

# Siempre te estás imaginando

Raffaella Russignaga

Traducido por Marina Castañeda



TRD

MRK

**Kusala Consulting**  
mindset

## Contenido:

La Imaginación: Una habilidad natural [Página 3](#)

Pensar es imaginar [Página 6](#)

¿Cuál es la naturaleza de la realidad? [Página 7](#)

Dale prioridad a tu mundo interior [Página 11](#)

Redefiniendo lo que es la imaginación [Página 14](#)

- [¿Cómo imaginas el mundo? – Página 17](#)
- [¿Cómo te imaginas a ti mismo? – Página 18](#)
- [¿Cómo te imaginas a otros? – Página 20](#)
- [¿Cómo te imaginas a otros interactuando contigo? – Página 22](#)

Reconociendo el poder de la imaginación [Página 23](#)

Imaginando tus Deseos [Página 24](#)

Imaginación y Meditación [Página 25](#)

Imaginación y Gratitud [Página 28](#)

Conclusión: [Página 31](#)

- [Haciéndote consciente de tu habilidad para imaginar \(Consciencia de ti mismo\)](#)

# Siempre te estás imaginando

## La Imaginación: Una Habilidad Natural

Estoy muy emocionada de escribir sobre este tema. He escuchado tantas versiones distintas a lo largo del tiempo de lo que la gente piensa que es la imaginación.

Esta conversación ha surgido muchas veces y la variedad de respuestas me ha dejado con un enorme deseo de escribir específicamente sobre este tema a profundidad, sin dejar "piedra sin voltear" para resaltar qué fácil, poderosa y creativa es nuestra habilidad de imaginar.

Muchos confiesan que les resulta difícil imaginar, otros dicen que no tienen tiempo para tonterías, porque es inútil imaginar. Algunos han dicho que imaginar les genera una cierta melancolía porque extrañan lo que tuvieron en alguna ocasión e imaginar no les genera satisfacción. Para ser honestos, los únicos que me dijeron que disfrutaban imaginar son los niños, pero no son ni siquiera conscientes de que se le llama imaginación, para ellos es sólo algo que saben hacer y lo hacen porque es divertido, porque disfrutaban sentirlo, porque son felices imaginando y porque es algo natural.

Una habilidad natural es algo que surge fácilmente y que no requiere esfuerzo alguno. Me he preguntado -¿qué me resulta natural a mí y a todos los seres humanos, al grado de que no le damos importancia y lo damos por hecho?

En mi primer e-book "Tienes Habilidades Maravillosas" enfoqué la atención en esas habilidades naturales que muchos de nosotros no estamos apreciando realmente. Nuestra habilidad de enfocarnos, de soñar, de desear y de imaginar.

En él hablo del tema con mayor profundidad y si aún no lo has leído puedes ir a [www.kusalaconsulting.com](http://www.kusalaconsulting.com) y descargarlo de manera gratuita.

En este libro quiero hablar sobre nuestra habilidad natural de imaginar porque he visto que básicamente todo lo que hacemos en la intimidad de nuestra mente, dentro de nuestra consciencia, es básicamente imaginar y si no estamos conscientes del increíble poder que tiene la imaginación, no podremos vivir nuestra vida al máximo y ser conscientes de quiénes somos realmente, creadores deliberados de la realidad.

La imaginación es el acto de enfocarnos dentro de nuestra consciencia, de generar una imagen en nuestra mente y crear una historia, un escenario, una serie de eventos, de ir agregando gradualmente detalles más específicos a medida que avanzas y dependiendo de la cantidad de tiempo que dediques a imaginar, más intenso se volverá el sentimiento que experimentes. Ese sentimiento que se refleja, depende exclusivamente de los pensamientos y creencias que tengas sobre tu propia imaginación. Ya sea que te enfoques en algún aspecto físico de tu realidad y tengas una opinión al respecto (es un acto de la imaginación), o si vas manejando tu auto y estás pensando en algo que nunca has experimentado o crees que podrías experimentar, también estás imaginando. Si estás conversando con tus amigos y expresando tus opiniones, evaluaciones, juicios, críticas o condenas, también lo estás imaginando pues estás contemplando imágenes en tu mente respecto al tema y generando conclusiones sobre lo que piensas.

Nada de eso está sucediendo en el exterior. Toda visualización, imaginación, observación suceden a través del observador, y el observador eres TÚ.

*Todo lo que se genera en tu mente está siendo procesado a través de tu habilidad natural de imaginar.*

Lo que probablemente aún no hemos comprendido es hasta qué punto estamos utilizando nuestra habilidad para imaginar. Observa cómo es que te imaginas a ti mismo, al mundo, a las personas que te rodean y tu interacción con ellas a través de la imaginación. Respira profundo y déjame explicarte todo esto porque es un poderoso descubrimiento que cambiará tu perspectiva profundamente y te permitirá ser más consciente de tu papel en el escenario de la expansión y creación.

**Pongamos atención a las siguientes 4 preguntas:**

**¿Cómo percibes el mundo?**

Para responder esta pregunta, siéntate y cierra tus ojos. ¿Cómo percibes el mundo? ¿En qué mundo crees que vives? ¿Te das cuenta que cada quien percibe un mundo diferente?, o tal vez uno similar pero no todos perciben exactamente el mismo mundo. Tú tienes una imagen personal y única del mundo en la intimidad de tu propia mente. Esa percepción del mundo es tuya y la estás



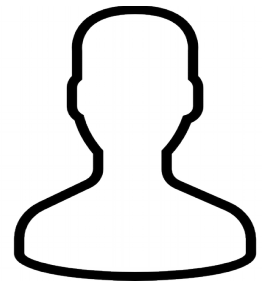
imaginando una y otra vez, cada día que despiertas, te imaginas el mundo nuevamente.

Mientras más tiempo te apegues a la misma percepción del mundo, más fácil se vuelve traerlo a tu consciencia conforme vas despertando, y mientras más experiencias tengas, más detalles vas agregando.

El hecho es que siempre estás imaginando. Estás percibiendo imágenes con tu mente definiéndolas y etiquetándolas como "la realidad". Profundizaremos al respecto en el siguiente capítulo.

### ¿Cómo te percibes a ti mismo?

Sucede lo mismo con la imagen que tienes de ti mismo. En tu mente tienes una imagen específica de quien piensas que eres, detalles intrínsecos respecto a tu personalidad, tu estatus, tu dignidad, tu cuerpo, tus habilidades, etc.



Cada vez que piensas en tu "Yo" te estás imaginando cómo crees que eres, y debido a que no somos completamente conscientes de esta generación de esta autoimagen, no nos cuestionamos lo que está sucediendo en nuestras mentes y aceptamos las imágenes como realidad sin creer siquiera que podemos hacer algo al respecto.

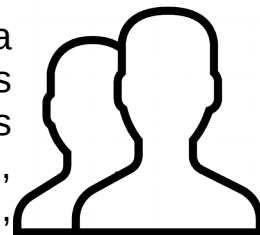
Nos apegamos confiadamente a la misma imagen en nuestra mente y luego nos presentamos al mundo con un "este es quien soy". Es comprensible la presión que cada adolescente tiene durante el proceso de convertirse en adulto, este es más o menos el tiempo en que la persona comienza a sentir la obligación de crear una imagen de sí misma para presentarse ante el mundo. Todos hemos pasado por las mismas dificultades y seguimos reflejando la misma imagen una y otra vez.

La única información que podemos obtener, para crear esa imagen, nos fue dictada de la experiencia pasada de los adultos que más influencia tuvieron sobre nosotros.

Así que, básicamente, estamos creando una imagen de nosotros mismos basándonos en información de segunda mano (pensamientos y creencias) de quienes vivieron antes que nosotros.

### ¿Cómo percibes a "otras personas"?

También estamos percibiendo en nuestras mentes de manera inconsciente imágenes de lo que pensamos de otras personas, los hemos categorizado dependiendo de ciertos atributos: raza, religión, cultura, apariencia física, edad, género, orientación sexual, estatus, posesiones, profesión, etc.



Esta clasificación también es procesada en nuestra imaginación y la clasificación en sí misma es también una serie de imágenes procesadas por la mente. Tenemos una imagen muy clara de cómo esperamos que la gente se comporte en el mundo, con otros y con nosotros mismos. Haz la prueba.

Piensa en los Europeos por ejemplo, ¿cómo los percibes en tu imaginación?. Ahora piensa en los Japoneses, o en un grupo de mujeres. Piensa en un grupo de atletas o en una habitación llena de doctores. ¿Eres consciente de que los estás imaginando?. Esas personas no están contigo en este momento, no son una representación de la realidad física. El hecho de que puedes verlos es gracias a tu "imaginación".

### ¿Cómo te percibes "a ti mismo" con otras personas?

Observa como puedes imaginarte cómo vas a interactuar con otras personas y cómo van a reaccionar, con base en la imagen que tienes de ti mismo y la imagen que tienes de ellos. Toma como ejemplos los que mencioné antes y enfócate en algún evento, tú y los Europeos interactuando juntos; tú y los Japoneses comiendo sushi; tú y un grupo de mujeres practicando yoga o tú en la oficina del médico. Has leído estas palabras y ahora tu mente tiene imágenes de cada uno de esos ejemplos. ¿Te das cuenta?



### Pensar es Imaginar

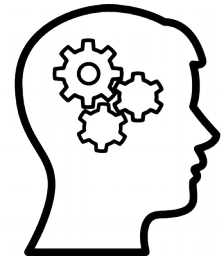
Sé que suena muy obvio, pero el hecho es que cuando te das cuenta que estás imaginando todo, dejarás de sentir como un reto el deseo de cambiar lo que sea que quieras experimentar. Pero no nos adelantemos.

Comencemos por asumir un hecho muy popular -lo que la mayoría cree hasta cierto punto es que:

- Es difícil cambiar la realidad y se requiere de tiempo y espacio.

- Estamos separados del mundo.
- La imaginación no puede crear el mundo físico.

Al final, nos sentimos víctimas de nuestra realidad y nuestras circunstancias. Seguimos visualizándonos, nuestro mundo y a los otros más o menos del mismo modo que creemos que son, definiéndolo como "la realidad". No creemos que tenemos la libertad de imaginar en nuestras mentes, de dedicar tiempo a estas cosas de una forma diferente.



Seguimos regurgitando la misma serie de imágenes de nuestro "yo" o de "los otros" y "el mundo" tal y como nos han enseñado a creer que son. Sólo cambiaremos la forma en que percibimos las cosas hasta que éstas hayan cambiado físicamente en nuestra realidad, sólo entonces nos permitiremos percibir las de manera diferente en nuestro interior. Esa es una mentalidad rígida y sumamente condicional para mantenerla por tantos años.

Debido a la naturaleza de la realidad que creemos es cierta, no nos permitimos ni siquiera contemplar la intimidad de nuestra propia mente, o explorar con nuestra imaginación algo diferente. Nos obligamos nosotros mismos a enfocarnos y entretenernos con aquello que consideramos "real" y "físico". Pero ¿qué es real y qué es físico?

Parece que nos salimos del tema pero, comprenderás todo en su momento, sin embargo, si no hablamos de lo que creemos es la naturaleza de la realidad nunca te permitirás tener la libertad de imaginar exactamente lo que deseas y cómo lo deseas. Nunca comprenderás los poderes magníficos de la imaginación y cómo los estás utilizando.

### ¿Cuál es la naturaleza de la realidad?

Estaba fascinada y asombrada de saber que la naturaleza de la realidad nunca ha sido probada de manera científica, todo ha sido hipótesis tras hipótesis. Pero nunca antes había buscado alguna confirmación sobre la existencia de la realidad, al contrario, estaba perpleja ante la razón que me mantuvo viviendo en un mundo que me dejó con más preguntas que respuestas.

Desde que era pequeña estaba muy confundida respecto a toda la información que me compartía mi familia, mis maestros, mis compañeros mis amigos y los medios. Nada resonaba en realidad dentro de mí, y por más de 30 años viví en este mundo tal como me enseñaron.

Invertí mi tiempo y recursos en educación, en una forma de vida, seguí las reglas, compré una casa y tuve una familia. Pero aún y cuando había hecho lo que me habían dicho que hiciera, constantemente sentía un vacío en mi interior que consumía cada célula de mi cuerpo y mi mente.

Hasta que un día, mi salud comenzó a deteriorarse, caí en una depresión y el mundo que conocía, se derrumbó. Así es como mi camino de autodescubrimiento comenzó y cuando finalmente asumí una perspectiva diferente respecto a la naturaleza de la realidad, misma que voy a compartirte, ese sentimiento de escasez/vacío no tenía sentido para mí y fue cuando recibí un hermoso regalo, el del amor incondicional.

El dolor y sufrimiento se habían vuelto insoportables al grado de que consideré suicidarme sólo para deshacerme del dolor físico y emocional. Pero algo en mi interior me decía que debía preguntar lo incuestionable. Así que lo hice, comencé a pedir milagros y averiguar qué era un milagro, comencé a ver posibilidades donde antes no podía ni siquiera considerarlas. Empecé a considerar temas como la dualidad, el tiempo y el espacio. De repente sentí la urgencia de leer, desarrollé la habilidad de la lectura veloz de la noche a la mañana. Tenía un insaciable deseo de sentir alivio y por 7 meses durante mi enfermedad me hice más y más preguntas, y mientras más preguntas me hacía, más me sentía atraída hacia libros, videos, sitios y artículos sobre una gran variedad de temas, desde Física Cuántica, Experiencias cercanas a la muerte, Consciencia, Meditación, Búsqueda Espiritual, Curaciones Espontáneas hasta la vida alienígena en otros planetas y en otras dimensiones, y la lista siguió creciendo.

Mientras más leía, más aprendía, más me daba cuenta que había tantas cosas que no sabía. ¡Estaba impactada!. Había pasado toda mi vida basándome en lo que "creí" que era la vida. Fue entonces cuando descubrí algo muy poderoso: "y si fuera capaz de experimentar el sentimiento independientemente de las circunstancias que percibo?".

Los doctores dicen que no estoy bien. Así que "la realidad" dice que estoy enferma, y así surgió la pregunta: ¿cómo se siente estar sana?

Tenía una imagen muy clara en mi mente de lo terrible que era mi vida, mi cuerpo enfermo, mi tristeza, mi depresión, cómo la gente a mi alrededor me veía y lo injusto y peligroso era el mundo en que vivía. En un momento profundo tomé una decisión. Fui en contra de todo lo que había creído antes.



¿Qué pasaría si ignoraba la realidad y me enfocaba únicamente en el sentimiento que deseaba experimentar? "¡Saludable!".

Me había convertido en una apasionada de la meditación y meditaba cada mañana al despertar e inmediatamente enfocaba toda mi atención en mi interior. Comencé a sentir un alivio intenso desde el primer día. Mi mente podía descansar de la batalla interior y finalmente me di permiso de dejar de resistir aquello que estaba siempre disponible. ¡La paz! Después de 7 meses de estar únicamente preocupada por cómo me sentía en el momento, me había dado cuenta que sólo experimentaba aquello que percibía como cierto.

Nada externo a mí puede decidir eso, yo era quien sostenía la imagen del mundo en que vivía. Yo era quien sostenía la imagen de mi misma y de otros a mi alrededor. Yo era quien predecía cómo me tratarían otros y bajo qué circunstancias. Todo era generado por mí. Este fue uno de los momentos más profundos de mi vida.

En ese momento también se me ocurrió que ya no estaba enfocada en mi enfermedad, cuando me di cuenta que había pasado más de un mes en que ni siquiera había pensado al respecto, ¡estaba fascinada!. No estaba en mi consciencia, ni siquiera en mi mente.

Seguí viviendo mi vida como si jamás me hubieran diagnosticado nada. Simplemente me enfoqué en el sentimiento de saberme saludable. ¿Cómo se siente estar sana?. Me preguntaría y permitiría que mi consciencia se adentrara para experimentarlo. Me emocionaba saber qué sentimiento surgiría. Con sólo hacerme una pregunta, sentí cómo mi consciencia se redirigía a sí misma, solté la imagen que tenía en mi mente de quien pensé que era. Comencé a observar que ya no me sentía deprimida, ansiosa, enojada o pesimista. Empecé a experimentar emociones que hacía mucho tiempo no sentía, me sentía esperanzada, optimista, motivada y en paz conmigo misma por primera vez en 30 años.

