemano por tu día creará un día mágico a través de la ley de la atracción; cuando das gracias para tener buenas experiencias en tu día, ¡has de recibir buenas experiencias!

Cuando hayas terminado de usar el poder mágico de la gratitud para cada tarea y acontecimiento de tu vida, termina el ejercicio diciendo, «¡Y gracias por las buenas noticias que voy a recibir hoy!» Cada mañana sin excepción, cuando termino de utilizar mi gratitud para tener un Día Mágico, doy gracias por las buenas noticias que voy a recibir ese día. Nunca había recibido tantas buenas noticias en toda mi vida. Una semana tras otra, día tras día, ¡llegan buenas noticias! Cada vez que recibo otra gran noticia estoy especialmente agradecida y entusiasmada porque he usado el poder mágico de la gratitud para atraerla, y entonces siguen llegando más buenas noticias. Si quieres recibir más buenas noticias que nunca, sigue mis pasos.

Tanto si se trata de una relación actual como de una relación del pasado, si albergas malos sentimientos hacia la otra persona, practicar la gratitud eliminará esos sentimientos. ¿Por qué deberías desear eliminar tus malos sentimientos respecto a otra persona?

“Aferrarse a la ira es como agarrar una brasa con la intención de lanzársela a otra persona; eres tú quien se quema.” GAUTAMA BUDA

Por ejemplo, si tu ex pareja se relaciona contigo a través de tus hijos, y la relación no es buena, mira los rostros de tus hijos y reconoce que no estarían vivos si no fuera por tu ex pareja. La vida de tus hijos es uno de los regalos más valiosos que posees. Mira a tus hijos y ¡dale las gracias a tu ex pareja por su vida todos los días! Además de aportar paz y armonía a la relación, a través de tu ejemplo estarás enseñando a tus hijos el mejor instrumento que pueden utilizar en su vida: la gratitud.

Cuando padeces alguna enfermedad o molestia en tu cuerpo, es normal que tengas sentimientos negativos al respecto, como preocupación, frustración o miedo. Pero esos sentimientos sobre la enfermedad no restaurarán tu salud. De hecho, tienen el efecto opuesto: deterioran aún más tu salud. Para mejorar tu salud has de sustituir los sentimientos negativos por sentimientos positivos, y la gratitud es la forma más sencilla de hacerlo.

Muchas personas son muy críticas y están insatisfechas con su aspecto físico. Por desgracia esos pensamientos y sentimientos también reducen el flujo mágico de la salud. Cuando hay algo que no te gusta en tu cuerpo, no estás siendo agradecido con él. Piénsalo. Por la ley de la atracción, las quejas sobre tu cuerpo atraen más problemas para que puedas quejarte, por lo que al quejarte sobre tu cuerpo o aspecto arriesgas tu propia salud.

Todos los sentimientos negativos respecto al dinero lo alejan de ti y reducen la cantidad de dinero que tienes en tu vida, y cada vez que te sientes mal respecto al dinero lo reduces un poco más. Si tienes sentimientos como envidia, decepción, preocupación o miedo respecto al dinero, no puedes recibir más. La ley de la atracción dice que lo semejante atrae a lo semejante, por lo tanto, si estás decepcionado porque no tienes suficiente dinero, recibirás más circunstancias decepcionantes de no tener suficiente dinero. Si estás preocupado por el dinero, recibirás más situaciones inquietantes respecto al dinero. Si tienes miedo por el estado de tu dinero, recibirás más situaciones que seguirán alimentando tu miedo por el dinero.

Si quieres que tus deseos se hagan realidad más deprisa, te recomiendo de todo corazón que a partir de hoy siempre lleves tu lista en tu monedero o en tu cartera, y que cuando tengas un momento la abras, la leas, y sientas tanta gratitud como te sea posible por cada uno de ellos.

Cuando se manifiesten tus deseos ante tus propios ojos, táchalos de la lista y añade más. Y si eres como yo, cada vez que taches un deseo de tu lista llorarás de alegría, porque lo que parecía imposible se habrá hecho posible a través del poder mágico de la gratitud.

Cuando empecé a utilizar el poder mágico de la gratitud, lo utilicé para muchas de las cosas personales que quería. Y funcionó. Pero cuando empecé a estar agradecida por los verdaderos regalos de la vida, fue cuando experimenté el poder esencial de la gratitud. Cuanto más agradecida estaba por una puesta de sol, un árbol, el mar, el rocío, la hierba, mi vida y las personas que hay en ella, todas las cosas materiales con las que había soñado llovieron sobre mí. Ahora entiendo por qué sucedió de ese modo. Cuando podemos estar verdaderamente agradecidos por los maravillosos regalos de la vida y la naturaleza, como el aire mágico que respiramos, hemos alcanzado uno de los niveles más profundos posibles de gratitud. Y quienquiera que goce de ese nivel de profundidad en la gratitud recibirá abundancia total.

Para utilizar la Varita Mágica para la salud de otra persona, imagina que aquella persona ha recuperado plenamente la salud, y di la palabra mágica, gracias, con el sentimiento profundo de celebración de la noticia de que esa persona vuelve a estar totalmente sana. Puedes imaginar que esa persona te llama para darte la noticia, o imagínate que te lo dice en persona, y visualiza y siente realmente tu reacción. El hecho de sentirte igual de agradecido ahora como te sentirías al recibir la noticia de la recuperación total de esa persona, será la

Utilizar la gratitud para ayudar a alguien con su salud, prosperidad y felicidad es el acto más grande de gratitud que puedas realizar. Y una de las cosas mágicas de desear fervientemente la salud, la prosperidad y la felicidad a los demás es que también las atraes para ti.

“Empecé dando gracias por las cosas pequeñas, y cuanto más agradecida estaba, más aumentaba mi recompensa. Eso es porque aquello en lo que te concentras se expande, y cuando te concentras en lo bueno de la vida, creas más de lo mismo. Las oportunidades, las relaciones, incluso el dinero empezaron a fluir en mi camino cuando aprendí a agradecer todo lo que me sucedía en la vida.” OPRAH WINFREY

Lleva la gratitud dondequiera que vayas. Impregna tus pasiones, encuentros, acciones y situaciones de la vida con la magia de la gratitud para que se hagan realidad todos tus sueños.

En el futuro, si la vida te presenta una situación difícil y crees que no tienes ningún control sobre la misma, te sientes perdido y no sabes qué hacer, en vez de preocuparte o tener miedo, recurre a la magia de la gratitud y da gracias por todo lo demás que tienes en la vida.

Cuando das las gracias deliberadamente por el bien que hay en tu vida, las circunstancias que envuelven a esa difícil situación cambiarán mágicamente.

Di la palabra mágica, gracias. Dila en voz alta, grítala desde las azoteas, susúrrala para ti, repítela mentalmente o siéntela en tu corazón, pero a partir de hoy, vayas donde vayas lleva contigo la gratitud y su poder mágico.

Para tener una vida mágica llena de abundancia y felicidad, la respuesta está en tus labios, dentro de tu corazón, ¡a punto y esperando a que tú hagas nacer la magia!

: