



flaviacarrion.com.ar

# **"Una semana para sincronizarse"**

**de Flavia Carrión**

## **Cuadernillo Gratuito de ejercicios**

## **UNA SEMANA DE EJERCICIOS PARA SINCRONIZARSE**

Un nuevo ebook gratuito de Flavia Carrión

[www.flaviacarrion.com.ar](http://www.flaviacarrion.com.ar)

Para recibir nuestros newsletters y estos materiales, suscríbese aquí:

[http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural/?page\\_id=1932](http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural/?page_id=1932)

---

### **Introducción ¿Qué es sincronizarse?**

A menudo, cuando nos suceden cosas positivas, agradables y sorprendentemente alineadas con nuestros deseos y necesidades exclamamos: "Estoy sincronizado!".

Son como rachas. Empieza con un golpecito de suerte, continua con una serie de noticias alentadoras, y pronto nos sentimos fluyendo en una corriente abundante y feliz.

Lo penoso es que a veces sucede todo lo contrario y entramos en fases negativas que son igualmente consistentes, pero alineadas exactamente con lo que no deseamos o peor aun, con lo que mas tememos.

Las personas, en general, esperamos que nos sucedan las rachas positivas, olvidando que somos nosotros mismos quienes las generamos, con nuestros pensamientos, emociones y acciones dirigidas a un propósito.

Como parte de las entregas gratuitas que hacemos desde nuestro blog, te acercamos esta guía con ejercicios, reflexiones y afirmaciones para que cuando desees sincronizarte conscientemente lo puedas hacer, con solo 7 días de práctica continuada, muy sencilla de realizar donde quiera que estés.

Recuerda que para que de resultado, no debes saltarte ningún día, por lo que si en algún momento cortas tu cadena de la sincronicidad deberás comenzar de nuevo.

Si deseas consultarme por alguno de los ejercicios o contarme tu experiencia puedes dejar un comentario en el mismo link del blog desde donde descargaste este archivo o escribirme a [flaviacarrion.2014@gmail.com](mailto:flaviacarrion.2014@gmail.com)

Estás listo/a? Muy bien!

Manos –y conciencia alerta- a la obra!

---

## DIA 1: CONOCIMIENTO DE LA REALIDAD

### *¿Qué es lo que no está fluyendo?*

Como primer paso, tomate unos minutos para pensar acerca de tu vida actual. Reflexiona sobre lo siguiente:

¿Existe algo en tu vida que parezca fuera de sincro? Algo que no fluya como debiera, algo que parece estancado? ¿Notas que en algún área específica de tu vida (prosperidad, amor, salud, trabajo, estudio, etc.) parece que estuvieras siempre en el lugar equivocado en el momento mas inoportuno?

Si es así, necesitas, ante todo, evitar los juicios críticos. No te culpes, no reniegues, no analices. Mientras mas resistas esa situación (o cualquier otra situación problemática) mas energía te quitará y mas conflictiva se volverá.

Así que, en lugar de enojarte o preocuparte, por esta vez, vas a a hacer algo distinto. Vas a utilizar tu poder creador.

## Reflexionamos sobre el poder creador de la conciencia

### **Nuestra conciencia crea nuestras circunstancias.**

¿Has pensado en ello alguna vez? Que absolutamente todo lo que tienes en la vida es resultado de los pensamientos, emociones y acciones que has conducido en el pasado...

Eres un creador. Creas tu realidad todo el tiempo, seas consciente de ello o no. No puedes detenerte aunque lo intentes. Eres una gran máquina creadora.

Cuando creamos deliberada, conscientemente, lo llamamos *intención creativa*.

Con nuestros pensamientos sembramos la semilla de todo lo que existe en nuestra vida. Con las emociones regamos esa semilla. Con las acciones le damos luz. En nuestra realidad, todo ha sido creado por nosotros. Todo.

Si puedes aceptar esto y asumir responsabilidades por ello, entonces podremos dar un paso hacia una conciencia mayor. Una vez que lo aceptemos, inevitablemente dejaremos de acusar a las influencias externas por lo que nos sucede. También nos permite recuperar nuestro poder. Porque si con tus pensamientos no intencionales has creado todo lo que te sucede, imagina lo que lograrías si empiezas a crear intencionalmente lo que verdaderamente quieres.



La atención dirigida es la fuerza viviente, la fuerza vital, sutil e irresistible que existe en el universo. Los pensamientos, emociones y acciones alineados con nuestras intenciones guían la atención hacia donde decidamos dirigirla. Cada cambio en la dirección de

nuestra atención es acompañado por un cambio de vibración a nuestro alrededor y eso magnetiza el campo de energía a nuestro alrededor creando circunstancias semejantes a lo que nuestra intención modeló.

## Ejercicio del día: cambiar la energía de nuestra atención

Haz una lista con:

- ❖ las 10 cosas que mas aprecias en tu vida,
- ❖ las 10 cosas que realmente funcionan bien en tu vida,
- ❖ las 10 cosas que te proporcionan bienestar en tu vida.

Pueden ser pequeños detalles cotidianos, no importa. Recuerda que aquello sobre lo que ponemos nuestra atención, crece. Si te concentras en lo bueno, lo bueno se multiplicará. Si te concentras en lo negativo o lo que no funciona bien, cada vez funcionará peor!

***SIEMPRE HAY ALGO BUENO EN NUESTRAS VIDAS, SOLO TENEMOS  
QUE MIRAR BIEN.***

Por la noche, antes de acostarte, revisa tu lista, y fíjate si puedes agregar otras 10 cosas. También te sugiero llevar un diario de tus experiencias a partir de estos ejercicios y registrar en él los cambios que se van produciendo.

### Afirmación del día:

***"Me permito recibir todo lo bueno que el Universo tiene para dar"***

Conozco personas que escriben las afirmaciones en pedazos de papel y los ubican en lugares estratégicos de su casa (por ejemplo, el espejo del baño o la puerta de la heladera) y los leen cada vez que los ven. Los resultados son muy buenos! Puedes intentarlo...

### Visualización del día:

- Siéntate en un lugar cómodo
- Respira profundamente, Relaja tu cuerpo
- Imagina un cubo de hielo dejado al sol. Presta atención a como se derrite.
- ❖ Permanece concentrado en esa imagen hasta que en tu imaginación solo veas un charquito de agua.
- Imagina que -de la misma manera que el cubo de hielo - así también se disuelven los bloqueos que impiden la llegada de la abundancia a tu vida.



- Percibe la relajación que esta idea produce en todo tu ser. Abre los ojos.

## DIA 2: SOLTAR LO VIEJO, PARA QUE ENTRE LO NUEVO.

Muchos de ustedes, seguramente, tienen la costumbre de regalar, tirar o reciclar aquellos objetos que ya no usan. Y han podido comprobar que esto produce una reactivación de la energía en diversas áreas de sus vidas.

El Universo es energía. Esta energía se manifiesta de diversos modos de acuerdo a la frecuencia en que esa energía está vibrando. El hecho de que todos los objetos del plano material estén compuestos de la misma energía elemental es lo que permite que un objeto pueda transformarse en otro.

El Universo tiene mecanismos que le permiten mantener el equilibrio energético. Cuando en un sector existe una sobrecarga o saturación de energía, se producirá algún tipo de proceso que facilite el drenaje hacia otro sector. Cuando en un sector existe un espacio vacío, se producirá algún proceso que facilite colmarlo.

Es por eso que al liberarnos de cosas antiguas, objetos que ya no utilizamos y otros materiales que ocupan espacio y no cumplen ninguna función, sentimos que el Universo nos entrega una energía renovada en la forma de otros objetos, o nuevas oportunidades o una sensación renovada de vitalidad y salud.

Por otro lado, al soltar esos objetos estamos liberándonos de los recuerdos y vibraciones del pasado que contienen; y nos abrimos así a lo nuevo. Pasamos conscientemente a una nueva fase de Nuestra vida. Firmamos un nuevo pacto de amor con nosotros mismos al decidir en forma voluntaria eliminar de nuestras vidas el dolor, rencor o culpa que pueden estar involucrados en esas situaciones del pasado.



*Ceremonia del wapani durante nuestro Taller de Sanadores Chamánicos*

Pero hay algo más. Entregar tiene el don de producir transformaciones inesperadas, siempre positivas, elevando nuestras vibraciones y sincronizándonos en un nuevo nivel de evolución.

Nuestros hermanos nativos americanos tienen una interesante historia para explicar esto y una costumbre tradicional: el wapani.

El wapani es un acto de generosidad que implica la entrega de algo a otra persona,

pero no algo que sobre o haya sido comprado para él. Implica la entrega de algo personal, sumamente valioso, algo que implica un real desprendimiento.

Hacer wapani es un gesto de amistad que produce en el que entrega una transformación superior. (En nuestro Taller de Chamanismo Integral, al concluir el ciclo y recibir la iniciación, hacemos una ceremonia de wapani. Es uno de los momentos mas emotivos y mas significativos que nuestros alumnos recuerdan de su paso por nuestros grupos.)

### **Ejercicio del día: haciendo wapani**

Mas allá de que el wapani debe realizarse en forma ceremonial, puedes practicar tu propia entrega, a la manera de nuestros maestros nativo americanos, pero en el marco de tu vida cotidiana.

- ❖ Elige 3 objetos que hayan tenido significado especial en tu vida. Deben ser objetos queridos, pero que ya estés listo para soltar.
- ❖ Reflexiona acerca de las cualidades energéticas de esos atributos ¿Qué aprendiste a través de ellos? ¿Qué cualidades te proveyeron en su momento (por ejemplo, protección, sensación de conexión, inspiración)?
- ❖ Ahora piensa en 3 personas que necesiten esas mismas cualidades energéticas en este momento de sus vidas.
- ❖ Ve a ver a esas personas y regalales tus objetos (si no puedes verlos hoy, llámalos y avísales que tienes algo para ellos, envuelve tus objetos y espera una ocasión propicia para regalárselos).

Permanece atento a las transformaciones que se producirán a partir de esto.

### **Afirmación del día**

*"Siempre soy guiado hacia la mejor solución"*

### **Visualización del día**

- Siéntate en un lugar cómodo
- Respira profundamente
- Relaja tu cuerpo
- Imagina que estas en una playa. Puedes sentir el calor del sol en tu cuerpo, la brisa marina acariciando tu piel,



puedes escuchar a las gaviotas en vuelo y quizás la sirena de los barcos lejanos.

- Imagina que tomas algo de arena entre tus manos y comienzas a jugar con ella. Siente su temperatura, su textura. Se derrama entre tus dedos, se diría que no puedes retenerla en tus manos durante mucho tiempo.

- Imagina que -de la misma manera que la arena se desliza entre tus dedos- así también se retiran de tu vida todas aquellas cosas que te mantienen estancado.

- Percibe la relajación que esta idea produce en todo tu ser.

- Abre los ojos.

Durante el día de hoy, cada vez que sientas que algo en tu vida te mantiene en el pasado, recuerda la arena deslizándose entre tus dedos...y permite que se vaya.

---

## DIA 3: EL UNIVERSO SABE MAS.

Les propongo hoy dejar de luchar contra la marea de las inquietudes y preocupaciones, y aceptar la maravillosa verdad de que estamos siendo guiados por una mano amorosa que sabe que es lo mejor para nuestro crecimiento y felicidad.

La mayoría de las veces no logramos verlo, porque no tenemos en cuenta el cuadro global, la perspectiva mas amplia, y quedamos atrapados en la obstinación del "yo quiero esto y lo quiero ya".



*Todo es armonía en la Naturaleza*

Cuando no lo obtenemos, nos sentimos frustrados, irritados, enojados con Dios y el mundo. Solo para descubrir, tiempo después, que el no obtener aquello que tanto deseábamos fue lo mejor que nos pudo suceder. Entonces decimos, con cierta ingenuidad: "De lo que me salvé!"

¿Por que no ahorramos la energía negativa del enojo y confiar -en el momento en que atravesamos una situación que no nos complace- en que

detrás de ella se esconde un beneficio a largo plazo?

En la Espiritualidad Natural, tomamos como modelo de esto a la Naturaleza. No se si lo notaron pero en la Naturaleza existe un orden perfecto para todo. Las estaciones se suceden con un ritmo exacto, las mareas siguen un flujo perfectamente regular. Cada especie está perfectamente adaptada a su nicho ecológico.

Existe una Inteligencia Universal que rige este orden natural. Existe una Inteligencia que permite que los ciclos de la naturaleza sucedan en su momento justo.

Dentro de nosotros existe una porción de esa Inteligencia Universal, un núcleo de sabiduría que sabe exactamente que se debe hacer, cuando hacerlo y de que preciso modo hacerlo....La Inteligencia Universal nos cuida, nos guía y fluye dentro de cada uno de nosotros.

*El secreto es permitirle que lo haga.*

En este preciso momento la Inteligencia Universal fluye dentro de ustedes. Mientras leen lo que he escrito, hay un caudal de ideas creativas , sensaciones y sentimientos que se mueven dentro de ustedes. Dentro de ustedes existe algo mas, algo que puede enriquecer sus vidas y darle calor a su corazón. Todo eso brota de la inteligencia Infinita.

El secreto es permitirle a esa Inteligencia Infinita fluir a través de ustedes, guiarlos en sus obras, asistirlos en sus problemas. La Inteligencia Infinita está lista para realizar milagros en sus vidas, solo tenemos que dejarla actuar.

Muchas veces nos resistimos tanto a que sucedan cambios en nuestras vidas, tenemos tanto miedo a lo desconocido, que no vemos las oportunidades que se nos presentan para mejorar. Y preferimos seguir haciendo las mismas cosas que siempre, frecuentando a gente que solo nos aporta negatividad, postergando algo que siempre hemos deseado hacer.

No dejamos que entren situaciones nuevas , nos estancamos.

O postergamos una charla aclaratoria con alguien que podría definir el futuro de esa relación.

O tenemos un problema y dejamos que nos destruya el pesimismo y el derrotismo.

En esos momentos, es hora de dejar actuar a la Inteligencia Infinita que está dentro nuestro. Es hora de dejarse conducir por ella.



### Ejercicio del día: "Dejarnos guiar"

- 1) Elijan una situación en la que sientan que han estado resistiéndose al cambio, una situación en la cual les gustaría rendirse y aceptar que el Universo los conduzca, pero que hasta ahora no hayan logrado hacerlo.
- 2) Describan la situación por escrito o realicen un dibujo que la represente.
- 3) Coloquen sus manos sobre el papel donde han escrito o dibujado la situación, cierren los ojos e imaginen que de sus manos radia luz hacia allí.
- 4) Digan la siguiente AFIRMACIÓN:

"Mediante mi luz interior, transformo esta situación."

Registren que sucede en los siguientes minutos, horas y días, con la situación. Se sorprenderán...

### Afirmación del día

*A cada momento soy guiado por una inteligencia amorosa que quiere lo mejor para mi.*

### Visualización del día

- 1) Cierra los ojos.
- 2) Respira profundamente, relájate.
- 3) Imagina que te encuentras en un jardín soñado.
- 4) En el jardín hay una planta de diente de león (esa con semillas plumosas)
- 5) Imagina que soplas esa flor y sus semillas son llevadas a través del aire. En algún momento caerán al suelo y en el futuro crecerán allí nuevas plantas con sus flores.
- 6) Así como las semillas se dejan llevar por la brisa y el aliento humano, así podemos dejarnos llevar nosotros por el fluir inteligente del Universo.

La próxima vez que estés intentando resistirte a un proceso, recuerda a la flor del diente de león.