Mi enfermedad ya no me asustaba, dejé de sentir miedo por mi estado de salud.

Estaba enfocada únicamente en sentirme sana, aquella enfermedad simplemente ya no resonaba conmigo. Mi elección no fue la de seguir el proceso de un cuerpo enfermo hacia un cuerpo sano, mi camino emocional fue el de pasar de sentirme desesperada e indefensa a sentirme empoderada.

Al darme cuenta del enfoque que tenía mi mente, decidí cambiar mi enfoque hacia aquello que me hacía sentir mayor alivio. Seguí mi corazón, no la lógica, o la realidad y especialmente a mi mente.

¿Por qué seguí mi corazón? Porque me di cuenta que podía. Seguí los sentimientos, las emociones que había dejado de hacer por tanto tiempo. La gente me pregunta con frecuencia si ignorar un diagnóstico es algo inteligente, pero en mi caso no lo ignoré, simplemente decidí enfocarme en lo que deseaba. Valoré el diagnóstico por permitirme ver aquello que no prefería. No me quedé sentada ignorando la enfermedad, me senté y valoré la enfermedad por inspirarme a enfocarme exclusivamente en el sentimiento que prefería, que era estar "saludable". ¿Puedes sentir la diferencia? Para sentirte saludable no puedes enfocarte en la enfermedad, ¿cierto?

Me di cuenta de esto sólo hasta que fui consciente de la existencia de la dualidad. Fui consciente de que en este mundo tridimensional todo existe. Abundancia y escasez, paz y guerra, amor y odio, todo está presente. Mientras mayor era mi interés por hacerme más y más preguntas, más amplia, elevada y clara era mi perspectiva. Finalmente pude ver las cosas desde un punto de vista distinto. El mundo no había cambiado pero mi consciencia se había profundizado al grado de permitirme percibirme a mí misma y a mi alrededor con una luz completamente diferente, desde una consciencia más elevada.



Habían pasado 7 meses, el mundo externo era el mismo, nada había cambiado y sin embargo, yo me sentía una persona completamente distinta. ¿Qué cambió?

¡Yo cambié! Yo era el único componente que necesitaba cambiar para percibir las cosas de manera distinta. La naturaleza de la realidad depende del observador. Yo soy el observador. Yo soy quien observa la realidad y genera ideas al respecto, juzgándola, condenándola, criticándola y así es como finalmente me convertí en quien se enfocaba en la realidad, en lugar de ser quien creaba las emociones.

Puse toda mi atención en lo que estaba sucediendo en mi exterior para luego tener una emoción reactiva ante las circunstancias.

En el momento que me interesó más cómo me sentía, independientemente de las circunstancias externas, comencé a sentirme como la creadora de mis emociones, tenía autonomía sobre mi forma de sentir. No necesité que el mundo exterior me diera permiso para sentir. No necesité permiso alguno, podía sentir libremente, y ahí me di cuenta de que mi habilidad de enfocarme, de soñar, de desear e imaginar están ahí por una razón. Había comprobado por mí misma que la naturaleza de la realidad es simplemente un reflejo de mi mundo interior, y eso era todo lo que necesitaba saber.

Lo más extraordinario es que en el momento que cambié, los eventos y circunstancias también lo hicieron y mi realidad comenzó a reflejar ese cambio. Ahí fue cuando mi mundo exterior, el resto de la gente y la imagen de mi misma se transformó por completo. La vida comenzó a sorprenderme y emocionarme al grado que no necesitaba más pruebas.

La única pregunta que seguía haciéndome, y hasta el día de hoy lo hago, es: "¿Cómo quiero sentirme en este momento?, ¿qué sentimiento deseo experimentar? y me permito entonces sentirme así sin ninguna otra razón más que "el deseo de experimentar ese sentimiento en este momento".

La naturaleza de la realidad es un reflejo perfecto de potencial infinito, posibilidades infinitas; su naturaleza es expansiva, eterna y sin fin.

### Dale prioridad a tu mundo interior

Si te sientas y cierras tus ojos, enfocas tu atención en lo que percibes con tu imaginación, resulta interesante observar cómo seguimos creando una versión de nosotros mismos viviendo en un mundo en particular habitado por grupos de personas con quienes imaginamos socializar y reaccionar. Estamos enfocados de manera consistente en UN mundo, UNA versión de nosotros y seguimos agregando detalles específicos e información a esa serie de imágenes holográficas en 3-D. ¿Te puedes dar cuenta de esas imágenes? ¿Puedes observar cómo es que todo surge de la imaginación? ¿Puedes ver cómo es que generas la imagen de una "persona"? ¿Te das cuenta cómo sigues imaginando aquello que observaste antes y cómo lo mantienes activo en tu mente cada día?

Para poder percibir tus propias imágenes, necesitas generar el espacio entre quien observa y la imagen en sí misma. Mientras mayor sea el espacio, más amplia es la posibilidad de observar. El momento de "darte cuenta" se está haciendo consciente de lo que estás haciendo en la intimidad de tu mente.

Darte cuenta de lo que estás haciendo es tan sólo el principio del camino, el camino de la Consciencia de ti mismo, de la autorrealización, del autodescubrimiento. Dirigir tu enfoque para observar tus pensamientos, tus creencias, tu imaginación, tus deseos y finalmente todo lo que surja en la intimidad de tu ser, es permitir que la autoconsciencia crezca en tu interior. ¡Te estás permitiendo hacerte consciente de la identidad que has creado y habías creído que eras TÚ!. La consciencia se vuelve consciente de sí misma. Nada te dará mayor satisfacción que darte cuenta de que tu propia consciencia es consciente de sí misma.

Todo lo que hacemos lo hacemos para experimentar un sentimiento. Nuestras acciones en su mayoría están dirigidas hacia la satisfacción de alguna emoción o hacia la evasión de algún sentimiento. Nuestras mentes han registrado todo lo que nos han enseñado a creer de que necesitamos sobrevivir en este planeta, que existen reglas que seguir por lo que tenemos ciertas guías sobre cómo sobrevivir y funcionar. Todos viven bajo estas reglas (la mayoría) y tú haces lo mismo pues no quieres sobresalir del resto, no quieres cuestionar las creencias de alguien más o alterar el estado de ser de nadie, no quieres ser la causa de la molestia de otros.

Hemos inventado reglas sociales para minimizar el dolor emocional que sentimos, al apegarnos a estas reglas nos condicionamos y condicionamos a otros a comportarse en un ambiente controlado emocionalmente, conocido como "sociedad".

Muchas de las veces no resonamos con esas reglas pero sentimos que no tenemos opción más que seguir pensando lo que nos enseñaron a pensar, creemos que hemos sido aleccionados para creer, nos comportamos como hemos sido entrenados para comportarnos y lo más importante sólo nos permitimos imaginar aquello que asumimos hemos sido programados para imaginar.

Nuestro ser interior ha sido contaminado por pensamientos de miedo y escasez; y lo creemos, lo pensamos, lo imaginamos, nos imaginamos sobreviviendo, necesitando ser protegidos, imaginamos un mundo que necesita cambiarse, imaginamos personas necesitando justicia e igualdad, nos imaginamos a nosotros mismos necesitando algo y nunca teniendo suficiente. Hemos basado nuestros pensamientos y creencias en la frecuencia vibracional de la escasez y por eso seguimos imaginando más de lo mismo.

## Primero es la vibración y luego la manifestación

Muchos de ustedes podrían atacarme en este punto, pero esperen un momento. Esta es la parte que se vuelve interesante. Sigamos hablando de la naturaleza de la realidad. Ahora hay que conectar los puntos.

La naturaleza de la realidad, la plataforma física tridimensional a la que conocemos como "realidad", es un reflejo de nuestro estado de ser colectivo. En pocas palabras, la realidad física siempre va a reflejar la forma en que nos sentimos. Por lo que si hemos sido enseñados a sobrevivir y el sentimiento predominante es el "miedo" ¿te das cuenta cómo es que seguimos recreando un mundo que percibimos y con el que interactuamos basándonos en lo que estamos imaginando en la intimidad de nuestra mente? Lo que está pasando en tu interior está creando el aparente y objetivo mundo exterior.

Este descubrimiento es asombroso porque desmorona el fundamento de nuestro razonamiento acerca de la forma en que seguimos pensando, creyendo, imaginando y sintiendo de la misma forma. Si realmente supieras que tu realidad tridimensional es creada a partir de cómo te sientes, ¿no te importaría más cómo te estás sintiendo? ¿cómo estás vibrando? ¿con qué frecuencia te estás sintonizando?.

Los sentimientos son lo más importante. Aquello en lo que te enfocas siempre genera una reacción emocional y tus emociones determinan la frecuencia a la que estás vibrando.

Lo que sea que estés reflexionando en tu mente está activando tu habilidad de imaginar y si te estás imaginando a ti mismo, al mundo y a otra gente con tus expectativas, estás recibiendo una manifestación inmediata en la forma de emociones que te hacen vibrar a determinada frecuencia y esa frecuencia crea la realidad física y tridimensional con la que estamos familiarizado.

¿No estarías más interesado en elegir hacia dónde diriges tu atención? Sabiendo esto, seguirías insistiendo en controlar las circunstancias, a la gente o los eventos que suceden? ¿Esta información no sería un nuevo paradigma para tí? ¿No te sentirías más libre, poderoso, creativo y expansivo?

¡Tienes en tus manos la capacidad de crear la experiencia que deseas! Eres el creador de tu realidad, eres quien elige y prefiere cómo sentirse en cada momento. Eres quien imagina, piensa, se enfoca y finalmente es tu cuerpo

quien siente la experiencia en la que te estás enfocando. No necesitas que el mundo exterior te de permiso de sentirte como deseas sentirte. Date cuenta de esto. Tu habilidad de soñar, imaginar y visualizar con tu cuerpo y tu mente es lo que te permite experimentar esos sentimientos.

La imaginación te permite caminar en una realidad, una imagen holográfica 3D creada en tu interior. Con la imaginación vas más allá del espacio y tiempo, tienes libre albedrío para explorar dentro de tu consciencia las posibilidades infinitas, emociones expansivas e infinitas que te permiten experimentar todos los sentimientos generados por tus deseos. Algo nuevo se ha creado en tu interior y por eso, será creado también en tu realidad física para reflejar tu estado de ser.

La creación es una confirmación de tu ser enfocado y consciente en este "nuevo ahora". Tienes que permitir que tus pensamientos se conviertan en tu experiencia para reconocer y confirmar esa realización interna. Al comprender que "experimentas" experiencias al imaginarlas y sentir las emociones que te generan como retroalimentación, estás creando, estás permitiéndote expandirte. Estás siendo más de quien habías sido.

*Tu mundo interior es más importante que tu mundo exterior, precisamente porque tu mundo exterior es creado por tu mundo interior.*

### Redefiniendo el significado de la imaginación

La primer pregunta que me gustaría hacer es "¿cómo defines imaginación?". Si te permitieras reflexionar al respecto y en realidad verla escrita o escucharte decirlo en voz alta, te llevaría a cuestionar la imaginación tal vez con mayor facilidad.

¿Cómo se sentiría darte cuenta del beneficio de imaginar? ¿Qué te permitiría aceptar esta habilidad con mayor entusiasmo, confianza y emoción? ¿Qué percepción tendrías que tener de ti mismo, de la naturaleza de la realidad y de las leyes del universo? Finalmente, te pido que experimentes la percepción que te permitiría darte cuenta de que la imaginación es una herramienta muy importante.

Así es como estás creando en este instante ya sea que seas consciente de ello o no.

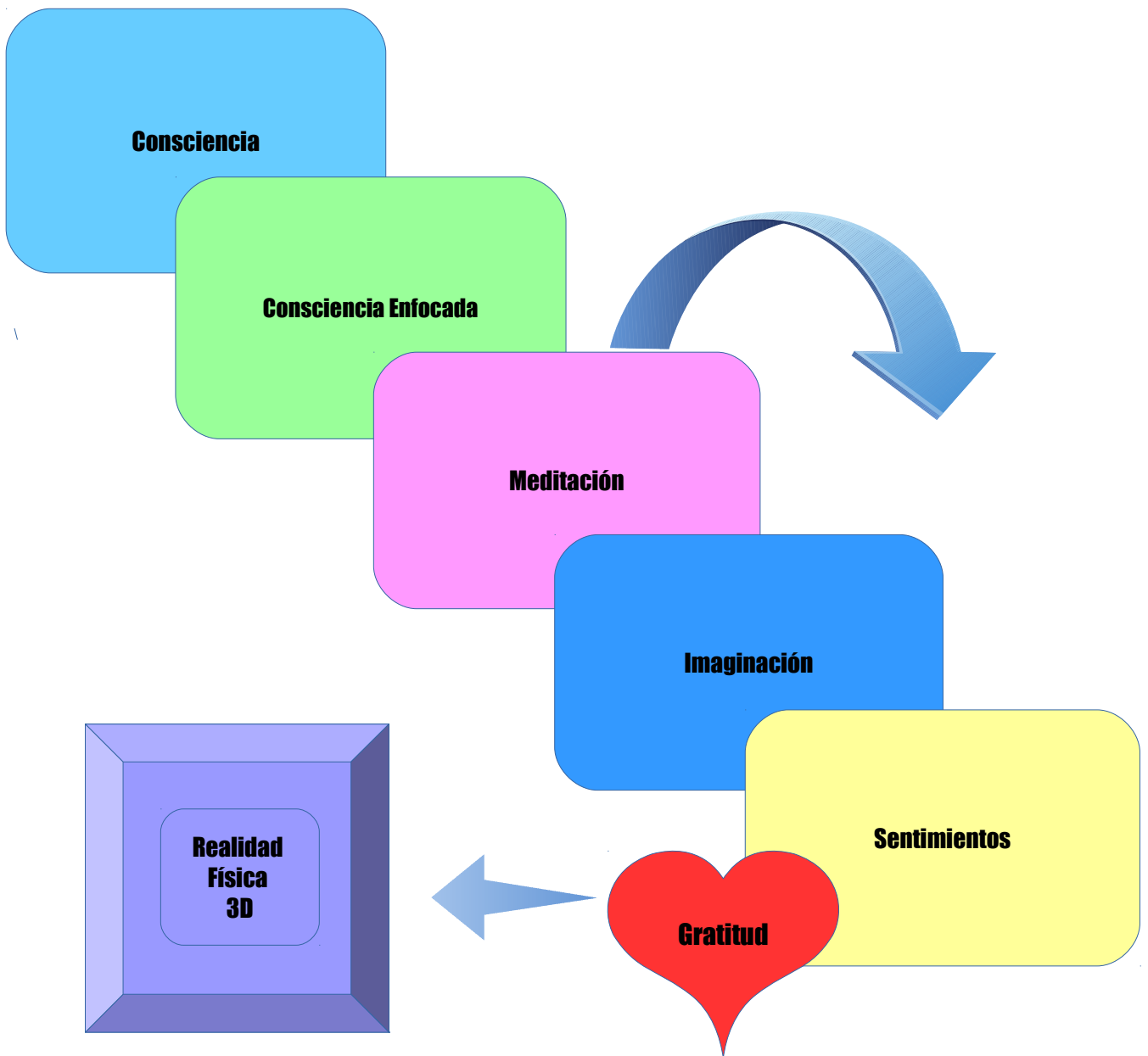
Darte cuenta que eres el creador deliberado de tu experiencia te dará la satisfacción que tanto has deseado.

Tu habilidad de imaginar te permite experimentar los sentimientos que más deseas, a través de la proyección de tu consciencia, al permitirte ver (en tu mente) y sentir (en tu cuerpo), los eventos holográficos y tridimensionales de tu preferencia en tu interior. Tú extraes la retroalimentación emocional que generan las imágenes que creaste.

Una vez que reconoces que has experimentado el sentimiento que imaginaste, el cuerpo sabe con certeza que ha tenido esa experiencia. El cuerpo no sabe si fue estimulado por la realidad física o por la imaginación, no le importa ni necesita importarle. Una vez que el cuerpo siente la experiencia y reconoce que la ha tenido a través del sentimiento de aprecio, puede considerar la experiencia como real. La mente la ha visualizado, el cuerpo la ha sentido y la consciencia (la parte no física) lo ha confirmado. Ahora la naturaleza de la realidad te devolverá el reflejo a través de la manifestación física, porque la fisicalidad siempre está confirmando tu presencia, tu existencia.

*"Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge de nuestros pensamientos. Con ellos creamos nuestro mundo" ~ Buddha*

*También tendríamos que redefinir la forma en que percibimos la realidad, para tener una imagen clara de cómo es que está funcionando y al final de este libro habremos dejado todas las piezas en su lugar.*



*Al dirigir tu atención a cada tema y conectar los puntos puedes darte una idea, tener una perspectiva diferente sobre el proceso de creación de la realidad y la importancia de la imaginación en él. Tu principal enfoque e intención es darte cuenta de tus pensamientos y de cómo se relacionan con la forma en que te sientes. Mientras mayor consciencia tengas al dirigirte a tu interior, mayor será tu experiencia de quien realmente eres, el observador.*

*Te haces consciente de que eres consciencia y no la imagen separada de tu Yo con su historia.*



## ¿Cómo imaginas el mundo?

Tenemos ya una rutina constante y automática en la que nos levantamos cada mañana y nos recordamos quiénes somos, dónde estamos y qué tenemos que hacer. Así que, ¿cómo es que imaginamos "el mundo"?

Se nos han inculcado pensamientos y creencias - desde el día que llegamos a este planeta, información que nuestros padres, compañeros, maestros, los medios y aquellos a quienes percibimos como autoridad. Hemos llegado a creer tan fielmente en toda esta información que nos han dado a través de las emociones que estas personas estaban sintiendo mientras nos expresaban todo esto. Sentimos sus miedos, sus preocupaciones, sus creencias y convicciones. Las aceptamos como la realidad. Seguimos viviendo nuestras vidas creyendo con absoluta convicción, que las creencias fundamentales desde las cuales creamos una imagen de nosotros mismos no podían ser cuestionadas, ya que representaban los cimientos para construir nuestra personalidad y la de aquellos a nuestro alrededor.

Necesitábamos un "espacio" donde pudiéramos incluirnos a nosotros mismos.

Así que asumimos que este es el mundo que en realidad existe. Estas creencias nos fueron dadas, son incuestionables y hacemos nuestro mejor esfuerzo para protegerlas y vemos la manera de conseguir lo que deseamos aunque, a veces, esta versión del mundo nos ofrece una lista interminable de obstáculos.

- Límites y fronteras
- Reglas y reglamentos
- La existencia de una autoridad superior
- Las reglas de vida y supervivencia
- Creencias: Bien y Mal
- Creencias: Verdadero y Falso
- Creencias: Seguro y Peligroso
- *Creencias: Escasez y Abundancia*

Tener una imagen del mundo en el que crees que vives es importante. Te ofrece el escenario en el que puedes crear deliberadamente, pero esa "creación deliberada" implica que seas consciente de que tú creas tu realidad.

Nunca lograrás una satisfacción plena hasta que te hagas consciente de "estar consciente" de tus propios poderes creadores y de expansión (lo repito porque es muy importante). Darte cuenta de que estás creando tu realidad a través de tu visión, tus expectativas, tu estado de ser, tus imágenes, tu imaginación es parte del camino de la Autorrealización.

Ser consciente no es un acto físico, no hay nada que puedas hacer físicamente para "darte cuenta". Darse cuenta es un momento de despertar en el que puedes VER quién eres en realidad. Es más bien como estar "quieto", sintiendo una parte de tu mismo que nunca cambia, que está observando constantemente y amando incondicionalmente. Es la parte de tí que no puede definirse. Definir implica que puedes ver aquello que defines y si lo puedes ver, entonces tú no eres eso que observas, tú eres quien observa y es ahí donde tienes que permanecer, en tu interior.

Contéplalo por un momento, ¿cómo te sentirías si nunca hubieras recibido las creencias sobre el mundo en que vives, cómo te sentirías? ¿Puedes mirar a tu alrededor y percibir la neutralidad de tu entorno? ¿Puedes permitirte observar a tu alrededor sin considerar las etiquetas y definiciones? ¿Puedes observar sin definir? ¿En qué mundo quieres vivir? ¿Has puesto tu atención en ese pensamiento?

### ¿Cómo te imaginas a ti mismo?

¿Cómo te ves a ti mismo en la intimidad de tu propia mente? ¿Qué imagen tienes de ti mismo? ¿Eres consciente de cómo te percibes todos los días? ¿Cómo percibes tu cuerpo?. No me refiero al momento en que estás frente al espejo, me refiero a cómo te visualizas, qué imágenes tienes de ti mismo cuando te enfocas en tí? ¿Puedes percibir los sentimientos que experimentarían tus músculos contra tu piel? ¿Cómo te moverías en un cuerpo atlético, ágil y con seguridad? ¿Qué valores piensas que tienes? ¿En qué piensas? ¿Cuál es tu enfoque? ¿Qué consideraciones haces? Todo proceso de generación de imágenes que sucede en tu interior es parte del proceso de imaginación. Traes a tu consciencia, a través de tu enfoque, quien piensas que eres respecto a cada tema.

## Categorías de pensamiento/imágenes



He nombrado sólo algunos de los temas en los que habitualmente y automáticamente nos enfocamos.

Prácticamente de manera inconsciente hemos creído que si no pensamos sobre determinadas cosas olvidaremos quienes somos. Lo que es verdad hasta cierto punto.

Si dejas de poner tu atención en cualquier creencia, ésta se desactivará y ya no pensarás en ella. Las creencias son neutras, dependiendo de qué tanto tiempo nos enfoquemos en ellas y los sentimientos que experimentemos como consecuencia; puede parecer que ellas rigen tu vida por decirlo de alguna manera. Sabiendo esto, ¿no querrías elegir qué creencias activar y cuáles otras desactivar?

Observa qué imágenes de ti mismo pasan por tu mente; la lista a la que te refieres para encasillar cada aspecto de ti mismo en lo que consideras importante o menos importante.

¿En dónde te clasificas? ¿Te sientes digno o indigno? ¿Qué tan adorable te percibes?. Todos estos pensamientos están basados en cómo te percibes a ti mismo. Sigues imaginándote la misma imagen de ti mismo que tienes mientras estás despierto, es como un sueño en tu estado de vigilia.

Hazte consciente de dónde pones tu atención. Permítete reflexionar sobre las creencias que te ofrecen vitalidad, que te hacen sentirte vivo. ¿Por qué dedicarías tiempo, pensamientos y enfoque a las creencias que te generan incomodidad? ¿Por qué lo harías? La única razón sería porque no eres

consciente de las maravillosas habilidades que posees. Date cuenta de ello y siente cómo la confianza, el poder y la genialidad fluyen a través de tí.

## ¡Tú no eres tus creencias!

### ¿Cómo imaginas a otros?

¿Quiénes son los "otros"? ¿Quiénes son si todos somos Una misma Consciencia expresándonos como seres individuales? ¿No son un reflejo también de nosotros mismos? No todas las personas que nos rodean se ponen en contacto con nosotros ¿cierto?. No hablamos e interactuamos con cada uno. Pero en nuestra mente ya hemos categorizado cada grupo de personas que sabemos que existe y los hemos conocido hasta determinado nivel, aquellos que no hemos conocido no los hemos colocado en ningún grupo y ni les prestamos atención. Todo depende de lo que pensamos al respecto, bueno en realidad es más bien qué sentimiento experimentamos sobre ellos lo que los atrae hacia nosotros o no.

Cuando reflexionas e imaginas circunstancias y eventos también incluyes a otras personas, no es una imaginación consciente, simplemente aparecen, como en piloto automático, esperas tener estas diferentes categorías de personas apareciendo en las imágenes de tu mente. ¿Cómo aparecen?

Nuevamente, por la información que nos han enseñado y hemos acumulado suficiente información como para creer que "sabemos" que estas otras personas existen; y así es, dentro de nuestra consciencia y mientras más pensemos en ellas y tengamos reacciones emocionales ante nuestros pensamientos y creencias sobre ellas, más aparecerán en nuestra vida, en esas circunstancias en particular, situaciones y eventos.

*Por ejemplo, digamos que eres un extranjero viajando a un país distinto, comienzas a pensar en alistarte para llegar al aeropuerto, te preocupa un poco que los choferes de taxis suelen cobrar de más a los extranjeros y que es probable que terminen rodeando y te imaginas llegando tarde. Tan sólo ese pensamiento te hizo sentirte incómodo porque puedes imaginarte cómo te sentirías llegando tarde y además habiendo tenido que pagar de más por el traslado. ¿Puedes sentir las emociones que surgen en tu cuerpo?.*

*Ese escenario que imaginaste se vuelve ahora una expectativa. Permites que las imágenes pasen por tu mente y que tu cuerpo sienta la emoción de decepción, frustración e incluso coraje. Luego, empiezas a imaginarte la conversación que*

*tendría lugar en el mostrador de la aerolínea, el personal podría cobrarte por llevar tu equipaje con exceso de dimensiones y tendrás que pagar una tarifa extra. Después comienzas a imaginar la discusión para convencerlos de que te dejen pasar sin cobrarte más. Terminas enlistando toda la serie de reglas absurdas sólo por llevar 5 cm adicionales de tu bolsa. Más emociones surgen en tu cuerpo. Te sientes ansioso, exaltado y ni siquiera has salido de tu cuarto de hotel. ¿Te das cuenta cómo es que puedes imaginar el resultado final?*

Este escenario que imaginaste soporta una sola vibración, la frecuencia que vibra en la misma vibración del "miedo y la escasez". Cuando estás acostumbrado a experimentar esos sentimientos, sólo puedes generar pensamientos y creencias que te van a permitir sentirte así precisamente. Por lo tanto, vas a interactuar con imágenes en tu mente que van a crear más escasez.

Te imaginas la realidad según la frecuencia que aprendiste a sentir de quienes te rodeaban mientras crecías. Partiendo del ejemplo anterior, estás enfocado en la falta de tiempo, la falta de dinero y la falta de importancia.

¿Es el chofer del taxi quien te hace sentir la falta de tiempo? ¿Es el personal de la aerolínea en el aeropuerto haciéndote sentir la falta de dinero por cobrarte una cuota extra? ¿Son las reglas las que te hacen sentir menos importante o con menos libertad? O simplemente están reflejando y validando la expectativa que imaginaste de acuerdo a cómo estás acostumbrado a sentirte.

Desde una perspectiva más elevada, seguimos creando imágenes de nosotros mismos y luego son reflejadas como "otras personas".

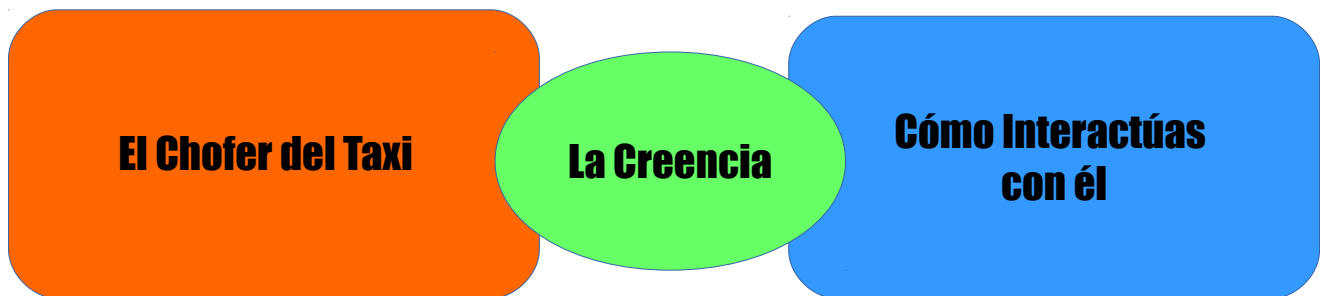
Así que, ¿quién está creando a quién? ¿Podemos ir al origen de todo y averiguar todos los detalles en este intrínseco e inteligente universo? Desde nuestra perspectiva tridimensional, es poco probable. Por ahora ten en mente que hay una perspectiva superior.

### ***Mi Imaginación Atrae Todas las Relaciones de Cooperación***

*“Tienes el poder de generar la relación que deseas con otros. Pero no puedes generar una situación nueva y mejorada si tu atención está en la situación actual. El Universo con todos los factores físicos y no físicos, está respondiendo a las vibraciones que tú emites; y no hay distinción alguna entre las vibraciones que ofreces mientras observas y las que ofreces mientras imaginas. Si vas a imaginar tu vida como deseas que sea, todos los elementos necesarios estarán incluidos. Y lo más importante, todos ellos van a cooperar con la realización de tu deseo. Es Ley. La experiencia que tienes con otros consiste en aquello que tú percibas en ellos.” - Abraham Hicks*

## ¿Cómo imaginas a otros interactuando contigo?

¿Por qué imaginar a "otras personas" e imaginar a "otros interactuando contigo" son cosas distintas? Hay dos imágenes diferentes en tu mente pero lo que percibes es aparentemente una sola escena. Cuando cambias la forma en que te sientes respecto al chofer de taxi, por ejemplo, tu creencia cambia y por lo tanto, tu interacción cambia también, creando un resultado completamente diferente.



Es por ello que es muy importante que te hagas consciente de todos los detalles sobre los que tienes el poder de enfocarte y sentirte de manera distinta.

Si hay cosas en tu vida que simplemente sigues recreando una y otra vez, y puedes percibir las como un patrón, observa cómo estás imaginando cada detalle al respecto y cómo al cambiar tu perspectiva sobre algún elemento todo cambia. ¿Tienes que cambiar a todos los taxistas del mundo? ¿O sería suficiente que cambiaras tu creencia sobre ellos? ¿Cambiar tu forma de sentir al respecto? ¿Por qué crees lo que crees sobre cualquier cosa? ¿Porque es cierto? ¿Qué es cierto si todo lo que es creado es un fiel reflejo de tu estado de ser?

### ¿Cómo cambias tu creencia? ¿Cómo puedes ver las cosas de manera distinta?

- Al elegir la creencia a la que le darás tu atención
- Al enfocar tu consciencia en aquella que prefieres. La que se sienta bien.
- Al dejar de enfocarte en lo que te genera incomodidad, así permites que deje de aparecer en tu consciencia.
- Al darte cuenta que no existe separación alguna entre los otros y tú.
- Al hacerte consciente de la verdadera naturaleza de la realidad como un reflejo de ti mismo y de que creas la realidad con base en tu vibración y tu vibración depende de cómo te sientes.
- Al darte cuenta que tus emociones son indicadores de aquello que piensas y crees.
- Al darte cuenta que tú no eres tus creencias.

### *Reconociendo el poder de la imaginación*

Las imágenes que creas en tu consciencia son muy poderosas, le ofrecen el efecto visual que tu mente busca y le permiten a tu cuerpo experimentar los sentimientos que corresponden a esas imágenes. Pero mientras más repitas el proceso de ver y sentir mayor será tu experiencia del sentimiento también.



Algunas personas tienen la habilidad de generar imágenes con detalles más específicos; pueden incluir color, aroma y sonido, así se involucran todos los sentidos en el proceso activo de la imaginación. Somos increíblemente extraordinarios, sin embargo no tenemos idea de ello, qué habilidades tan maravillosas y nos comportamos como si no lo supiéramos, tal vez porque no todos somos conscientes de lo magnífico y brillante que es el ser humano.

Reconoce tus habilidades, siente la curiosidad de explorar lo que estás haciendo en la intimidad de tu propia mente. Si este libro te inspira tan sólo un momento a observar tu interior, habrá la pena haberlo escrito pues esa es mi mayor intención la de guiarte para comenzar a sentirte como el creador empoderado que eres.

Tu habilidad de imaginar no es accidental, tiene un propósito pero hasta que no la uses deliberadamente al elegir dónde enfocar tu atención y elijas las emociones que prefieres sentir, siempre vas a creer que la vida tendrá lo mejor de tí. No serías el más sabio que reconoce el porqué las cosas suceden como suceden.

