

Una guía de
Reflexión y Práctica para tu
Crecimiento Personal

ABUNDANCIA

Flavia Carrión

Cómo aprovechar al máximo esta Guía de Reflexión y Práctica de Flavia Carrión

Intentaremos guiarte para que puedas sacar el mayor provecho de esta Guía de Reflexión y Práctica.

Lee con atención la primera parte de cada día, en la que encontrarás un abordaje del tema, expresado con lenguaje claro para que incorpores rápidamente los conceptos.

Lleva a cabo cada uno de los pasos, empleando los **Ejercicios diarios** pensados para estimular tu trabajo interno.

- Para seguir avanzando en tu camino de crecimiento y evolución, **visita nuestro blog** donde encontrarás nuevas ideas, estrategias, artículos y recursos para seguir incorporando la sabiduría ancestral a tu vida y lograr éxito y plenitud en tus proyectos.
- Suscríbete al *newsletter* electrónico: **“Espiritualidad Natural”** para estar al tanto de nuevos lanzamientos, materiales gratuitos y novedades.
 - Si quieres estar en contacto conmigo, **¡Súmate a mi página de Facebook!**



Acerca de la Autora

Por más de una década –como instructora, conferencista, coach de conciencia y escritora– Flavia Carrión ha asistido y entrenado a cientos de personas en el descubrimiento de su poder personal, transmitiendo una filosofía de vida expansiva y saludable.

Es autora de “CHAMANES Y POETAS: El camino de la Espiritualidad Natural” y “DESCUBRE la sabiduría de los ANIMALES DE PODER”, así como de innumerables artículos, guías de trabajo personal y programas de formación y capacitación.

Es la creadora de CHAMANISMO INTEGRAL, un sistema de prácticas de conexión, apertura de la percepción, sanación energética y descubrimiento de la misión basado en el conocimiento ancestral e integrado al ritmo de vida actual.

Ha dirigido y colaborado en diversos medios –radio, revistas especializadas, portales de difusión en la web. Como conferencista, se ha presentado ante grandes audiencias en Argentina, Chile, España y Uruguay.

Como directora, redactora y editora del newsletter electrónico “Espiritualidad Natural”, llega a miles de suscriptores alrededor del mundo.

Actualmente, reside en el campo, en contacto permanente con la Naturaleza.

Para conocer más acerca de Flavia Carrión, estar al tanto de las actividades que brinda y contactar con ella, visite su sitio web:

www.flaviacarrion.com.ar

o comuníquese con su equipo de trabajo, escribiendo a la siguiente dirección de correo electrónico:

contacto@flaviacarrion.com.ar

Día 1

ABUNDANCIA COMO IDEA

¿Qué es la abundancia? ¿Qué consideramos que la genera o propicia? ¿De dónde creemos que es la fuente de nuestra abundancia? Si hablamos a menudo de abundancia infinita, ¿cómo es posible que luchemos a veces contra la escasez, los problemas económicos o la sensación de insatisfacción en ciertas áreas?

Para los maestros de las culturas ancestrales, nada puede interponerse entre la abundancia y cualquier criatura terrestre, ya que somos parte de la Naturaleza y ésta es infinitamente abundante.

El principio de reciprocidad, recordado por ejemplo cada Primero de Agosto durante la celebración de la Pachamama en las tierras de Sudamérica, pone la atención sobre este aspecto: no dominamos a la Naturaleza, sino que somos parte de ella, y, si actuamos en consecuencia, la energía próspera y abundante fluirá a través de nosotros con naturalidad.

El problema es que en nuestra cultura los conceptos acerca del dinero, la prosperidad, el bienestar económico, se confunden con ideas de acumulación, codicia y hasta enriquecimiento ilícito, conduciéndonos a contradicciones internas y resistencias.

Queremos abundancia para disfrutarla y compartirla, pero a la vez, le tememos a la imagen que se pueda construir en nosotros a partir de esa riqueza; por lo tanto, nos resistimos a recibir, nos cerramos.

Es esencial que analicemos nuestras definiciones sobre el tema, nuestras ideas focales acerca de la abundancia, porque constituyen influencias profundas, quizás instaladas desde la infancia pero seguramente consolidadas por la escuela y el contexto social. Éstas pueden estar bloqueando nuestro acceso a una abundancia mayor.



El Universo, Gran Espíritu, Dios, o como decidas llamarlo, es La Fuente del Infinito Amor y Abundancia. Te ha creado a ti, una obra de arte. ¿Cómo podría dejar de alimentarte o proveerte de todo lo que necesitas?

Ejercicio 1:

Ideas focales: ¿Cuáles son tus ideas focales acerca de la abundancia?

- Para tener suficientes recursos materiales se necesita _____
- Las personas que tienen mucho dinero _____
- Si tuviera más de lo suficiente para vivir _____
- ¿Cómo afectan esas ideas tus actitudes acerca del dinero o tu situación económica actual? ¿Te estimulan o limitan?

- Si esas ideas te estimulan, continúa manteniéndolas. Si te limitan, es tiempo de transformarlas.

DINERO ES ENERGÍA

Pero, por otro lado, el dinero o los recursos materiales son sólo una forma más de energía, entra tantas otras formas que asume. Habitualmente ignoramos que las personas suelen administrar las distintas formas de energía de la misma manera, por lo que, si a menudo despilfarran su energía física, probablemente también lo harán con su dinero. Si no se permiten recibir elogios o reconocimiento, probablemente les cueste cobrar, y así sucesivamente.

El lugar en donde más claramente se observa esto es en el uso que le damos a nuestra energía mental, a nuestros pensamientos. A continuación comenzaremos a desenrollar esta madeja y ver de qué manera podemos destrabar lo que nos está bloqueando y expandir nuestra abundancia.

Uno de los sucesos más extraordinarios que ocurrió en el desarrollo de la física moderna y que generó cambios abismales en la consideración del mundo, fue el famoso experimento de las rendijas. A partir de él, los científicos pudieron demostrar sin lugar a dudas que quien observa un proceso lo afecta, cambiando su resultado.

Ese experimento, y los que siguieron, despejaron las dudas acerca de algo que ya suponíamos: **nuestro rol en la realidad es mucho más activo de lo que nos han enseñado**, y la perspectiva que tengamos acerca de lo que sucede a nuestro alrededor tiene efectos transformadores sobre esos hechos.



Cuando realizamos la ceremonia a la Pachamama, estamos reconociendo nuestra conexión con la Fuente de la Abundancia Infinita.

(Ceremonia en La Plata, año 2011. © de la imagen: Flavia Carrión)

Día 2

LOS PENSAMIENTOS COMO ENERGÍA

Los pensamientos son formas de energía que afectan nuestra vida de manera muy directa. Cada circunstancia de la vida conlleva una serie de pensamientos que le dieron origen, la sustentan y reproducen. Para cambiar cualquier situación que no nos gusta o no nos favorece, debemos, entonces, cambiar el uso que le damos a nuestros pensamientos.

Si esto es así, bien podríamos decir que los pensamientos son como el dinero, otra forma de energía, y que –como decíamos ante– la forma en que los administremos se parecerá mucho a la forma en que administramos otros recursos, como los materiales.

Ejercicio 2:

El uso de mis pensamientos

- ¿Cómo “gastas” tus pensamientos?

- ¿Los inviertes en crear soluciones o nuevos proyectos?

- ¿Lo despilfarras en preocupaciones?

- Si los pensamientos fueran dinero ¿sientes que lo estarías administrando bien?

- ¿Te entretienes pensando en lo malo que puede suceder en lugar de concentrarte en lo bueno que tienes?

- ¿Prestas atención a pensamientos de rencor, resentimiento y revancha, porque sientes que la vida es injusta contigo?

*Administra bien tus pensamientos y
la abundancia fluirá mucho más en tu vida*

Si a través de tu auto exploración has descubierto que no estás administrando bien tus pensamientos, puedes probar las siguientes estrategias:

- 1) **Elige tus pensamientos.** Siempre puedes optar. A pensamientos de alegría, optimismo, confianza y expansión, el Universo responde con situaciones benéficas, entre ellas, la abundancia material. Aléjate de la queja, la preocupación, la visualización de las circunstancias que más temes: sólo atraen escasez.
- 2) **Comienza una dieta de noticias.** Nada de información económica por un tiempo. Los augurios que más venden son los negativos, y aun cuando después no se cumplan, logran subir el *rating*. No caigas en la trampa.
- 3) **Reformula tus preguntas.** En lugar de preguntar “¿qué hice mal para llegar a esto?”, pregunta “¿cómo puedo hacerlo mejor?”. Hay preguntas que quitan poder, y preguntas que lo otorgan. Si formulas preguntas en donde está implícito que está en tus manos resolver la cuestión, el Universo te brindará las herramientas necesarias como para hacerlo.
- 4) **Concéntrate en la abundancia real.** Dicen que Jesús, cuando multiplicó los panes, primero miró al Cielo. Nos estaba enseñando a quitar la mirada de la escasez y ponerla

donde está la abundancia, en la Naturaleza. Observa en tu vida aquello que sí es abundante: no necesariamente es dinero, se trata sólo de energía, y cualquier forma de energía abundante sobre la que te concentres atraerá más abundancia en todas las áreas.

- 5) **Abandona los pensamientos auto victimizantes** (“¡Ay, qué mal que estoy!”, “Pobre de mí, ¡no tengo lo suficiente!”), que exageran o sobre dimensionan la situación propia, o lo bueno de la situación ajena (“¿De dónde sacó Fulano dinero para ese auto?”). Estos pensamientos sólo reproducen aún más la situación y las comparaciones agregan una cuota de separación. Abundancia es Unidad del Todo, recuérdalo.
- 6) **Concentra tus pensamientos en aquello que realmente te gusta hacer**, en las cosas significativas de tu vida, en las consideraciones de mayor importancia como: ¿para qué estoy aquí?, ¿qué puedo aportar al mundo?, ¿cuál es mi misión?, ¿qué puedo hacer para ayudar a otros? Esa es tu abundancia “natural”. Explótala, en el buen sentido.
- 7) **Invierte tiempo en ti mismo**. De tanto en tanto, invierte tus pensamientos en algo “absolutamente libre”, puramente placentero, ocioso. Imagina sin atar tu imaginación a pautas rígidas. Disfruta de tus ensoñaciones y de los viajes de tu fantasía.

Lo que para algunos es descarte, para otros es abundancia. Esta pequeña hormiga nos enseña el valor de aprovechar lo que nos brinda la realidad, apreciando el valor sagrado de todo.



Día 3

ABUNDANCIA Y ATENCIÓN

Como vemos, existe una relación muy profunda entre el uso que le damos a nuestra atención y la abundancia que experimentamos. La atención es como un imán, que atrae a nosotros experiencias similares a aquellas sobre las que prestamos la atención.

Ésta es la forma en la que está diseñado este mundo: es el fundamento de nuestro poder de crear nuestras circunstancias.

Lo han enseñado los maestros de la Antigüedad: somos creadores de lo que vivimos.

La sabiduría ancestral tiene una opinión unificada al respecto, y hoy la física cuántica lo refuerza desde la mirada de la ciencia, con el “efecto observador”. Lo que está afuera de nosotros es el reflejo de lo que está en nuestro interior, es nuestra perspectiva la que determina lo que experimentamos.

Nuestro entrenamiento cultural nos hace dirigir la atención a nuestros aspectos flojos. Nuestros padres creyeron que, al señalarnos los errores, se fomentaba en nosotros el mejoramiento. Nuestros maestros creyeron que la exigencia eran el camino a la excelencia. Es por eso que, en general, hemos recibido más críticas que elogios.