## DIA 4: PARA VER HAY QUE CREER

Supongan que un amigo les pregunta si en el barrio donde ustedes viven conocen alguna tienda de reparación de electrodomésticos. Ustedes conocen bien su barrio, caminan todos los días por allí, pero no, no han visto ninguna tienda de electrodomésticos.

Olvidan el asunto y continúan su vida. A los dos días, regresando de su trabajo, casi a la vuelta de su casa, descubren un local de reparación de electrodomésticos. ¿Que pasó? Ustedes entran al negocio y preguntan "¿Son nuevos ustedes aquí?". "No –responde la vendedora- ya hace cinco años que pusimos este local"

¿Magia? ¿Crearon Ustedes ese lugar? No, ya estaba allí. ¿Estaba escondido? No, siempre estuvo allí.

Lo único que mantenía a ese lugar fuera de su experiencia era el hecho de ustedes no habían "tomado conciencia" de su existencia.

Tenemos experiencias similares todo el tiempo: ¿nunca les paso que de pronto al doblar una esquina ven de pronto un árbol colmado de flores? Pero, si hasta ayer no lo vimos! Estaba allí, pero no lo habían descubierto. Hasta hoy.

Esta es la forma en que funciona la sincronicidad. En cuanto tomamos conciencia de que todo lo que nos "pasa" está influenciado por nuestro estado de atención, nuestra conciencia, nuestras intenciones y nuestra fe; nuestra vida comienza a transformarse activamente.

Descubrimos varias cosas:

- 1) descubrimos que hemos estado creando nuestra realidad toda la vida.
- 2) descubrimos que lo que tanto deseamos ya está ahí (en forma de su equivalente en imágenes, palabras, pero que ya está creado.)
- 3) descubrimos que mientras estamos vivos tenemos el poder de hacer realidad lo que deseamos.

No es necesario que conozcamos la mecánica cuántica para poder modelar con arcilla, no necesitamos estudiar la ley de la gravedad para jugar al basket. De la misma manera, no necesitamos conocer el proceso mediante el cual nuestras



intenciones creativas se convierten en una nueva realidad. Solo necesitamos creer en ello, establecer nuestros objetivos y fluir con la corriente de energía que esto crea.

La mayoría de las personas están acostumbrados a cambiar las situaciones que no les gustan de su vida a través de la manipulación de la realidad (si están gordos, hacen ejercicio; si necesitan pareja, van a un lugar de encuentros; si necesitan mas dinero, piden un crédito). Es decir, trabajan con la Ley de Causa y Efecto, sobre una realidad en la que "creen".

Cuando aprendemos a sincronizarnos, creamos formas holográficas de lo que deseamos lograr y luego (y esto es lo importante)"las dotamos de energía". Trabajamos con la Ley Universal de la Manifestación, no sobre una realidad concreta, sino sobre "equivalentes holográficos". Al creer en ellos, los convertimos en una realidad concreta.

Para esto, obviamente, es necesario cambiar el proceso del "creer en algo". Cuando alguien dice "creeré en eso cuando lo vea" está -en cierta forma- negándose a la posibilidad de que eso ocurra en la realidad.

*La paradoja es: que no logrará verlo hasta que crea en eso!*

Se dice que cuando los europeos llegaron a América, los nativos les preguntaron cómo habían llegado. Los conquistadores les señalaron los barcos y los nativos les dijeron que no veían nada. Solo podían ver los pequeños botes anclados en la orilla. Pero los grandes barcos anclados mar adentro les parecían formaciones de nubes.



Los nativos no tenían ningún problema de vista o de inteligencia. Simplemente, no podían ver aquello en lo que no creían. Por supuesto veían los botes, porque eran estructuralmente similares a sus canoas, pero eran virtualmente

ciegos a objetos que no estuvieran dentro de su cuerpo de creencias. Nosotros

también tenemos esa ceguera cuando se trata de aquello que deseamos intensamente.

Esta revolución de la conciencia no ocurre de pronto, pero apenas un pequeño cambio creará importantes diferencias en tu vida. Lo importante es que ese "equivalente holográfico" que lanzamos al Universo para que se manifieste en la realidad, se concretará en nuestra experiencia en la exacta proporción en que hayamos creído en él.

### Afirmación del día

*"Lo que deseo para mi vida fluye hacia mí de manera saludable, natural y en beneficio de todos."*

### Ejercicio del día

Hacer un pequeño cambio en la rutina que manifieste tu confianza en que aquello que deseas ya está en tu vida.

Por ejemplo, si lo que deseas es mayor prosperidad, cambia tu ruta habitual, por una que refleje ese propósito (un barrio lujoso, las tiendas mas caras, etc.)

Si lo que deseas es dejar de fumar, comienza a hacer esas actividades que pensabas realizar "cuando dejes el cigarrillo", por ejemplo: ejercicio físico, cambiar el ascensor por la escalera, etc.

Si lo que desean es establecerte en una nueva relación, comienza a preparar un lugar en tu vida para esa persona: arreglando la casa, disponiendo un lugar para "sus cosas", eligiendo los lugares adonde saldrán juntos.

Parecen ejercicios sin sentido, pero no puedo alcanzar a transmitirles CUAN PODEROSOS SON para sincronizarse con una nueva realidad.

### Visualización del día:

Imagínate haciendo, teniendo o logrando aquello que mas deseas en tu vida. Permítete experimentarlo



El poder de la imaginación para crear nuestra realidad es enorme, pero solo podemos comprobarlo haciéndolo... utilizándola para manifestar lo que soñamos.

con toda intensidad, verlo con toda nitidez, sin dejar que sus dudas o bloqueos les impidan disfrutar de este momento de felicidad pura.

---

## DÍA 5: ACEPTAR LOS RIESGOS

Cuando uno toma la decisión de lograr algo implica ciertos riesgos, puede fallar, algo puede salir mal. Esto es indudable. Pero también es cierto que si uno no acepta ciertos riesgos cada tanto, es seguro que algo va a fallar. Algunos riesgos son innecesarios, pero no asumir ninguno es como evitar la vida misma, porque la vida es riesgo, aunque a veces no lo veamos.

Vivimos en un mundo inseguro. Salir de casa es riesgoso. Ir hasta el supermercado es riesgoso. Tener una relación con alguien implica riesgos. Pero esto no nos detiene de hacer ninguna de estas cosas.

Creo que el riesgo que mas rápido evitamos es el de hacer cambios en nosotros mismos. Y eso si que es verdaderamente peligroso. Recuerdo que una vez, en momentos de tomar una decisión muy importante acerca de mi carrera, me acercaron un papelito que decía:

La palabra riesgo nos conduce a imaginar una aventura peligrosa desde lo físico, por ejemplo ascender el Everest o enfrentarse a un tigre de Bengala. En la vida cotidiana, el riesgo tan temido puede ser iniciar un emprendimiento laboral propio, vender la casa, invertir en algo que deseamos.

Pero el riesgo real que nos atemoriza puede ser otro otro. Piénsenlo en estos términos: Imaginen que dejar aquel hábito perjudicial, comenzar esa rutina de purificación, expresar esos sentimientos que tienen "atragantados", confiar en el Universo o perdonar a esa persona que los dañó, es el riesgo a asumir.

Queda claro, entonces, que *mantenernos como estamos es la opción mas riesgosa...*

Tengo un cuentito para compartir con ustedes que los ayudará a entender mejor que es lo que estoy tratando de decir:

*“No había en el pueblo peor oficio que el de portero de la Farmacia, pero ¿qué otra cosa podría hacer José? De hecho, nunca había aprendido a leer ni a escribir, no tenía ninguna otra actividad ni oficio.*

*Un día se hizo cargo de la Farmacia un joven con inquietudes, creativo y emprendedor. El joven decidió modernizar el negocio, hizo cambios y después cito al personal para darle nuevas instrucciones, al portero, le dijo a José:*



*- A partir de hoy usted, además de estar en la puerta, me va a preparar un reporte semanal donde registrara la cantidad de personas que entran día por día y anotara sus comentarios y recomendaciones sobre el servicio. El hombre tembló, nunca le había faltado disposición al trabajo pero.....me*

*encantaría satisfacerlo, señor - balbuceo pero yo... yo no sé leer ni escribir.*

*-¡Ah! ¡Cuánto lo siento! Tendré que despedirlo –*

*-Pero señor- exclamó José, alarmado- Usted no me puede despedir, he dedicado toda mi vida a la farmacia.*

*El encargado no lo dejó terminar.*

*-Mire, yo comprendo, pero no puedo hacer nada por usted. Le vamos a dar una indemnización para que vaya arreglándose hasta que encuentre otra cosa, así que...pues, lo siento, que tenga mucha suerte- y sin decir más, el dueño de la farmacia dio media vuelta y se fue.*

*José sintió que el mundo se derrumbaba. Nunca había pensado que podría llegar a encontrarse en esa situación. ¿Qué hacer? Recordó que en la Farmacia, cuando se rompía una silla o se arruinaba una mesa, él, con un martillo y clavos, lograba hacer un arreglo sencillo y provisorio.*

*Pensó que esta podría ser una ocupación transitoria hasta conseguir un empleo. El problema es que solo contaba con unos clavos oxidados y una*

*tenaza mellada. Usaría parte del dinero para comprar una caja de herramientas completa. Como en el pueblo no había una ferretería, debía viajar dos días en mula para ir al pueblo más cercano a realizar la compra.*

*¿Que más da? pensó, y emprendió la marcha.*

*A su regreso, traía una hermosa y completa caja de herramientas. De inmediato su vecino llamo a la puerta de su casa.*

- *José, vengo a preguntarle si no tiene un martillo para prestarme.*
- *Mire, sí,- le respondió José- lo acabo de comprar pero lo necesito para trabajar... como me quede sin empleo...*
- *Bueno, amigo, yo se lo devolvería mañana bien temprano.*

*Y así resolvieron.*

*A la mañana siguiente, como había prometido, el vecino toco la puerta.*

- *Mire, José, yo todavía necesito el martillo. ¿Por que no me lo vende?*

- *No, yo lo necesito para trabajar y además, la ferretería está a dos días de mula.*

- *Pues hagamos un trato - dijo el vecino - Yo le pagare los dos días de ida y los dos de vuelta, mas el precio del martillo. Usted esta sin empleo ¿que le parece?*

*A José el trato le pareció inusual pero, "¿Qué daño podía causarle? ", así que aceptó y volvió a montar su mula.*