### *Imaginando tus Deseos*

¿Qué sería aquello que llamaría tanto tu atención al grado de desear hacerlo todos los días? ¡Tus deseos!. Por supuesto que es algo que tú personalmente has preferido y si se trata de un deseo genuino, estarás buscando la manera de experimentarlo. Los deseos te ofrecen algo que mirar en tu futuro, permitiéndote crear una imagen en tu mente de cómo sería esa situación y tu cuerpo te permite experimentar cómo se sentiría. Sólo un deseo genuino te ofrecerá esa pasión, esa plenitud y entusiasmo.

¿Por qué lo llamo "deseo genuino"? Porque con frecuencia confundimos los deseos con nuestra necesidad de evitar sentimientos incómodos. Cuando desees más dinero, por ejemplo, es probable que quieras más dinero para evitar sentir escasez. Esto es una necesidad. La diferencia es simple.

**Un "deseo" se siente como expansión y  
una "necesidad" implica el sentimiento de escasez.**

Estos son dos sentimientos distintos. Imaginar tus deseos es un indicador de que estás experimentando para expandirte más allá de tus sentimientos habituales (tu zona de confort).

Los deseos se sienten como una expansión en tu interior, estás deseando sentir algo distinto. Cuando te enfocas en lo que "necesitas" no estás sintiendo la inclusión de la experiencia en tu interior. Cuando dices que "necesitas" dinero, estás diciendo que no te sientes abundante, que no te sientes libre, que sientes la escasez de dinero. Así que la vibración que emites surge en la forma de necesidad.

Un deseo se siente alegre y entusiasta, una necesidad se siente como una incomodidad emocional. Date cuenta de cómo te estás sintiendo cuando te enfocas en tus deseos y asegúrate de enfocarte en tus deseos y no en las "necesidades".

*Apaláncate al pasar un poco más de tiempo imaginando y mucho menos tiempo haciendo en tu día a día. Imagina más y haz menos. Hasta que eventualmente la mayoría de las cosas que sucedan sucedan en ese estado de anticipación sereno, agradable. Tan sólo imagínate exitoso y observa lo que sucede. Imagina más y actúa menos. - Abraham*

Asegúrate de enlistar tus deseos en categorías de emociones. Piensa en las nuevas emociones que desees experimentar y date permiso de imaginar



cómo sería. Traduciendo un deseo en emoción, luego en un efecto visual. Esta es una realización muy importante. Cuando das prioridad y te enfocas en tus deseos, empezarás a sentir que son cada vez más posibles y no imposibles.

Deseo	Emoción	⚙️ Acción
Quiero más dinero	Libre y Abundante	Hazte la pregunta(?)
Quiero ser exitoso	Importante y Confiado	Hazte la pregunta(?)
Quiero más atención de mi pareja	Amor	Hazte la pregunta(?)
Quiero sanar	Saludable	Hazte la pregunta(?)

Especifica lo mejor posible qué emoción quieres experimentar; ¿cuál es tu mayor deseo? ¿Qué emoción desea sentir tu corazón? Escribe tus deseos y enfócate en el sentimiento que crees vas a sentir una vez que los hayas conseguido. Después, una vez que seas consciente de la emoción que tu deseo implica, hazte la siguiente pregunta:

⚙️ ¿Qué puedo hacer en este AHORA que me permitirá sentir la emoción sin esperar que las circunstancias cambien?

Este es tu trabajo y sólo tuyo, eres quien puede permitirse sentir, eres quien se inspira a hacerse las preguntas y escuchar las respuestas. Eres el único que puede enfocar su consciencia en tu deseo. Nadie puede hacerlo por tí. Eres el creador de tu realidad.

### *Imaginación y Meditación*

El mejor momento para imaginar es cuando estás vibrando en la frecuencia que se conoce como Alfa, mientras más tiempo pases vibrando en esta frecuencia mayor interés tendrás en tu mundo interior. Es ahí donde dejas de poner atención a la diferencia entre mundo interior y exterior, es más sencillo enfocarte en lo que deseas.

Cuando sabes qué emoción deseas experimentar y meditas, te permites alcanzar esa frecuencia vibracional única que te dará acceso a la emoción que deseas sin cuestionar si es posible o imposible. En este estado el cuerpo básicamente está dormido y Tú eres el único consciente de tu consciencia. Por lo tanto el cuerpo no interviene como la mente subconsciente.

En esta frecuencia en particular, la mente es libre de imaginar y el cuerpo se alimenta de emociones sin resistirse a ellas, de hecho, el cuerpo experimenta una nula resistencia. ¿Puedes sentirlo? Cuando meditas no estás provocando que algo suceda, al contrario, simplemente estás dejando que tu cuerpo deje de sentir resistencia. ¿Por qué se siente más fácil? Porque no estás enfocado en el mundo exterior ni estás limitado por las reglas del tiempo y espacio.

Este libro no está diseñado para darte detalles específicos sobre la meditación, pero te será de utilidad investigar sobre las diferentes frecuencias en las que tu cuerpo vibra y cuál es su beneficio.



**Alpha** *Rango de frecuencia: 8-12 Hz (Moderado)*



**Beta:** *Rango de frecuencia: 12-40 Hz (Bajo/Medio/Alto)*



**Delta** *Rango de frecuencia: 0-4 Hz (Lo más Bajo)*



**Theta** *Rango de frecuencia: 4-8 Hz (Bajo)*



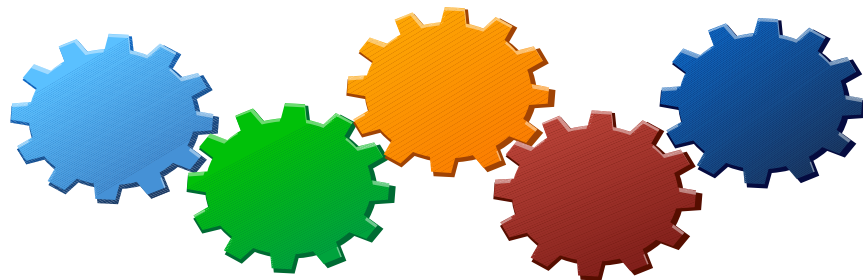
**Gamma** *Rango de frecuencia: 40-100 Hz (Lo más Alto)*

Es de gran utilidad aprender sobre nuestras habilidades naturales. Yo en algún momento me hice estas preguntas: ¿Por qué tengo la habilidad de vibrar a esas frecuencias? ¿Para qué me sirven? Si son algo natural en nosotros, ¿por qué no somos conscientes de ellas? ¿Cómo es posible que no se hable de ellas en nuestro hogar, en las escuelas y en las instituciones médicas? ¿Por qué no son un tema común de conversación? No estamos diseñados para vibrar en las mismas frecuencias consistentemente, tiene que haber una razón para esto.

Si no consideras tu habilidad para imaginar un emocionante descubrimiento no estás vibrando a la frecuencia que te llevará a obtener el mayor beneficio de ella.

La imaginación requiere de esa libertad, esa sensación de espacio infinito para poder crear libremente y generar los sentimientos que deseas. Pero si estás vibrando en una frecuencia como la BETA mientras intentas imaginar, te enfocas tanto en el mundo exterior que está lleno de limitaciones que al final se contraponen al propósito inicial de la imaginación. Hay un tiempo y un lugar para todo y en este caso hay una frecuencia de vibración para cada habilidad que tenemos.

Nos negamos a nosotros mismos tantas veces porque estamos obsesionados con la percepción de la realidad porque es la vibración más común a la que nos hemos acostumbrado. Cada frecuencia vibracional nos ofrece una perspectiva distinta y una gran variedad de emociones. ¿No sería una aventura emocionante explorar los diferentes estados en los que podemos vibrar? ¿No desearías saber más quién eres y qué eres capaz de percibir? Si no te estás haciendo estas preguntas no podrás escuchar las respuestas cuando se llegue el momento. ¿Qué te impide hacerlo?



**La Imaginación requiere de la frecuencia vibracional conocida como ALFA y THETA**

## Imaginación y Gratitud

Si sabes cómo se siente estar agradecido, es una emoción que le permite a tu corazón expandirse tanto que puedes sentir amor incondicional por cualquier cosa en la que te estés enfocando. Sentir gratitud es como decir gracias con el corazón. Es un sentimiento que vibra en la misma frecuencia que el amor incondicional y cuando estás vibrando en esa frecuencia estás siendo realmente tu verdadero Ser. Eres amor incondicional, por lo que al sentirte agradecido estás vibrando a una frecuencia muy elevada, tanto que no puedes percibir resistencia alguna en el momento presente. Estás bañando tu cuerpo con amor incondicional. La forma más pura de amor. En ese momento te estás amando a ti mismo.

### ¿Qué significa amarte a ti mismo?

Cuando experimentas emociones como la gratitud puedes elevar tanto tu frecuencia que eres capaz de apreciar cualquier cosa en la que te enfocas. ¿Qué pasaría si el objeto de tu atención fuera tu propia imaginación? Prácticamente estás sintiendo amor por ti mismo porque te estás dando permiso de generar las imágenes y de disfrutar el efecto visual por el que te sientes tan agradecido.

Estás amando aquello en lo que te estás enfocando, que eres TÚ.

Al sentarte y permitirte meditar en la frecuencia vibracional que desees, aquella en la que el cuerpo no ofrece ninguna resistencia (no se cuestiona si es posible o no, si es probable o no, etc.) vas a disfrutar de tu imaginación porque es tu creación.

Imagina lo que desees y permite que la razón por la que lo desees no sea más que el gozo que te ofrece imaginarlo. Cuando te permites experimentar esos sentimientos, sentimientos que no habías tenido antes, y cuando finalmente generas la experiencia, tu cuerpo lo siente (sentir cómo se te eriza la piel es una reacción muy común ante esa vibración). Puedes experimentar el sentimiento tan sólo por un minuto o menos, incluso algunos segundos, en realidad no importa por cuánto tiempo, lo único que importa es que lograste tener una "probadita" de la experiencia.

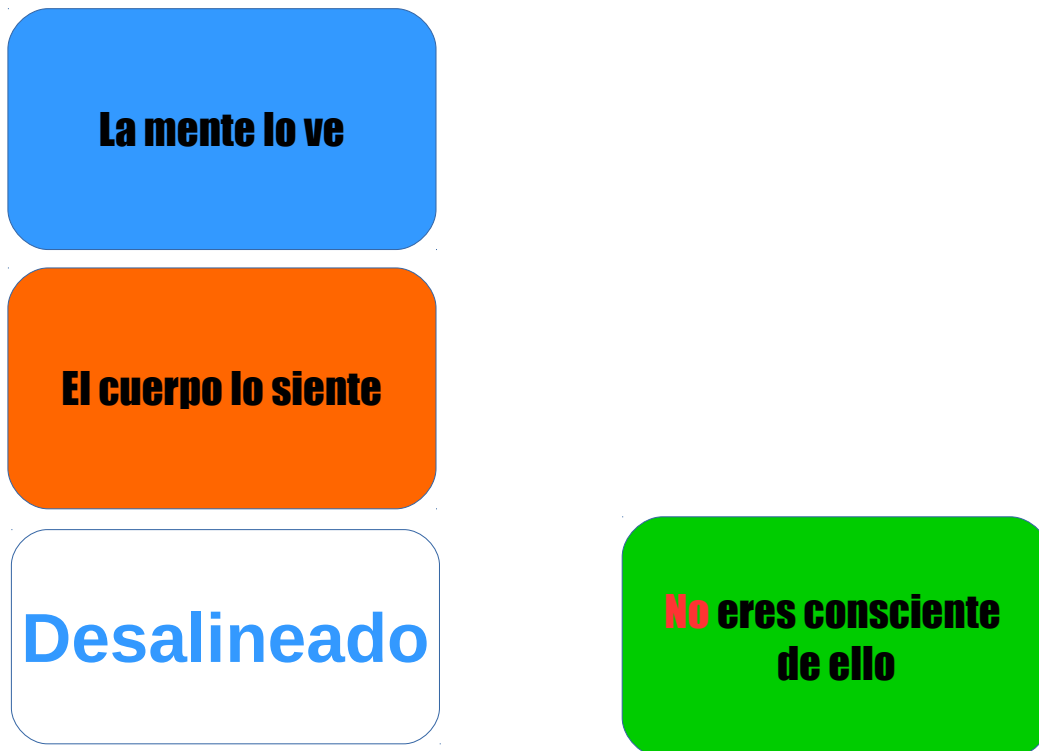
Al ser consciente de haber experimentado los sentimientos de tu deseo así como sentir gratitud por ese momento es lo que permite que el cuerpo reconozca la experiencia como real. Al cuerpo no le importa si experimentaste el sentimiento porque lo imaginaste o porque tuviste la

experiencia físicamente. El hecho es que la tuviste y ahora el cuerpo la sintió y la gratitud es una confirmación de que eres consciente de ello también.



Cada parte de tí está experimentando la misma vibración. Estás en perfecta alineación con una frecuencia única. Ahora la realidad 3-D tiene que devolvarte el reflejo de quien estás siendo. Así es como creas la realidad.

Mucha gente se frustra con la imaginación, probablemente han leído muchos libros y visto horas de video queriendo saber más sobre "¿cómo es que creamos la realidad?". Imaginan, sienten e imaginan más y vuelven a sentir para luego sentirse frustrados cuando observan si el resultado que buscaban no se ve reflejado en su realidad. Pero si comprendes que la realidad se crea con la vibración no física, la energía y Tú siendo conscientes de sus efectos visuales holográficos que crea tu mente para ver y tu cuerpo para sentir los efectos físicos, el único componente que falta eres TÚ. Al sentirte agradecido estás confirmando que has tenido la experiencia. Sin la gratitud no hay alineación.



Si no sientes gratitud, es un indicador de que no estabas vibrando en la misma frecuencia de tu deseo. No lo aprecias y agradeces como una experiencia.

Sentirte agradecido es un mensaje de amor hacia ti mismo:

*"Gracias por permitirme sentir este sentimiento maravilloso, gracias por la oportunidad de experimentarlo, se siente tan bien vivir mi deseo, saber, saber en realidad cómo se siente. Tengo un profundo aprecio por este preciso instante. Gracias"*

**La Imaginación y la Gratitud permiten al cuerpo sentir la presencia "Siempre Presente"**

## Conclusión

*"La imaginación lo es todo. Es la versión preliminar de las atracciones de la vida"*  
*Albert Einstein*

Esta cita de Albert Einstein resuena conmigo, obviamente su perspectiva estaba dirigida a la imaginación de este mundo físico tridimensional, pero si asumes la perspectiva no física, la imaginación es la herramienta con la que creamos la realidad que llamamos real. Así que puedes llamarla "versión preliminar" pero la imaginación es lo que realmente crea la realidad.

## "La imaginación es el origen de la creación"

### **Haciéndote consciente de tu habilidad para imaginar (Consciencia de tu Ser)**

Tu imaginación es tu área de juego, es algo que disfrutas desde tu perspectiva no física. Hazte consciente de hacia dónde diriges tu atención, date cuenta dónde está tu enfoque y cómo quieres sentirte al respecto.

Es tu oportunidad de hacerte consciente de ti mismo. No eres tus pensamientos, no eres tus creencias, no eres la historia, no eres el cuerpo y no eres la mente. Eres mucho más. ¡Descubre, date cuenta, se consciente! Hay tanto que descubrir de quien realmente eres.

Ese reconocimiento de ti mismo te abre la puerta de tu potencial, te permite experimentar tu poder. Autoempoderamiento, autodescubrimiento, autoconsciencia. Todo se trata de tí. Todo lo que siempre has deseado, lo has deseado por la experiencia, por el sentimiento que piensas que esa experiencia te dará.

Lo que quieres es experimentarte a ti mismo de tantas maneras como sea posible. Lo que quieres es ser quien experimenta las experiencias. Nunca pensaste en las circunstancias como el objeto de tu atención, no fuiste diseñado para ser un esclavo de las circunstancias y los eventos. Viniste aquí para ser el creador. Estás aquí para crearte a Tí, tus deseos te están pidiendo que te conviertas en tu mejor versión. Tu habilidad para imaginar es tu área de juego, utilízala, diviértete y date la oportunidad de ir más allá de

los límites que piensas que tienes que obedecer. Eres un ser eterno e infinito.  
Eres todo lo que puede ser. Eres potencial infinito.