En la actualidad, continuamos haciendo lo que hicieron con nosotros, es decir, sencillamente, lo que aprendimos, y entonces ponemos nuestra atención en aquello que nos cuesta, que es escaso o está bloqueado. Cuando hacemos algo bien, cuando obtenemos un logro, asumimos que *“es nada más que lo que teníamos que hacer”*; en cambio nos castigamos terriblemente cuando no alcanzamos el estándar que nos propusimos.

Las preguntas del siguiente ejercicio te conducirán a cambiar esa perspectiva, poniendo la atención en aquello que en tu vida ya es excelencia. Te recomiendo que lo hagas a menudo, sobre todo en esos momentos en que tu voz interior no deja de criticarte.



Observa la Naturaleza... es abundante por donde la mires. Al observar con atención todo lo que es bello en la naturaleza, te estarás sincronizando con tu propia abundancia, y todo lo que necesites vendrá naturalmente a ti...

Ejercicio 3:

Cambiando la atención de la escasez a la abundancia

- ¿Qué me gusta hacer y a la vez hago muy bien?

- ¿En qué soy muy talentoso?

- ¿Qué es lo que me da alegría?

- ¿Qué es lo que me energiza?

- ¿Cuáles son los logros más importantes de mi historia de vida?

- ¿Qué es aquello que podría hacer por el resto de mi vida sin aburrirme?

- ¿Qué es aquello que todos buscan en mi (ayuda, consejo, fortaleza en los momentos difíciles...)?

- ¿Qué actitud positiva he desarrollado con los años y puedo aplaudir en mí?

- ¿Qué hábito saludable mantengo a través del tiempo?

- ¿Cuál es el compromiso que he asumido y he cumplido?

- ¿Qué puedo dejar como legado tras mi paso por la Tierra?

Estas preguntas nos sirven para empezar a experimentar pensamientos y sentimientos que fortalecen nuestra convicción de que somos valiosos, de que somos un canal para la abundancia. Las personas realmente abundantes son las que viven una vida significativa dedicando su tiempo y energía a una causa superior a ellos mismos. Indefectiblemente, atraen aquello que necesitan para cumplir su misión, y todo se organiza para que sean felices.

Día 4

EL ARTE DE VISUALIZAR

Una de las formas en las que las personas estimulamos la creación de algo nuevo en nuestras vidas, es a través de la visualización.

La visualización tiene un efecto en varios planos. Por empezar, el cerebro no diferencia entre lo imaginado y lo real. Por ejemplo, si te digo que imagines que estás comiendo un limón, inmediatamente empezarás a sentir que tus glándulas salivales comienzan a segregar como si realmente estuvieras comiendo un limón.

Cuando visualizamos algo, nuestro cerebro reacciona exactamente igual que si lo estuviéramos viviendo y entonces emite los químicos que se corresponden a los estados emocionales que están alineados con lo que visualizamos.

Por ejemplo, si visualizamos escenas que nos producen paz, nuestro cerebro emitirá instrucciones químicas para la relajación y la armonía emocional. Si visualizamos escenas de peligro, nuestro cerebro dará la orden de que se emitan químicos de la ansiedad y la lucha, como la adrenalina.

Todo nuestro cuerpo responde a estas señales químicas del cerebro, inundándonos de sensaciones muy reales. En ese estado, atraemos las circunstancias que más se parecen a aquello que estamos visualizando y esto puede ser maravilloso o terrible, de acuerdo a lo que hayamos elegido visualizar.

Te facilito a continuación una visualización de abundancia.

Ejercicio 4:

Visualización de Abundancia (con la energía de la Tierra)

(Conviene grabar este ejercicio para poder escucharlo, o pedirle a un amigo que lo lea para nosotros)

1. Cierra los ojos.
2. Relaja tu cuerpo.
3. Visualiza el centro de la Tierra como una fuente de energía potente, cálida, muy intensa. Emite una energía de color rojo.
4. Esta energía sube desde el centro de la Tierra hacia la superficie. Ingresa por tus pies.
5. Siente cómo aumenta tu nivel de energía.
6. La energía sube por tus piernas y tu torso. Cuando llega a tu cabeza, sale por la parte superior y se derrama como una cascada.
7. El flujo de energía continúa, una y otra vez, subiendo por tus pies y saliendo por tu cabeza.
8. A medida que tu nivel interno de energía asciende, te encuentras más preparado para recibir prosperidad en cualquiera de sus formas: amor, salud, abundancia material, espiritualidad y sentido de propósito.
9. Vuelve a tu nivel de conciencia normal.

Una vez que conozcas la pauta del ejercicio, puedes hacerlo cada vez que necesites una dosis extra de energía, fuerza, seguridad o impulso para la acción.

La Naturaleza deja caer los pétalos de estas rosas como muestra de confianza. No necesita controlar su abundancia... siempre está lista para crear nuevas flores.



Día 5

LAS CREENCIAS

Creamos nuestra realidad con nuestros estados internos, y estos son provocados por nuestros pensamientos. Por lo tanto, si estamos disconformes con algún área de nuestra vida o sentimos que podemos mejorarla, hay que cambiar los pensamientos. Sabemos también que algunos pensamientos no se retiran dócilmente cuando emitimos la orden: “cancelado”. Esto es así porque en la base de ese pensamiento hay una creencia muy arraigada en el subconsciente. Entonces, la pregunta es: ¿cómo cambio mis creencias limitantes por otras que me faciliten la llegada al éxito, la felicidad, o –como en este caso– a la abundancia?

En principio, identificándolas. En mi opinión, existen 3 tipos de creencias limitantes que atentan contra nuestra relación con la abundancia:

1. Aquellas relacionadas con la naturaleza de la **realidad**, por ejemplo “hay poco”, “se debe luchar para alcanzar los recursos”, “algunos nacen con estrella para el dinero, otros no”, etc.
2. Aquellas relacionadas con **nosotros mismos**, nuestra capacidad para generar y mantener una adecuada relación con la abundancia: “no sé generar dinero”, “soy muy derrochón”, “en mi familia, nadie se enriqueció”, etc.
3. Aquellas relacionadas con las **personas** que alcanzan una fluida relación con la abundancia: “el dinero, corrompe”, “si, logró una fortuna, pero ¿a costa de qué?”, “la pobreza ennoblece”, etc.