*Al regreso, otro vecino lo esperaba en la puerta de su casa.*

- *Hola, Jose. ¿Usted le vendió un martillo a nuestro amigo, verdad?*
- *- Sí...-*
- *Yo necesito unas herramientas, estoy dispuesto a pagarle sus cuatro días de viaje, mas una pequeña ganancia. Yo no dispongo de tiempo para el viaje.*

*El ex-portero de farmacia abrió su caja de herramientas y su vecino eligió una pinza, un destornillador, un martillo y un cincel. Le pago y se fue.*



*José se quedó pensando en aquella última frase "...No dispongo de tiempo para el viaje "; recordaba. Si esto era cierto, mucha gente podría necesitar que él viajara a traer herramientas.*

*En el siguiente viaje arriesgo un poco más del dinero trayendo más herramientas de las que le habían encargado. Era un paso riesgoso pero, de paso, podría ahorrar algún tiempo de viajes.*

*La voz empezó a correrse por el barrio y muchos quisieron evitarse el viaje.*

*Una vez por semana, el ahora corredor de herramientas viajaba y compraba lo que necesitaban sus clientes.*

*Alquiló un galpón para almacenar las herramientas y algunas semanas después, con una vidriera, el galpón se transformó en la primera ferretería del pueblo. Todos estaban contentos y compraban en su negocio.*

*Ya no viajaba, los fabricantes le enviaban sus pedidos. Él era un buen cliente. Con el tiempo, las comunidades cercanas preferían comprar en su ferretería y ganar dos días de marcha.*

*Un día se le ocurrió que su amigo, el tornero, podría fabricar para él las cabezas de los martillos. Y luego, por qué no? Las tenazas... y las pinzas... y los cinces. Y luego fueron los clavos y los tornillos...*

*Para no hacer muy largo el cuento, sucedió que en diez años aquel hombre se transformó, con honestidad y trabajo, en un millonario fabricante de herramientas.*

*Un día decidió donar a su pueblo una escuela. Allí se enseñaría, además de leer y escribir, las artes y oficios más prácticos de la época. En el acto de inauguración de la escuela, el alcalde le entregó las llaves de la ciudad, lo abrazó y le dijo:*

*"Es con gran orgullo y gratitud que le pedimos nos conceda el honor de poner su firma en la primera hoja del libro de actas de la nueva escuela."*

*"El honor sería para mí" – respondió Jose, muy emocionado -. "Creo que nada me gustaría más que firmar allí, pero yo no se leer ni escribir. Yo soy analfabeto. "*



*"Usted?" - dijo el Alcalde, sin salir de su asombro –"Pero usted construyó un imperio industrial sin saber leer ni escribir? Estoy asombrado. Me pregunto, qué hubiera sido de usted si hubiera sabido leer y escribir? "*

*Y José contestó al instante: "Si yo hubiera sabido leer y escribir... hoy sería portero de una Farmacia"*

### **Afirmación del día**

*"Todo cambio que asumo es para mi mayor bien"*

### **Ejercicio del día**

1. Piensa en un desafío que hayas superado en el ultimo año, o en los ultimos 5 años
2. ¿Qué cualidad desarrollaste a partir de enfrentar el desafío y superarlo?
3. ¿Cuál es tu desafío actual, aquello que debes enfrentar, aquel cambio que debes realizar?
4. ¿Qué cualidad podría asistirte para realizarlo? (por ejemplo, coraje, confianza, autovaloración, etc.)
5. Escribe la palabra en una tarjeta, de modo que puedas verla durante el día.
6. Antes de irte a dormir, prueba esta técnica de los nativos navajo: formula en voz alta estas cinco frases, agregando la cualidad energética elegida.

Yo soy...

Yo tengo...

Yo respiro...

Yo siento...

Por ejemplo, si la palabra elegida es confianza, lo dirás así:

Yo soy...confianza

Yo tengo... confianza

Yo respiro... confianza



Yo siento... confianza

Ingresa al sueño llevando esas frases en tu mente. Registra los sueños de esa noche, traerán revelaciones importantes.

### Visualización del día

- Imagina que eres un águila volando libremente en el cielo....

---

## DÍA 6: ELEVAR LA VIBRACIÓN DE NUESTRA ENERGÍA

Hay algunos puntos que -a esta altura de nuestra búsqueda- ya son conceptos asimilados:

- El universo es energía pura.
- Nuestros pensamientos afectan esa masa de energía creando la realidad
- Pensamientos negativos bajan la vibración de nuestra energía provocándonos cansancio, depresión, angustia.
- Los pensamientos positivos elevan la vibración de nuestra energía provocándonos alegría, entusiasmo, comprensión; y nos permiten desarrollar al máximo nuestras potencialidades.



La energía se percibe de distintas maneras: a través de los sentidos físicos (visual, táctil, auditiva) o a través de un conocimiento interior. Muchos de ustedes habrán aprendido ya las técnicas para ver la energía alrededor de las plantas o entre las palmas de sus manos.

La energía disponible en nosotros depende de muchos factores, pero sobre todo de cómo la administramos. Hay que estar muy atento en este punto, ya que muchas veces dejamos que se nos escape la energía en preocupaciones inútiles acerca del futuro (este no existe, por que preocuparme por él, por otro lado la preocupación no acciona, no resuelve, ni calma...).

Siempre tenemos, por supuesto, formas de aumentar el caudal de energía disponible: conectándonos con la Naturaleza, aumentando nuestra apreciación de

lo bello (visitando un museo, visitando una galería de arte), practicando disciplinas específicas, bailando, cantando, absorbiendo las energías de un cristal, etc.

Debemos recordar que la energía que irradiamos afecta a todos, por lo que mi frecuencia vibratoria (si estoy en pensamientos negativos o elevados) puede alternativamente contribuir con la iluminación general o hacer un aporte al caos y la oscuridad.

Por lo tanto, cuando estés a punto de criticar la situación actual en la que se encuentra tu comunidad, tu país, o el mundo; antes de emitir una opinión, pregúntate ¿y que estoy haciendo yo con mi energía para contribuir a esto?

Por otro lado, recordemos que nuestra energía responde a nuestras expectativas. Esto se entiende así: existe una corriente de información, la corriente de pensamientos que constituye la sustancia de este Universo. Nosotros generamos un tipo de energía, por ejemplo, el miedo, muchas veces con tanta intensidad y continuidad (día tras día, sentimos lo mismo...) que se convierte en pedido. Esto inicia en el Universo, un proceso de selección que nos trae aquello que pedimos (en nuestro ejemplo, situaciones "de miedo"). Generalmente, el flujo hacia los resultados se produce gracias a una combinación de intención consciente y atracción inconsciente. ¿Qué estás atrayendo a tu vida en este preciso momento?

Atención! Podemos estar muy involucrados en nuestro trabajo personal, haber hecho cursos de muchas disciplinas alternativas, conocer los principios de la metafísica a la perfección, incluso ser especialistas en terapias energéticas...pero NADIE ESTÁ A SALVO DE CAER en un periodo de baja energía. Es por eso que nos necesitamos mutuamente.

Hay diversas situaciones que causan el descenso de la frecuencia vibratoria de la energía: la rabia, el miedo, el resentimiento, la distancia a quienes pueden ayudarnos, el escepticismo, el ponerse en el rol de víctima, etc. Muchas veces, el mismo proceso de abrirse a un nivel de conciencia mas elevado desata estas emociones con mayor intensidad.

Es por eso que hay que estar muy atento. (En el Taller de Entrenamiento Tolteca trabajamos mucho este tema, consulta por futuras fechas [flaviacarrion.2014@gmail.com](mailto:flaviacarrion.2014@gmail.com) )



## **Ejercicio del día**

Respira profundo, concentrándote en la respiración.

Imagina una cuerda que se extiende desde la base de la columna vertebral hacia la Tierra.

Imagina que la energía sube por la cuerda hasta el pecho. (otorgale el color que tu intuición te sugiera)

Luego visualiza una cuerda que sale por la cabeza hasta el cielo. Imagina que la energía baja desde el cielo hasta el centro del pecho (otórgale el color que tu intuición te sugiera)

Mezcla ambos colores en tu corazón y distribuye ese color por todo tu cuerpo.

## **Visualización del día**

a) Cerrar los ojos brevemente (o apoyar los ojos cerrados en las palmas de las manos).

b) Imaginar que nos baña una gran lluvia de luz y nos envuelve en un resplandor.

c) Disfrutar este baño de sol interior.

d) Sentir el calor y el brillo de la luz. Imaginar que el cuarto en el que estamos sentados está inundado de esta luz.

e) Tomarse unos minutos para intensificar la imagen.

f) Repetir la experiencia varias veces al día y ver si observamos cambios en nosotros o en quienes nos rodean. Ellos también reciben la luz y la energía, lo sepan o no.



## **Afirmación del día:**

***"Mi energía es radiante, luminosa, poderosa y sana. Su vibración es elevada"***

---

## Día 7: LA SOLUCIÓN ESTÁ AQUÍ ADENTRO.

Toda situación problemática por la que estén pasando, sea de la índole que fuera, puede transformarse en forma positiva. Obviamente que existen factores fuera de nuestro control. Por supuesto que en toda situación siempre existen otras voluntades que ejercen su influencia. Es evidente que existen numerosas variables que pueden convertir un mismo hecho en algo más o menos doloroso.

Sin embargo, SIEMPRE ES POSIBLE MEJORAR DESDE LA ACCIÓN CONCIENTE. Y llamo acción conciente a un conjunto de emociones, pensamientos y actitudes, que finalmente conducen a una decisión sabia, adecuada a las circunstancias y portadora de la mejor solución posible.

Esta decisión solo puede surgir de una persona que es conciente de su responsabilidad en el desarrollo de los acontecimientos que forman su vida y que tiene la certeza de que todo lo que sucede tiene como propósito su crecimiento espiritual. Una persona así, no solo resuelve mejor los desafíos, sino que los espera con un corazón abierto y sereno, tratando de poner una cuota de humor en la consideración de sus circunstancias, alejándose del rol de víctima, aceptando sus propias fallas como parte de un conjunto hermoso, proponiéndose como prioridad el disfrute de esta experiencia terrestre.

