

## Por Louise Hay



[Audiolibro para descargar en formato MP3](#)



### [Cómo nuestros pensamientos crean nuestra realidad](#)

Cada persona tiene el poder de crear su propia realidad, su propio mundo. Tú también, por

<https://elmistico.org> Nuestros Pensamientos Crean - Por Louise Hay

supuesto. Si eres capaz de comunicar claramente aquello que deseas, lo atraerás. Aunque no lo hagas de modo consciente, con tus pensamientos y con las emociones que ellos conllevan construyes a diario tu realidad, defines sus límites y las posibilidades que te asisten ( y también las que no).

La cuestión clave en todo esto es: ¿qué estás transmitiendo a cada momento al Universo? Porque claramente eso definirá lo que recibas. Lo importante es que hagas consciente este proceso y que cambies la energía que comunicas. Y para ello lo central es que modifiques tus pensamientos, que transformes los hábitos que te llevan a recaer una y otra vez en modos negativos de pensar.

## Te proponemos algunos caminos concretos para lograrlo:

- **Imaginar el escenario deseado:** Al situarte imaginariamente allí donde en verdad quieres estar, visualizando la situación deseada, te adelantarás y activarás ciertas funciones celulares y ciertas secreciones vinculadas con las sensaciones de felicidad -dopamina, endorfinas, serotonina-. ¡Esto creará un clima positivo para atraer lo que buscas!
- **Relájate y confía:** En esencia nuestros pensamientos nacen del miedo. Al relajarte, aquietar la mente y confiar en la bondad esencial del Vida, podrás construir una realidad cotidiana más amorosa. Vivir cotidianamente en este clima creará el terreno fértil para que tus deseos de a poco comiencen a echar los primeros brotes.
- **Que tus pensamientos sean positivos:** Si de pronto te descubres teniendo pensamientos negativos u oscuros, puedes decir conscientemente “cancelo este pensamiento”; de este modo esa energía ya no se irradiará al Universo. Un modo de activar otra frecuencia más sana es usar afirmaciones positivas (que se pueden escribir, leer o decir), repitiéndolas varias veces en un pequeño ritual personal diario. Al repetir estas declaraciones (por ejemplo “yo soy...”; “yo elijo...”), irás generando un cambio energético favorable. No nos olvidemos que desde pequeños nos hemos venido repitiendo a nosotros mismos, de forma consciente o no, ciertas frases sobre lo que somos (o no somos), y lo que podemos alcanzar (o no); y eso de una forma u otra ha creado nuestra realidad actual. La idea es cambiar el “chip”, ¡y obviamente ser pacientes hasta ver los resultados!
- **Abandona la queja:** Construir una realidad mejor está en tus manos. ¡Todo comienza por despertar muy conscientemente al aquí y ahora, y “limpiar” tu propia mente de pensamientos que te mantienen atada al sufrimiento!

•