Estas creencias fueron instaladas por nuestra cultura, pero no necesariamente describen una realidad. Son interpretaciones, pero no son verdades absolutas.

Las creencias son instrumentos para alcanzar propósitos, si no nos sirven, sencillamente debemos transformarlas en otras.

Ejercicio 5:

Mis creencias sobre la abundancia.

Observa las siguientes frases para comenzar a descubrir lo que crees acerca de la abundancia en su relación contigo. Señala las que te hayas escuchado decir con mayor frecuencia:

- No tengo dinero porque no soy lo suficientemente trabajador (o responsable, u obediente de las normas, o cualquier otra cosa que se te ocurra...)
- Soy demasiado viejo (o joven, o me falta capacitación, o vivo en un lugar alejado, o cualquier otra cosa que se te ocurra...)
- Me falta habilidad (o talento, o capacidad...)
- Soy una persona independiente: como no me ajusto a una rutina de trabajo o a una estructura jerárquica, nunca alcanzaré posiciones de importancia.
- Soy mujer, y por lo tanto, no debería aspirar a ganar más que mi marido.
- No puedo establecer mi propio negocio: en nuestra familia no tenemos el don para vender.
- No tengo suerte, me han hecho un "daño", o mis socios me traicionan sistemáticamente.
- No me interesa el dinero, soy una persona espiritual (este tipo de afirmaciones genera innecesarios problemas económicos, como si la persona estuviera deseando que aparecieran, a la manera de pruebas que les permitan demostrar su grado de "desapego" con respecto al dinero. Finalmente, cuando la soga aprieta demasiado, no sólo a sí mismos sino a su familia, se ven en la obligación de reformular su relación con el dinero. La abundancia es lo que nos permite dar en mayor medida. ¿Por qué el Gran Espíritu iba a desear que sus criaturas fueran pobres si las necesita como canales de abundancia para otros?)
- Puedo generar dinero, pero se me va de las manos, no se guardar, gasto demasiado.
- Las personas que tienen mucho dinero se vuelven soberbias, egoístas, arrogantes.
- Si uno tiene mucho dinero, las otras personas van a acercarse por esa razón y no por afecto real: finalmente, los ricos se quedan solos.
- Tener dinero te expone a ser asaltado, secuestrado y hasta asesinado: tener dinero genera mucha inseguridad para uno y su familia.
- Si tengo dinero, ¿cómo haré para seguir manteniéndome en contacto con mis amigos, los que no tienen dinero?: no me hablarán más.

- ¿Cómo confiar en otras personas si uno tiene mucho dinero?
- Tendría que cambiar mi modo de vestir, de ser, ¡imposible!: soy un bohemio.
- La gente que tiene mucho dinero... hay que ver como lo hizo... la plata no crece en los árboles: ¿a cuántos habrá pisado para llegar hasta donde está?
- En este país no se puede crecer... y no me puedo ir... por mi familia.
- ¿Para qué invertir? Una crisis puede hacerte perder todo.
- Desde la última devaluación ya no tuve ganas de hacer el esfuerzo.
- Aquí los mejores empleos se los dan a los acomodados.
- ¡No esperarás ganar mucho dinero como investigador en este lugar! (o como docente, médico, escritor, o lo que se te ocurra... cada oficio tiene sus quejas específicas)
- En este país... mientras puedas comer todos los días, hay que conformarse.



Permite que tus creencias positivas iluminen tu vida...

Día 6

ESTRATEGIAS PARA CAMBIAR LAS CREENCIAS

Las creencias son **construcciones mentales ilusorias**, y no datos de la realidad.

El único dato autentico es que **creamos nuestra realidad a través de nuestras creencias**. Entonces, ¿para qué seguir creyendo en cosas que sólo nos perjudican?

Te sugiero algunas pautas básicas para empezar a eliminar tus creencias negativas con respecto a la abundancia y el dinero:

- **Escucha lo que dices de ti y el dinero.** Si no es positivo, cambia inmediatamente de discurso. Comienza a hablarte de tus talentos, de tu poder interior, de tu capacidad generadora.
- **Busca información.** Lee libros sobre abundancia, lee biografías de gente próspera que fue a la vez rica y generosa.
- **Utiliza afirmaciones.** Elabora oraciones afirmativas que establezcan –por ejemplo– nuestra capacidad de generar y administrar adecuadamente. Por ejemplo:

Soy una persona que genera fácilmente sus recursos

Sé administrarme adecuadamente

La abundancia fluye hacia mí naturalmente

Conviene repetir estas afirmaciones con frecuencia, sobre todo cuando somos atacados por pensamientos limitantes.

- **Actúa de manera diferente.** Si la creencia nos llevó a –por ejemplo– no asociarnos, empezar a buscar socios. Si la creencia nos apartó del arte, volver a abrazarlo.
- **Encuentra tu propia fuente.** Formula la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que abunda en mí que puedo empezar a dar ya mismo? Establece cinco pasos concretos (tareas) para hacerlo y comienza ya mismo.

- **Rastrea tus miedos.** Descubre qué te asusta del dinero o la abundancia. Imagínate desarrollando exactamente todo aquello que sueñas y trata de detectar señales de alarma. Tal vez tu creencia te esté protegiendo de algo.
- **Identifica al crítico interno.** Esa voz que desaprueba nuestras acciones. Cada vez que lo escuches búrlate de él. Lo llamamos “el parásito mental”. Existen técnicas para disolverlo, que exceden los contenidos de esta guía. (Puedes consultarnos acerca de talleres y otros materiales sobre el tema: contacto@flaviacarrion.com.ar ó www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural)
- **Medita.** Utiliza ejercicios de relajación y meditación para mantener tu mente lejos de las preocupaciones.

Ejercicio 6:

Meditación de relajación para prepararnos a la llegada de la abundancia.

Elaboré para mis lectores esta visualización, son sonidos del mar. Utilízala hoy para preparar tu ser interno a la llegada de lo bueno:



<http://www.goeear.com/listen/f59b59f/Visualizacion-del-Mar-Flavia-Carrion>

Una gran creencia globalizante que podemos comenzar a utilizar es que **somos, nosotros mismos, la abundancia**. No es necesario luchar por ella, ni nos vamos a ensuciar porque sus frutos rebosen nuestras manos. Es, sencillamente, lo que somos: abundancia de energía, de amor, de ganas de ayudar, de creatividad, de luz.

El siguiente paso consiste en **mostrar todo eso al mundo**.

Porque el mundo lo necesita. Viniste a la vida para hacerlo.

Para eso estás aquí. El Universo se encargará del resto.

* * *

Día 7

EL PODER DE FORMULAR

Formular es definir lo que queremos. Consiste en realizar una gran afirmación, en voz alta o por escrito, en donde establecemos con claridad y resolución qué es lo que deseamos crear en nuestra realidad. Formular claramente sirve para muchas funciones.

Por ejemplo, evita contradicciones o dudas. A veces, creemos que necesitamos algo, pero en el fondo lo que buscamos es otra cosa. Decimos que queremos mejorar en nuestro empleo, ¡pero lo que queremos es cambiar radicalmente de trabajo!

Formular, además, tiene la ventaja de ubicarnos en un lugar energético de poder, lo cual activa en nosotros todos los recursos internos que necesitamos para generar lo que estamos deseando lograr.

Actúa como recordatorio permanente de cuál es la dirección que estamos tomando y eso facilita la toma de decisiones en cuanto a las acciones correctas a tomar.

Ejercicio 7:

Formula tus intenciones

Formularemos ahora las intenciones de abundancia. De esta manera estaremos anunciando al Universo cuáles son nuestras decisiones y qué es lo que estamos creando en nuestra realidad:

1. Reflexiona. ¿De qué manera necesito generar mayor abundancia? ¿Quiero mudarme a una casa más grande, mejorar mis ingresos mensuales, comprarme un auto, pagar todas mis deudas? Haz una lista con todos esos aspectos de abundancia que desees crear. Serán tus objetivos de abundancia:

2. Toma cada aspecto y utilízalo para completar las frases de intención (recuerda que nunca debes comenzar una frase de intención con la palabra “necesito” o “quiero”, porque eso nos mantiene en la frecuencia de la escasez. En cambio, las palabras “he decidido” nos ubican en la frecuencia del poder personal y la firmeza de propósito):

He decidido _____

3. Coloca esas frases en algún lugar visible de la casa, para que cada vez que las veas recuerdes tu compromiso contigo mismo y recibas la fuerza que necesitas para crear la infinita abundancia que te mereces.



*Confianza...
Quién fuera como un globo
que se suelta de la mano del
niño y vuela libremente hacia
el Cielo Infinito...*

Día 8

EMOCIONES Y ABUNDANCIA

Ya analizamos cómo las creencias afectaban nuestra relación con la abundancia. Ahora vamos a ver qué sucede con nuestras emociones, y vamos a utilizarlas para hacer crecer nuestra abundancia en cualquier área.

En Espiritualidad Natural, aprendemos que hay cuatro elementos que deben estar alineados para poder crear nuestra realidad: el propósito (el objetivo), las emociones, los pensamientos y las acciones. Es la manera en que la Naturaleza crea. Es la manera en que nosotros creamos.

Para profundizar acerca de este tema, puedes consultar el libro “Chamanes y Poetas: el camino de la Espiritualidad Natural”, de Flavia Carrión, además de visitar nuestro blog: www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural y suscribirte al *newsletter* “Espiritualidad Natural” aquí: www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural/?page_id=1932

Así como la creencia debe ser coherente con el objetivo buscado, también lo deben ser las emociones.

Por ejemplo, supongamos que el propósito es desarrollar tu misión en el mundo –para no darte un ejemplo del mundo material, aunque sería un propósito totalmente válido–, entonces tus emociones deben ser coherentes con ese logro: es decir en tu corazón debe haber amor incondicional hacia tus talentos naturales, aceptación de tu ser diferente, ganas de dedicarte a lo que te apasiona, un desapego natural respecto de lo que no resuena con tu verdadera esencia, entre otras emociones.

Utilicemos un ejemplo más prosaico, un objetivo del universo material. Por ejemplo, supongamos que tu objetivo de abundancia es mudarte a una casa en el campo, rodeada de naturaleza, trabajando de lo que te gusta, rodeado de personas maravillosos y experiencias de crecimiento. ¿Cómo cambiarán tus emociones si eso se vuelve realidad? ¿Qué sentirás?

Prueba este pequeño ejercicio: toma los 6 objetivos de abundancia concretos que formulaste ayer y detalla las emociones asociadas.

OBJETIVOS	EMOCIONES			

Recordemos que, si uno puede crear esos sentimientos ahora, no importa cuáles fueran tus circunstancias, eso te conducirá al futuro deseado. Nuestro cerebro no distingue entre lo que es real y lo que es fantasía, sólo se sincroniza con la Fuente de Energía Universal poniendo coherencia entre lo deseado y el resultado material.

Mientras nos sentimos preocupados, deprimidos, limitados, insatisfechos, seguimos manifestando las circunstancias que brindan a nuestra vida esos sentimientos. Al cambiar nuestros sentimientos, cambiamos el mensaje que emitimos al Universo, cambiamos el resultado.

*Siempre tenemos el comando
de nuestro estado interno*

Ejercicio 8:
Agradecimiento

De todas las posibles emociones que movilizan nuestra energía hacia la abundancia, el agradecimiento es la más potente.

1. Esta noche, agradecer al menos cinco sucesos del día.
2. Escribe una carta de agradecimiento a tus padres.

3. Escribe una carta de agradecimiento a alguien que te haya ayudado mucho en tu vida
4. Escribe una carta de agradecimiento al Universo por todo lo que tienes
5. Mañana, al despertar, agradece cinco valores, cualidades o atributos que sientas en ti.

Verás cómo se transforman tus circunstancias.

Sólo hace falta un puñado de semillas, un poco de tierra y unas gotas de agua... y el impulso de la vida hará el resto. En nuestro caso, sólo hace falta un propósito, las creencias, emociones y actitudes adecuadas, y la sincronicidad del Universo hará el resto.



Día 9

PLANES DE ACCIÓN

Es beneficioso ayudar al proceso de creación de abundancia con planes de acción concretos que funcionen como guía y disparen nuevas reflexiones acerca de lo que nos mantiene en la situación actual. Colaboran en el auto conocimiento y la transformación.

Prueba con este sencillo ejercicio. Aplícalo a los 6 objetivos concretos que detallaste antes.

Ejercicio 9:

Mi plan de acción

1. Formular la intención

Ya lo hicimos en el Ejercicio 7: recupéralo para este ejercicio. Utilizaremos el ejemplo que te di antes: "He decidido vivir en el campo."

2. Atributos y talentos

Describe qué atributos y talentos que posees están detrás de ese objetivo, por ejemplo "Confianza en mi capacidad de generar recursos", "Adaptabilidad", "Inteligencia", etc.

3. Desafíos o bloqueos

Determina qué debes transformar para lograr lo que desees, por ejemplo: "Miedos", "Creencias limitantes", "Dudas".

4. Ofrenda

Establece qué tendrás que aprender a soltar en el camino hacia el logro, por ejemplo: "Comodidad con respecto a ciertos aspectos de la vida urbana"

5. Acciones prácticas

¿Cuáles serán tus primeras tres acciones hacia el logro? Aquí, no es necesario que resuelvas el tema, pero sí que des señales energéticas concretas de que estás convencido de que puedes lograrlo.

Podrías –siguiendo el ejemplo que estamos utilizando– empezar a evaluar los costos y condiciones de las viviendas en el campo.

Lo importante es echar a rodar la rueda de las sincronicidades, lanzar al Universo nuestra intención y empezar a alinear emociones, pensamiento y acción.

Acción 1: _____

Acción 2: _____

Acción 3: _____



*Nuestro miedo es el único
contrincante al que realmente
debemos enfrentar*

Día 10

EL ETERNO CONTRINCANTE: EL MIEDO AL CAMBIO

Cualquier proyecto para mejorar nuestra relación con la abundancia o en cualquier área, nos enfrenta a la necesidad de cambiar algo: nuestras creencias, nuestros prejuicios, nuestros hábitos, etc.; por eso, nos enfrenta con uno de nuestros desafíos más difíciles: superar el miedo al cambio.

El cambio es inevitable, y en este mundo que está siempre en movimiento, es una necesidad para nuestra supervivencia. Es lo único –además de la muerte– de lo que podemos estar seguros. Algunos cambios son lentos, otros abruptos, pero todo está en

transición. Sin embargo, y a pesar de que es una constante en nuestra vida, todavía nos da miedo y crea en nosotros resistencia.

El miedo al cambio nos paraliza, y aunque sabemos que lo necesitamos (cambio de dieta para mejorar la salud, eliminar ciertos hábitos destructivos como fumar, abandonar un trabajo frustrante, dejar una relación que nos hace daño), lo postergamos.

Es saludable observar este miedo desde otra perspectiva. Algunos lo han llamado “Falsa evidencia con apariencia real”. Esto funciona así: nuestra mente proyecta cierto resultado para una situación, ese resultado nos provoca miedo y nos impide actuar. Pero cuando superamos la situación descubrimos que la imagen proyectada no era real.

Cualquiera sea el miedo, es siempre el miedo a perder algo si hacemos ese cambio tan postergado. En realidad, lo único que deberíamos temer es a perdernos la oportunidad que nos brinda ese cambio. Recordemos algo en nuestra vida que hayamos cambiado a pesar del miedo, quizás porque las circunstancias nos obligaron; puede ser algo pequeño, un hábito, una costumbre. Recordemos lo que pasó entonces: lo que tanto temíamos nunca sucedió.

El miedo al cambio se vincula con no querer soltar ciertos rasgos, hechos, o circunstancias de nuestra vida que, aunque nos dañan, nos resultan demasiado familiares como para despedirlos. No queremos separarnos de ellos porque los sentimos como parte nuestra, definen nuestra identidad, y los seres humanos no podemos vivir sin ella.

Pero tenemos una conciencia que nos ayuda a comprender que fumar, llegar tarde o trabajar para un jefe que nos maltrata, no definen nuestra identidad.

Ejercicio 10:

Trascender el miedo al cambio.

1. Partiendo de los objetivos de abundancia antes planteados, señala los temas que necesitan transformación (creencias, hábitos, postergaciones).

2. Describe las dos puntas del camino: dónde estás ahora y a dónde quieres llegar. Por ejemplo: “estoy abandonando mis auténticos sueños porque no estoy seguro de que pueda seguir siendo un buen proveedor si lo hago” y quiero llegar a “convertir mis talentos en abundancia para beneficio de todos”

3. Elabora una lista de las cosas que NO se irán con este cambio (“Seguiré siendo un buen esposo y padre”, “seguiré proveyendo abundantemente a mi familia”, “seguiré siendo un protector amoroso de mis hijos”).

4. Confecciona una lista de las cosas que llegan con este cambio. (Por ejemplo, “Salud mental”, “Satisfacción por la propia obra”, “Alegría sostenida en el tiempo por hacer lo que realmente me gusta”)

5. Realiza un ritual o una acto simbólico para despedir a ese algo que se va –el miedo–, y para recibir lo que llega –la abundancia ¡y todo lo demás!

*La Naturaleza no le teme al cambio.
Sólo cuando se caen las hojas secas queda
lugar para que nazcan las nuevas.*



OTRA HERRAMIENTA PARA DESAFIAR LOS CAMBIOS

1. Contestarse la siguiente pregunta: ¿A que le temo de esta situación? Hacer una lista.
2. Describir las emociones que ese temor me hace sentir.
3. Armar decretos que establezcan claramente lo que no permitiremos que suceda:
 - no permitiré que las opiniones de otros sean más importantes que las mías
 - no permitiré que el miedo me inmovilice
 - no evitaré la responsabilidad por este cambio
 - no evitaré los riesgos que me sirven para crecer
4. Determinar claramente: cuál es la recompensa por evitar el cambio, cuál es su costo, cuál la recompensa por enfrentar el cambio y cuál su costo.

Día 11

“...ES QUE LA SITUACIÓN DEL PAÍS...”

Nos habituamos tanto a decir que andamos mal porque la situación del país es mala que no nos detenemos a pensar que puede estar funcionando como excusa o justificativo de nuestra falta de acción.

En realidad, si escuchamos lo que dicen los periodistas de TV o los artículos de los diarios, siempre son tiempos económicos difíciles. Al menos yo, lo vengo escuchando desde hace 50 años.

Me pregunto, entonces, ¿cómo hizo para crecer la gente que tiene una relación fluida con la abundancia, cómo hicieron aquellos que fundaron empresas exitosas o que son capaces de destinar recursos materiales y personales abundantes a causas sociales o asistencia a otros?

La “situación del país”, también es una creencia. Cuanto más nos dedicamos a cultivarla con información o pseudo noticias (lo que dice la vecina, el rumor en la cola del banco, el “trascendido” que dispara una corrida al supermercado), más difícil será alinear nuestro propósito con nuestras emociones, creencias y acciones dirigidas a expandir nuestra abundancia.

Sé que para mis lectores resulta muy irritante que les diga que se puede vivir perfectamente sin leer el diario ni escuchar los noticieros, así que no lo ofreceré como consigna (aunque, sinceramente, ¡se vive mucho mejor!). De todos modos, les recomendaré que minimicen el impacto de esos mensajes en su forma de ver su capacidad de crear abundancia si es que quieren alcanzar resultados positivos en esa área.

A la hora de elegir una actividad que realmente “in forme”... lean un libro que abunde en sabiduría o salgan a “leer” el mensaje de la Naturaleza. Puedo asegurarles que será ampliamente más redituable. En todo sentido.



*¡Qué placer! Dejarnos llevar por el
vórtice de una buena lectura,
hacia los reinos de la imaginación
en donde todo es posible...*

Ejercicio 11:

Apago las fuentes de negatividad

Durante un día, apaga todas las fuentes de negatividad en información: radio, diarios, televisión, vecinos chismosos, Facebook y web. Dedícate durante ese día solamente a aquello que te brinde información positiva y luminosa, como la naturaleza, o un libro de fantasía.

Registra cómo te sientes luego de este “ayuno de negatividad”.

Día 12

DAR LO MÁXIMO DE SÍ

¿Cuántas personas de las que leen esto estarán viviendo la vida para la que nacieron? ¿Cuántas estarán trabajando de aquello que mejor saben hacer? ¿Cuántas se levantarán cada mañana apasionadas y felices con lo que les espera del día en lugar de preguntarse malhumoradas “cuanto falta para que llegue el viernes”?

¿Qué sería para ti vivir la vida de tus sueños? ¿Viajar por el mundo como un aventurero protector del medio ambiente, ser un ídolo del rock, tener una familia con ocho hijos y cocinarles sabrosos manjares cada tarde, ser un escritor de novelas románticas, una comunicadora de pensamiento positivo...?

Vivir apasionadamente lo que uno hace es lo que en Espiritualidad Natural llamamos **estar alineados con nuestra medicina personal**.

Cuando tratamos de definir medicina personal revisamos nuestros talentos y habilidades destacadas. En ellas, encontrarás una abundancia prácticamente infinita, ya que el Universo dispuso que cada persona tenga consigo todos los recursos internos que necesita para cumplir a la perfección su función en el Círculo de la Vida.

¿De qué otra manera podría haber sido creado el mundo?

Es lo que el Gran Espíritu dispuso en su gran sabiduría: cada persona tiene su bagaje de talentos, y es a través de ellos que los demás se benefician. Paralelamente, es lo que más le gusta hacer, por lo tanto, resolvemos dos cuestiones de una vez: su felicidad y la entrega de su servicio.

El Universo es inteligente.

Ejercicio 12:

Estos son mis talentos

Prueba este ejercicio. En la primera columna escribe los talentos que fluyen naturalmente en ti. En la segunda, los intereses o pasiones, las cosas que te gusta hacer. No necesariamente estarán relacionadas ambas columnas, pero escribe sin pensar demasiado y, al terminar, recibirás una interesante revelación cuando observes lo que has escrito.

Si la respuesta es NO, habría que preguntarse:

¿Qué puedo hacer para expresar más mis talentos?

Cada mañana, levántate con esta pregunta en tu mente. Permite que el día te conduzca a la respuesta a través de sus señales, las coincidencias y sincronicidades.



Las señales no son algo especial que sucede. Se producen a partir de nuestra “atención especial” a un momento o lugar.

Nosotros creamos las señales cuando estamos preparados para recibirlas.

Si necesitas asistencia para identificar tus talentos o conocer tu misión, te sugerimos el “Estudio sobre la Misión”, un informe personalizado que Flavia Carrión brinda desde hace más de 15 años para ayudar a las personas a encontrar su camino a la felicidad.

Solicítalo escribiendo a flaviacarrion.2014@gmail.com

Día 13

ABUNDANCIA Y ACTITUD ENERGÉTICA

Las personas abundantes, plenas y felices radian una energía especial.

¿Cuáles son los signos de esta energía? ¿Cómo nos damos cuenta de que tiene ese tipo de energía?

Y tú: ¿Qué tipo de energía irradias? ¿Cuál es tu postura corporal habitual? ¿Cómo es tu mirada? ¿Cómo son tus movimientos, tu ritmo al caminar? ¿Cómo respiras, sobre todo cuando piensas en cuestiones de abundancia? ¿Cómo se escucha tu voz cuando hablas de esos temas?

La abundancia, como hemos visto, no trata sólo con asuntos de dinero. Se trata fundamentalmente del flujo de energía. Si fluye libre, la abundancia de todas las clases llega a nosotros. Si en algún punto se estanca o bloquea, nos sentimos escasos.

El cuerpo es el vehículo de nuestra energía. Por eso es importante que acompañe nuestro proceso de crecimiento en cuestiones de abundancia.

Ejercicio 13:

Descubro lo que radio

Colócate ante un espejo y responde estas preguntas:

1. ¿Parezco una persona que se ama a sí misma?

2. ¿Qué es lo que veo, una persona segura o un “pobre de mí”?

3. ¿Qué gesto tengo en mi cara, una sonrisa o un ceño fruncido?

4. ¿Cómo está mi ropa? ¿Me gusta lo que tengo puesto?

5. ¿Qué podría hacer para hacer para sentirme más cómodo conmigo mismo?



¿Qué veo cuando me veo en el reflejo del agua?

Día 14

DESHACERSE DE LO VIEJO

La abundancia no puede ingresar a un lugar en donde lo antiguo, denso y pesado está ocupando espacio. Algo muy útil para despejar los canales de la energía es deshacerse de lo viejo...

- tirar o regalar aquello que ya no sirve y que venimos guardando hace tiempo;
- dejar algún lugar en la casa con espacio para lo que viene;
- soltar aquello que ya no usamos y que guardamos por si lo fuéramos a necesitar (aquello que no hemos usado al menos por 1 año);
- al hacerlo, deshacerse también de aquellos recuerdos de personas que nos hicieron daño o de los momentos desagradables con los que aún nos torturamos.

Una vez que te deshiciste de lo antiguo, coloca tu atención en la llegada de lo nuevo. A eso apunta el siguiente ejercicio.

Ejercicio 14:

Me abro a la abundancia que está por llegar

1. Siéntate cómodamente.
2. Cierra los ojos.
3. Inspira profundo, y al hacerlo, imagina que te inflas como un globo.
4. Al exhalar, siente que el globo suelta suavemente el aire y se eleva.
5. Repite varias veces esta respiración, hasta que te sientas renovado energéticamente.
6. Visualiza ahora brevemente el despertar de un nuevo día, en el futuro, teniendo todo lo que necesitas y sueñas, siendo feliz con el desarrollo pleno de tus talentos y viviendo en plenitud de abundancia, salud, amor y sabiduría.
7. Permanece en este estado todo el tiempo que desees.

Puedes realizar este ejercicio cada mañana y descubrirás innumerables beneficios en él.

RECOMENDACIONES FINALES

Estos apuntes no cubren todas las cuestiones vinculadas con la abundancia, pero servirán de disparador para tu crecimiento y transformación en esta área.

Para finalizar, algunas recomendaciones prácticas que conviene revisar frecuentemente:

- NO TE PRESIONES, libérate de la auto exigencia. Estás haciendo un gran trabajo con tu crecimiento, lo que te sugiero no es que te exijas más, sino que DISFRUTES más.
- DESCUBRE LA ABUNDANCIA QUE YA TIENES en todas las áreas. Recuerda que lo más básico sólo se valora cuando se pierde. No esperes a que eso suceda. Dedícate a observar tu entorno con la mirada de un rastreador en busca de recursos: ¡hay tantos tesoros en tu realidad!
- ESPERA EL CAMBIO CON ALEGRÍA. Recuerda que si deseas mejorar tu vida en cualquier aspecto, debes aceptar que ciertas cosas que hoy son familiares sean reemplazadas por otras que no lo son. El éxito está detrás del velo de lo desconocido, si quieres entrar en él deberás atravesar el velo.
- UTILIZA ENERGÍA SALUDABLE: Aléjate de la gente tóxica y acércate a la gente que te hace bien.
- PRESTA ATENCIÓN. Cada vez que estés por decir NO a una propuesta, un ofrecimiento, una sugerencia o incluso un impulso interno, evalúa si no estás actuando desde el miedo. Quizás la propuesta sorpresiva es la respuesta a un pedido de abundancia que formulaste.
- APRENDE A RECIBIR. Muchas veces eludimos los elogios o evitamos recibir lo que otro nos quiere dar. La baja autoestima nos convence de que no merecemos el regalo o el elogio, o creemos que al recibir nos veremos obligados a devolver. Es importante recordar que no puedes dar auténticamente si no estás dispuesto a recibir, porque dar y recibir son acciones complementarios. Todos nosotros estamos conectados y nuestra interconexión es una red sagrada de vida.
- ÁMATE A TI MISMO. Date valor en lugar de criticarte. Recuerda que eres un ser único, sagrado, irrepetible, irremplazable. Tienes mucho para transformar. Todos lo tenemos. Pero también mucho para honrar. Comienza a hacerlo ya mismo, y la abundancia te perseguirá en todas sus formas, porque ama a las personas que se aman a sí mismas.

Más allá de este plan que te he reseñado, si deseas entrenar tu atención, purificar tus emociones y reformular tu cosmovisión para una vida más plena, te invito a conocer nuestro modelo de trabajo en mi sitio web, www.flaviacarrion.com.ar e integrarte a alguno de nuestros cursos presenciales o a distancia.

Si sientes que puede serle útil a otra persona, reenvíalo. Nunca se sabe todo el bien que una frase que llega en el momento adecuado puede lograr.

Con afecto y dedicación a la tarea sagrada,

Flavia Carrión

Links útiles:

www.flaviacarrion.com.ar

www.facebook.com/flaviacarrion

contacto@flaviacarrion.com.ar

©del texto: Flavia Carrión, 2011 – Todos nuestros materiales se encuentran protegidos por la Dirección Nacional de Derechos de Autor. Se permite reproducir este texto en forma completa y citando la fuente para facilitar las consultas del lector con la autora.

Fotos: Eva Padilla. Diseño: Jaime Barzi.