Una persona así, no sólo es más feliz, sino que puede cumplir su misión en forma acabada, y de ese modo, contribuir a la felicidad de los demás. ¿No es maravilloso que las herramientas para convertirnos en esa persona estén ya a nuestra disposición y que solo falte nuestra decisión para cambiar? (Si deseas conocer tu misión, recuerda que elaboramos un estudio personalizado sobre el tema, consulta

[flaviacarrion.2014@gmail.com](mailto:flaviacarrion.2014@gmail.com) )



Y así llegamos al último punto de nuestra recorrida por los factores que trabajamos en esta semana de Sincronicidad. Un último factor que es quizás el primero en términos cronológicos, la primera actitud a emprender, la variable que cruza a todas las demás y que resulta imprescindible para cualquier

transformación que estén ustedes evaluando hacer en sus vidas.

Es el **CENTRARSE EN EL AQUÍ Y AHORA**, en el momento presente. Esto que se dice tan fácil, resulta -para la mayoría de las personas- muy difícil de hacer.

Centrarse en el aquí y ahora implica detener el diálogo interno, el fluir incesante de pensamientos (generalmente negativos, desvalorizantes y cargados de preocupación) que ocupan nuestra mente la mayor parte del tiempo. Recuerden el caso: la mayoría de las veces que hacemos algo en forma mecánica (por ejemplo, manejar) nuestra mente está divagando en otros temas, viajando, analizando, evaluando, discutiendo consigo misma.

Pero esto tiene consecuencias serias: cuando no estamos centrados en el aquí y ahora, nuestra energía se dispersa, se pierde; y nosotros nos desconectamos del fluir Universal. Ahora bien, ¿qué es exactamente estar centrado en el aquí y ahora?

Centrarse en el aquí y ahora es hacer las cosas por el placer que da hacerlas y no por el resultado que espera obtenerse de ello mas adelante. Es centrarse en un punto cósmico de gran poder, el instante presente, y convertirlo en un momento eterno.

Estoy segura de que muchos de ustedes han experimentado esa sensación en algún momento sublime junto a la persona amada. El tiempo se detiene. El mundo exterior desaparece. Quedamos suspendidos en un segundo de amor que resulta infinito...

Otro momento de éxtasis procede de la práctica del deporte. Muchos de ustedes recordarán la intensidad y exquisita gloria que se siente al convertir un gol; o incluso habrán saboreado la elevada vibración que se registra cuando logramos superar una meta física, batir nuestro propio record, correr cinco minutos mas que ayer....

O al trabajar en una obra creativa, trazando una suave línea con el pincel, descubriendo bajo nuestros dedos -en la arcilla- como nace un rostro, bordando flores en un mantel. O dándonos cuenta de que el árbol que hemos estado cuidando con tanto cariño todos estos años, finalmente está dando sus primeras flores...



O sentados en aquella montaña adonde fuimos de viaje, cuando de pronto descubrimos, en la inmensidad del paisaje, que la belleza de un ocaso nos podía hacer llorar. Y en nuestro interior suspiramos diciendo: "Esto es Dios..."

¿Recuerdan la sensación? Nada parece poder salir mal cuando estamos así. Y lo único que tienen en común estos ejemplos es una sola cosa: **EN TODOS ELLOS HEMOS ESTADO ABSOLUTAMENTE COMPROMETIDOS CON LO QUE ESTABA SUCEDIENDO EN ESE PRECISO MOMENTO.**

¿Adonde van los problemas cuando uno está disfrutando verdaderamente del momento presente? ¿Es que desaparecen?

Cuando estamos concentrados en el momento presente, cuando existimos plenamente en el aquí y ahora, no existe otra realidad mas que la que vivimos. Porque la realidad es aquello en lo que decidimos concentrarnos, y si decidimos concentrarnos en lo maravilloso, nuestra realidad se llenará de milagros.

A esto le llamo yo, vivir una vida conciente. Pero solo podremos acceder a ella practicándola.

### Ejercicio del día

En cada acción que tomes durante el día, trata de mantener tu atención en lo que estás haciendo. Cuando percibas que tus pensamientos te llevan a otra parte vuelve a poner tu atención en lo que estás haciendo. Al final del día, fíjate como han mejorado tus niveles de energía.

### Visualización del día

1. imagina una isla tropical, es un atardecer, el sol está poniéndose. Estás sentado en una reposera, sobre la arena, en una playa rodeada de montañas rocosas de lava
2. imagina que escuchas el suave rasgueo de una guitarra y la voz de alguien cantando una canción hawaiana

3. imagina que este canto es como un llamado que hace que los delfines acudan a la costa, cerca de ti.



4. los colores del cielo, el mar y la montaña son tan vívidos que parece estar soñando

5. te sientes suspendido en un punto de eternidad, te sientes totalmente presente, vivo, absorbido por la total gratitud hacia el Universo

6. experimenta la total conexión con el paisaje, con tu corazón y con el Creador...ahora eres libre!

7. Vives la paz interior que solo puede darte el Momento Presente

#### Afirmación del día

***"Estoy aquí y ahora"***

---

*Aquí concluye este ebook gratuito de Flavia Carrión*

*Recuerda que para recibir mas materiales como este debes suscribirte a nuestro newsletter en este link*

[http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural/?page\\_id=1932](http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural/?page_id=1932)

*Tambien puedes seguirnos en nuestra página de Facebook*

<https://www.facebook.com/flaviacarrion>

*Agradecemos mucho que nos dejes tu comentario en el blog*

<http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural>