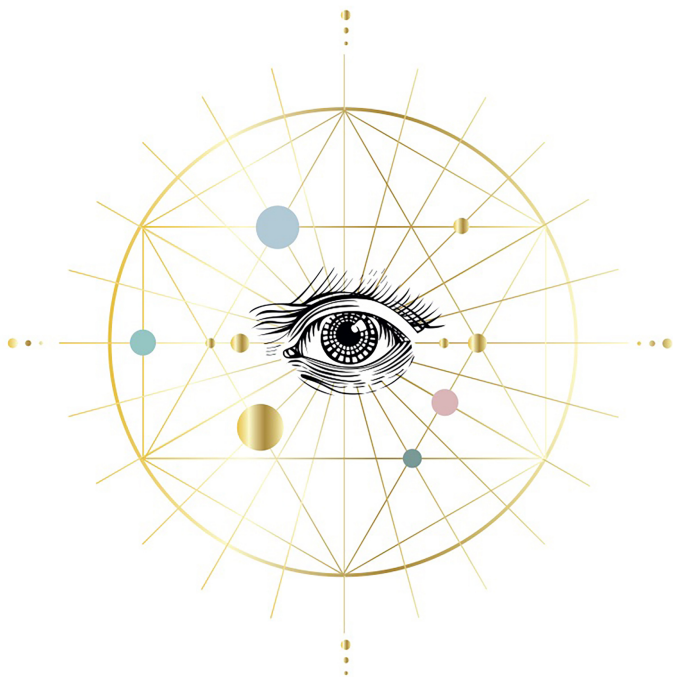


TODO LO QUE NECESITAS ESTÁ EN TI



LORENA FARRÉ



Lorena Farré Gutiérrez

Todo lo que necesitas está en ti

Аннотация

¿Quieres dar un SALTO en tu vida?

¿Quieres un CAMBIO, pero no sabes CÓMO hacerlo?

¿Quieres vivir una VIDA plena, llena de ENERGÍA y VITALIDAD?

Tener una vida apasionada es posible.

Crea tu estilo de vida ideal, consigue tus metas y disfruta con pasión la vida que te mereces.

Te muestro las herramientas que he utilizado, durante toda mi vida, para superar obstáculos vividos en mi familia como alcoholismo, cáncer, muerte, depresión... Sin duda, todos ellos han sido enseñanzas para ser la persona que hoy soy. La persona que desea demostrarte que, una vez los superas, creas una mejor versión de ti.

¿Me dejas acompañarte?

Содержание

Agradecimientos	7
ÍNDICE	9
Introducción	11
QUIÉN SOY YO ^{o_{Bj}}	17
¿QUIÉN QUIERES SER TÚ? ^{o_{Bj}}	33
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Primera edición: febrero de 2021

© Copyright de la obra: Lorena Farré

© Copyright de la edición: Angels Fortune Editions

Código ISBN: 978-84-122964-8-8

Código ISBN digital: 978-84-122964-9-5

Depósito legal: B 2908-2021

Corrección: Teresa Ponce

Maquetación: Celia Valero

Edición a cargo de Ma Isabel Montes Ramírez ©Angels
Fortune Editions www.angelsfortunedititions.com

Derechos reservados para todos los países

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni la compilación en un sistema informático, ni la transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico o por fotocopia, por registro o por otros medios, ni el préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión del uso del ejemplar sin permiso previo por escrito de los propietarios del copyright.

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, excepto excepción prevista por la ley»

LORENA FARRÉ

www.lorenafarre.com



Todo lo que necesitas está en ti
Lorena Farré

Agradecimientos

Quiero dar las gracias, en primer lugar, a mi madre, por ser un ejemplo de lucha y superación, por estar siempre ahí y desde pequeña ayudarme a sacar lo mejor de mí. Te quiero, mami.

A mi padre, que, aunque ya no esté con nosotros, sigue estando dentro de mi corazón y es una de mis fuentes de inspiración. Te quiero, papi.

A mi marido, por apoyarme incondicionalmente, por ayudarme a alcanzar mis sueños y formar parte de mi vida. Sin él no habríamos creado lo que será sin duda la mejor obra de nuestras vidas, nuestro hijo. Te amo, mi amor.

A mi hijo, por ser otra gran fuente de inspiración. Su ser brilla con una energía indescriptible. Es, sin duda, un alma invencible. Te quiero, mi campeón.

A toda mi familia, en especial a mi suegra, por estar siempre ahí para mí.

A mis amigos, en especial a Cris, por todas esas charlas, momentos y conexiones donde he podido compartir mis conocimientos y ponerlos en práctica; gracias a ello, cada día veo cómo su vida se transforma.

Quiero hacer una especial mención a Laura Gómez, no hay palabras para agradecer la creación de estas magníficas portadas. Sin duda espero que Dlab Barcelona reciba millones de bendiciones por su trabajo.

A ti, por decidir comprar este libro y querer un mundo mejor. Déjame decirte que al comprar este libro has donado un cinco por ciento de los beneficios que se van a generar por su venta a un fin humanitario. Sin saberlo ya has comenzado a ayudar a que este mundo sea mejor.

Gracias, gracias, gracias desde lo más profundo de mi corazón.

ÍNDICE

Introducción

Quién soy yo

¿Quién quieres ser tú?

Cómo te puedo ayudar

Las leyes universales

Observa tu mente

Las creencias

Las creencias limitantes

Tus asociaciones

Tus pensamientos

El poder de decidir

El poder del perdón

El poder de la gratitud

Yo soy

Actúa ya. No retrases tus acciones

Aquello en lo que te concentras se expande

Lista de deseos

Planifica tu día

Panel visionario

Medita

Cómo puedes ayudar

¿Qué has aprendido?

Tu experiencia

Contacto

Introducción

¿Amas la vida? No desperdicies el tiempo, porque es la sustancia de que está hecha.

Benjamin Franklin

Todos nacemos con la mente totalmente abierta, ojos brillantes, receptivos y sin condiciones.

Nos vamos haciendo mayores y el impacto de las palabras de nuestros padres y maestros y de sus experiencias nos va limitando a través de sus propios miedos.

Perdemos la conexión con el universo y la energía creadora.

A través de este libro voy a guiarte a que puedas conectar con tu voz interior.

Mi deseo para ti es que aprendas a ser libre, que rompas con las cadenas que te confinan, para que consigas transformar tu realidad, sea cual sea, y logres ser quien quieres ser.

Vas a aprender a aprovechar la energía que hay dentro de ti, para que tu tiempo sea para ti, para tu familia, para tus amigos...; para lo que tú quieras.

¿Me dejas ayudarte?^o_b



Aquí encontrarás una recopilación de todas las técnicas que he utilizado durante más de dos décadas y que me han llevado a lograr transformar mi vida.

Comencé mi experiencia laboral como cajera de un supermercado y actualmente soy ejecutiva de una empresa farmacéutica, donde he conseguido desarrollar mi carrera profesional durante estos últimos veinte años.

Sin lugar a dudas, todo se puede lograr si tienes una meta y luchas por conseguirla.

He invertido, y sigo invirtiendo, tiempo y dinero en formación;

he leído cientos de libros y asistido a multitud de eventos de crecimiento personal, con la finalidad de tomar conciencia sobre mí y descubrir mi propia identidad. He tenido y tengo mentores, porque, si quieres aprender algo en la vida, tienes que hacerlo de aquellos que hayan conseguido lo que tú quieres conseguir.

He caminado por encima de las brasas y me he vuelto imparable.

La mayoría de personas pasan sus vidas dejando que las cosas les sucedan. Están a merced de lo que les ocurra.

Si estás aquí significa que tú no quieres ser igual que esas personas; todo lo contrario, lo que buscas es ser protagonista de tu vida y conseguir todo aquello que te propongas.

¡Quieres hacer algo para controlar todo lo que sucede en tu vida!

Quizá ya hayas experimentado en alguna ocasión que, cuando realmente quieres algo de corazón, acaba llegando a tu vida. Quiero que sepas que eso es debido a que tú puedes crear tu realidad.

Este libro te va a ayudar a ir más allá. Vas a descubrir nuevas habilidades en ti. Vas a aprender a conectar con el universo, para que esté de tu lado.

Sentirás como impulsos, intuiciones que te mostrarán el camino a seguir.

Vas a aprender que las personas exitosas tienen dos grandes cualidades: compromiso e integridad.

Comprobarás que se repiten algunos conceptos durante toda

la trilogía, y ello es debido a que por repetición es como aprendemos.

Mientras te escribo estas líneas estoy en un autocar camino a Roma. Es Navidad y estoy con mi familia de vacaciones, y aun así me he comprometido conmigo misma a escribir cada día y lo hago. Quiero tener escrita la trilogía en marzo y para ello tengo que cumplir esas dos grandes cualidades: compromiso e integridad.

Al lado tengo a mi hijo Hugo, de seis años, y está en su sitio mirando por la ventana o escuchando a la guía. Sabe que mami está escribiendo el libro, lo entiende y lo respeta. Cuando lleguemos a nuestro destino, dedicaré mi tiempo solamente a él y a familia, para que sea un día excelente.

Tengo el compromiso de escribir para ti, con el fin de que este libro que tienes hoy en tus manos sea una guía para conectar con tu yo interior.

Te demostraré que algo que parece imposible se hace posible con las acciones debidas y en la dirección correcta.

Esa es mi misión: poder ayudar a miles de personas con mi experiencia. Quiero impactar al mundo con mi mensaje.

Se puede conseguir lo que quieras, porque todo lo que necesitas está en ti.

Quiero compartir contigo las herramientas y técnicas que me han ayudado tanto en mi vida.

Quiero enseñarte a que identifiques lo que realmente has venido a hacer en esta vida; a transformar tu realidad.

Con este libro lo harás. Te prometo que te harás responsable y conseguirás alcanzar tus metas si sigues cada uno de los pasos que te indico.

Desgraciadamente, la mayoría de veces la gente abandona sus sueños, se rinden y pasan la vida esperando o conformándose.

Rompe con ello, sé una oveja diferente, sé una oveja que brille e ilumine a los demás.

Las personas exitosas son cien por cien responsables de sus decisiones.

Cuanto más personas poseamos una mentalidad exitosa, mejor mundo tendremos.

Cuando conectas con tu pasión, automáticamente vas a ver que tienes más energía y vitalidad.

Vas a descubrir por qué estás aquí en este mundo y cómo puedes utilizarlo.

Mientras caminas por este nuevo sendero, verás cómo todas tus áreas maestras (amor, dinero y salud) mejoran.

Tu manera de ver la vida cambiará porque te harás responsable de ello.

Aprenderás a actuar de forma inmediata, a no demorar las cosas.

¡Actúa ya!

Te sentirás libre y perdonarás.

Y, sobre todo, soñarás.

Enamórate de tus sueños, vibra con ese sentimiento, y los atraerás a la realidad.

Deseo para ti que vivas con más calma, felicidad y éxito.

¡Todo cuanto necesitas está en ti!

Quiero darte las gracias por querer seguir leyendo y aprendiendo.

Eres una persona especial por decidir comprometerte contigo mismo y querer transformar tu vida.

Quiero ayudarte a liberar todo el potencial que está en ti, por eso quiero agradecerte que estés aquí, que hayas invertido tu dinero en comprar este libro, tu tiempo en leerlo y poner en práctica lo que aprenderás. Demuestra que eres una persona que quiere una vida mejor, que eres excepcional.

No importa de dónde vengas, de qué país seas; todos tenemos en común que podemos desarrollar nuestro potencial. Está disponible en nuestro interior, tan solo hemos de aprender a reprogramarnos.

Te admiro y te respeto por querer ser una mejor versión de ti, por no conformarte y querer crecer. Gracias por dejarme ayudarte.

¿Estás listo para cambiar?

Déjame que te explique mi historia personal en el siguiente capítulo. Espero que te ayude.

Gracias, gracias, gracias por estar aquí.

QUIÉN SOY YO^{o_BJ}



Hola, mi nombre es Lorena Farré Gutiérrez y es un honor para mí que estés leyendo estas líneas.

Me gustaría empezar explicándote quién soy yo y cómo creo que este libro te puede ayudar.

Las cosas no ocurren por casualidad, sino por causalidad. Si este libro ha caído en tus manos es por una razón, así que estoy segura de que podrás identificarte en algunas de mis vivencias.

No tengo muchos recuerdos de la infancia. Nací en una familia muy humilde con problemas de liquidez hace cuarenta y tres años.

Mi padre era alcohólico y el dinero que entraba en casa volaba.

Mi madre tuvo que ponerse a limpiar escaleras y casas para poder sacar adelante a la familia.

Tengo una hermana, ella es seis años menor que yo. Al año más o menos de nacer tuvo un problema grave en un oído y no hallaban qué le ocurría. Eso hizo que mi madre sufriera mucho, hasta que finalmente le pusieron un montón de inyecciones y le curaron. Tenía una infección muy grave interna en el oído

y no habían conseguido verla. Mi madre pasó tanto miedo que creo que eso hizo que le diera mucha atención, más de la que necesitaba. Todo se basaba en ella, en que comiese, en que estuviese bien y no volviera a enfermar, en que tuviese todo lo que quería. Incluso recuerdo que, para que comiera, eso ya con unos cuatro años, le ponían siempre unos dibujos en vídeo. Aún retengo en mi memoria los diálogos de Astérix y Cleopatra, porque, como alguien hablase, los volvían a poner desde el principio.

Muchos fines de semana me cuidaban mis abuelos. De mi abuelo sí me acuerdo. Me llevaba a los bares donde me daba monedas y jugaba a las tragaperras. Recuerdo la emoción que sentí el día que me tocó el premio. Supe en aquella temprana edad que yo no quería ser como mis padres, que yo quería tener dinero. Mi hermana no llegó a conocerlo porque justo falleció antes de que ella naciera.

No hay muchas más memorias de ese tiempo. Mi abuelo falleció cuando tenía seis años y mi abuela se vino a casa a vivir con nosotros.

Por aquel entonces, mi madre trabajaba de sol a sol para poder hacer frente a todos los pagos.

Fueron pasando los años y el alcoholismo de mi padre fue acentuándose. Él inició su relación con la bebida a los dieciocho años cuando le destinaron a la cantina durante el servicio militar.

Nunca consiguió un trabajo estable, o lo despedían o se despedía, y lo poco que ganaba se lo gastaba en los bares.

Con los años he comprendido que, dado que su vida era un desastre, mi padre bebía para sentirse bien, para estar más animado y cariñoso. El tiempo también me ha hecho entender que el alcoholismo de mi padre, además de tener un impacto devastador en el funcionamiento familiar, también lo tuvo en mí, ya que sin darme cuenta me formé la creencia de que la bebida implicaba diversión. Más adelante descubrirás cómo esa asociación ha estado presente en mi vida.

Con todo, siempre fue un padre muy cariñoso conmigo y ese es el recuerdo que he querido mantener de él.

A pesar de no tener dinero, siempre nos vestían con las mejores ropas y zapatillas de marca.

La época del colegio la pasé rozando el larguero de la suspensión. Con catorce años lo único que me preocupaba era salir de fiesta y no estar en casa.

Por aquel entonces mi entorno estaba formado de amigos o, más bien, conocidos con los que me juntaba en un parque y compartía drogas y alcohol. A esa temprana edad veía como los mayores se metían heroína y se quedaban colgados. Algunos de ellos, por no decir la mayoría, murieron.

Así que si yo bebía el fin de semana o me tomaba algún tripi o pastilla no era tan malo. Eso es lo que me decía a mí misma. De esta forma empezó mi relación con ese mundo.

En mi mente se fue creando la idea de que lo que yo hacía no estaba mal, pues no era heroína. Con esa droga se moría la gente y con las que yo tomaba, ingenuamente, pensaba que no... Así

seguí varios años.

Llegué al instituto por los pelos y conseguí sacarme el COU por la tenacidad de mi madre, pero las salidas y las fiestas cada vez me importaban más.

A mis dieciocho años, la Ruta del Bakalao eclosionó en España. Para los que sois muy jóvenes, o bien no habéis vivido en España, podéis ver que hasta Wikipedia cuenta con un artículo al respecto.

La llamada Ruta Destroy (o Ruta del Bakalao, como se la conoció más mediáticamente) fue heredera directa de la movida valenciana y consistió en el mayor movimiento clubbing de [España](#). Inició en ciertos aspectos el movimiento clubbing en el país, y tuvo consecuencias a largo plazo sobre la forma de [ocio nocturno](#) en España.

Consistía en una forma de ocio nocturno de miles de jóvenes en las [discotecas](#) del [área metropolitana de Valencia](#), sobre todo en la carretera de [El Saler](#) ([CV-500](#)), de entre las cuales destacaron salas como [Barraca](#), Spook Factory, Chocolate, Espiral, NOD, Puzzle y ACTV, cada [fin de semana](#), y sin apenas descanso, durante la [década de los](#) ochenta y la primera mitad de los [años noventa](#).

Básicamente lo que hacíamos en esa ruta era drogarnos y bailar, estar todo el día, mañana y noche, de un local a otro. Apenas dormíamos ni comíamos, ¡llegué a pesar cuarenta y ocho kilos!, cuando mi peso normal es de sesenta kilos.

Me iba a Valencia el viernes y volvía el lunes para trabajar.

Me pasaba el fin de semana de discoteca en discoteca. Como te puedes imaginar, no fue nada fácil para mis padres, sobre todo para mi madre: un alcohólico en casa y una hija perdida que no atendía a nada y que se perdía sin dar señales de vida durante un largo fin de semana.

La verdad es que solamente hoy entiendo por qué pasé por las drogas. Y es por lo que estoy haciendo aquí y ahora, para poder compartir, porque puedo decir que he visto como muchos de mis amigos se han perdido.

Yo tuve el valor de romper con todo eso el día que vi morir a uno de mis amigos. En el funeral pensé que yo también podía morir, que mi amigo cuya muerte lloraba podía ser yo, y decidí en aquel momento cambiar drásticamente mi forma de divertirme. Yo no había venido al mundo para esto.

Por aquel entonces trabajaba en una perfumería, donde cobraba muy bien para la edad que tenía, pero todo lo que ganaba lo gastaba en salir. Como os podéis imaginar, si salía el viernes y volvía el domingo, el lunes no tenía una cara para estar atendiendo al público. Así que decidieron pasarme al almacén, preparaba los pedidos para las tiendas y allí estuve un tiempo hasta que no me renovaron el contrato.

Este hecho junto con la muerte de mi amigo fueron puntos decisivos en mi vida para comenzar a definirme y cambiar completamente de rumbo.

Me dolió tanto verme metida en ese mundo, fue como abrir los ojos de repente, y me dije: «¡Basta ya!».

Recuerdo que lo primero que hice fue ir a casa de mi madre, llorando, pidiéndole ayuda porque quería ser mejor persona. Yo no quería esa vida.

Pedir ayuda es algo que no solía hacer, solía crearme autosuficiente y que yo podía con todo, pero en ese momento me di cuenta de que no.

Mi madre me animó a que volviera a estudiar y así lo hice. Empecé un curso de Secretariado Bilingüe y ahí conocí al que fue mi primer marido. Pero sigamos por orden, más adelante os explicaré a dónde me llevó esa decisión.

Un día estando en casa me llamó un vecino y me dijo:

—Lorena, baja, que tu padre se ha caído.

Bajé a la portería y hallé a mi padre en el suelo con las gafas rotas. Subimos a casa y mi madre vio el estado de mi padre. Le dije que cogiera el bolso y que nos íbamos a urgencias. Ya en urgencias le dije al doctor:

—Mire, no sé qué tiene que hacer, pero no, mi padre no va a volver a casa. No pienso llevármelo. Es un borracho.

El doctor me contestó:

—Hoy es mi cumpleaños, ¿me harías el regalo de ayudar a tu padre si admite que es un alcohólico y que hará lo que sea necesario para dejar de beber?

Yo le contesté:

—Dile lo que te acabo de decir. O se compromete, o no entra en casa.

Ahí estaba el universo de nuevo, o Dios o como tú prefieras

llamarle, mostrándome que se puede cambiar, mostrando el camino a seguir.

Esa fue la última vez que mi padre bebió. Nos enseñó que con mucho esfuerzo y apoyo se puede conseguir.

Por supuesto, tenía a mi madre, que le apoyó y acompañó en todo el largo y duro proceso.

Él se comprometió y lo logró.

Como comentaba, volví a estudiar, y decidí empezar a crear mi camino al éxito.

Como no podía ese año acceder a la universidad, como he comentado anteriormente, opté por realizar un curso de un año de Secretariado Bilingüe.

Allí conocí a mi exmarido. Era el profesor. Viniendo del mundo del que venía y siendo él alguien totalmente opuesto a las personas con las que yo estaba acostumbrada a relacionarme, me enamoré de él.

Al finalizar el curso empezamos a salir y trabajamos juntos en su empresa. La situación en la empresa no era buena, parecía que su socio no acababa de cumplir con lo pactado y, antes de que quebrara, decidimos ir a vivir a Irlanda.

Pero no te pienses que como pareja, no, para nada, cada uno vivíamos en una habitación de una familia diferente. Fuimos allí con el objetivo claro y comprometido de dominar el inglés, y el hecho de vivir cada uno en un sitio nos daba más oportunidades, a pesar de que era más difícil. Me obligué a mi misma a salir de la zona de confort.

Después del verano él volvió para España y yo decidí quedarme. En aquel momento no sabía por cuánto tiempo, lo que tenía claro era que cuando volviera tenía que dominar el inglés a la perfección porque sabía que era fundamental para conseguir uno de mis objetivos: ser ejecutiva.

En Irlanda empecé limpiando mesas porque no hablaba nada de inglés. Fue muy duro, no entendía nada el idioma porque en España, en mi época de colegio, se priorizaba el francés al inglés, y además no teníamos, como en otros países, la posibilidad de ver, por ejemplo, series, noticias o dibujos animados en versión original. Sabía que el inglés me abriría muchas puertas y por eso aguanté. Mi única opción era aprender el idioma costase lo que costase. Decidí no hacer amistad con ningún español y los fines de semana salía con gente local.

Recuerdo que al principio era cómica la situación, pero un día empecé a entenderlo todo. El clic fue pasar caminando de la cocina a mi habitación y al escuchar la televisión, me di cuenta de que entendía todo lo que estaban comentando en las noticias. Ahí comprendí que ya estaba preparada y decidí empezar a buscar un trabajo mejor.

Comencé a entregar currículums y en poco tiempo conseguí trabajo en una de las multinacionales más importantes de sistemas informáticos, donde hice grandes amigos. Por supuesto, mi inglés se fue perfeccionando, y con ello llegó una nueva oportunidad laboral en un prestigioso bufete de abogados, la cual no dudé en aceptar. Suponía un reto difícil para mí:

aprender materias legales y habilidades de atención al cliente. Sin embargo, esa formación me ayudaría a alcanzar mi meta y objetivos.

Cuando llevaba más de un año cogiendo autobuses y trenes para llegar a mi lugar de trabajo, pasando un frío desolador, llegaron las navidades y decidí regresar a España con mi familia.

También me reencontré con mi novio. Aunque yo creía que la relación estaba acabada, para mi sorpresa, él me pidió que la retomáramos.

Decidí volver con él y poco tiempo después estábamos viviendo juntos. Al mes de estar en España, eché solamente un currículum y conseguí una entrevista que se convirtió en un puesto de secretaria en un laboratorio farmacéutico.

Tengo que admitir que la vida con él no fue nada fácil, pero gracias a él decidí matricularme en la universidad.

Con él recuperé las ganas de estudiar, de ser alguien en la vida, aquello que mi madre había tratado de inculcarme desde mi infancia.

Durante esa relación, que duró seis años, no me di cuenta de que me iba haciendo más y más pequeña. Había idealizado a esa persona, pero en realidad no la conocía, es más, lo que veía no me gustaba para nada.

Eso sí, fue un gran apoyo y siempre le estaré agradecida por haberme animado a retomar mis estudios. Mi camino al éxito seguía su trayectoria.

Conseguí sacarme la carrera de Empresariales y después me

licencié en Administración y Dirección de Empresas. Ambos programas los cursé a distancia mientras seguía trabajando en Uriach, el laboratorio farmacéutico que me contrató.

Empecé como secretaria y acabé siendo business development manager. En los dieciséis años que estuve, mi carrera laboral escalaba posiciones a medida que iba adquiriendo más estudios.

Fue duro, no nos engañemos, porque además realicé un máster en Comercio Exterior, otro en Marketing Farmacéutico y por último en Negociación.

Así que entre los viajes y los estudios la relación fue cada vez peor, hasta convertirnos en desconocidos. Lo que había visto en él ya no existía, no había nada que me uniese a él.

Después del divorcio fui de relación en relación. Pero porque así lo elegí, quería ser yo la que decidiera en cada momento lo que quería hacer.

Vendimos el piso donde vivíamos y las ganancias fueron muy sustanciales. Sin embargo, en mi mente no había ningún archivo de ahorro, así que ya te puedes imaginar qué pasó con el tiempo. Pero esta creencia limitante que tenía la comentaré más adelante.

Después de que mi padre llevara meses de dolor en un hombro, un día me llamó mi madre diciéndome que acaban de salir del médico de familia, que mi padre tenía cáncer de pulmón y que iban de camino a urgencias del hospital.

Mi primera imagen después de esa llamada es estar en urgencias de la Cruz Roja de Barcelona.

Cuando llegué y nos llamó la doctora tuve como una intuición,

les dije a mis padres que se quedaran fuera, que ya entraba yo sola.

Tengo que decir que los médicos a veces no tienen nada de tacto y así fue, la doctora me dijo claramente que me llevase a mi padre, que no podían hacer nada por él, que le quedaba un día de vida.

No sé de dónde saqué las fuerzas, pero salí de allí y le dije a mi padre: «Está bien, ya sabes que tienes cáncer, pero con la quimioterapia te vas a curar, ten fe en el tratamiento. Al igual que con un ibuprofeno te curas la gripe, con la quimio curarás el cáncer».

El primer año prácticamente lo pasó ingresado en el hospital, en una habitación doble.

Cada persona que le acompañó durante ese año nos aportó algo, eran como ángeles, o así lo creímos nosotros, porque nos daban lo que justo necesitábamos: esperanza.

Recuerdo que mi padre decía durante las sesiones: «Bueno, de esto salgo, es como una gripe muy fuerte y saldré».

Y así fue, mi padre siguió con nosotros cinco años más, hasta que decidió dejar de luchar. Vivimos momentos increíbles. Fue varias veces a Londres a visitar a mi hermana, que entonces vivía allí. Viajó con mi madre. Hizo de DJ cuando cumplí treinta años. En fin, muchísimos grandes momentos que me enseñaron una y otra vez el poder de crear tu realidad.

Murió porque dejó de creer. Se dio cuenta de que su brazo no sanaba, el hueso que se había roto no hacía callo y eso

le demostraba cada día que no saldría del cáncer. Empezó a comprender que no había esperanza para él.

Pasó su último año lleno de dolor. Fue un año muy duro, sobre todo para mi madre, que recibía la ira que mi padre sentía.

Cuando murió dejó un vacío indescriptible. Mi madre cayó en una depresión profunda.

Decidí mudarme con ella para ayudarla y no dejarla sola.

No era consciente de que nosotras chocábamos mucho y eso llevó a que mi madre tomase una decisión: «Mejor me voy, porque aquí no hago nada».

Un día, para ser concretos el Día de los Enamorados, estaba comiendo con un chico con el que salía —en el siguiente libro, El control de tu mente está en ti, os explicaré cómo pude salir de esa relación tóxica—. Mi hermana me llamó, sentí en ese momento que algo había ocurrido con mi madre, lo supe, así que salí corriendo y cuando llegué a casa pude comprobar que el peor de mis pensamientos se había cumplido.

Estuvo varios días en coma, pero, como mi madre siempre ha sido una luchadora, con tiempo y muchísimo esfuerzo logró superarlo.

Todo eso no ocurrió de la noche a la mañana, tuvo que combatir contra la depresión durante años.

Ella siempre ha sido un ejemplo de superación para mí, todo lo que le ha ocurrido, de dónde venía, sus raíces..., simplemente no pudo con más. Ahora lo comprendo.

Su fuerza es uno de los motivos por los cuales he conseguido

muchas cosas en la vida. Como a ella, a mí también me ha tocado superar mis batallas y salir más fuerte, porque tengo un gran ejemplo en ella.

Durante su depresión yo intentaba tirar de todo, traté de hacerlo lo mejor que pude, sin darme cuenta de que yo también estaba mal.

Tampoco era consciente en aquel momento de que estaba enfadada, no era capaz de conectar con el dolor tan grande que tuvo que sentir para tomar esa decisión. En el próximo libro podrás ver qué hice para sanar ese dolor, esa culpa tan grande que cada día crecía más y más dentro de mí.

No fue hasta que conocí a mi marido, el padre de mi hijo, cuando empecé a ver comportamientos en mí que detestaba.

Encontrarle fue una bendición, es la persona más buena que jamás podré conocer y desde el primer momento me enamoré de él. A pesar de todas las diferencias que teníamos entre nosotros, conseguimos formar una familia.

Hoy en día, en muchas ocasiones, no hace falta ni que le diga las cosas, solamente con mirarnos sabe lo que pienso.

Al año nos casamos, me quedé embarazada y perdí al bebé.

Al tiempo lo volvimos a intentar y nació nuestro deseado hijo. Ahí me di cuenta de lo mal que estaba por dentro.

Tenía ataques de ira, insomnio, apatía, arremetía con frustración justamente contra las personas que más me ayudaban. Estaba tan cansada que no disfrutaba del mejor momento de mi vida: la maternidad.

En mis siguientes libros, El control de tu mente está en ti y Ser feliz está en ti, podrás comprobar cómo pude superar cada uno de esos obstáculos. He decidido partir en tres mi vida con el fin de poder ayudarte más profundamente.

Pero por ahora puedo decirte que mi mente se volvió oscura, todo era negativo, no podía dormir por las noches.

El cansancio se apoderó de mí hasta que un día dije: «BASTA YA, ya me ha dolido lo suficiente». Y empecé a trabajar en mí.

Un gran amigo me recomendó una psicóloga hipnoterapeuta: Ana. Gracias a sus sesiones, empecé a encontrarme mejor, a trabajar mi mente, a vaciarla de todos los momentos negativos y a instaurar nuevas creencias potenciadoras.

Ese fue el inicio de mi reprogramación. Como a mi madre, tampoco me ha resultado fácil, he tardado seis años en lograrlo.

En uno de los eventos de crecimiento personal a los que asistí conecté con mi propósito de vida, y desde entonces puedo decir que me he dedicado a hacer lo que verdaderamente amo. Siendo totalmente sincera, tengo que decirte que no era ni consciente de que me gustaba escribir hasta que me apunté a una mentoría para crear un best seller. Me comprometí a escribir seis hojas diarias durante tres meses y fruto de ello surgió esta trilogía.

Mi misión es transformar la vida de las personas que quieran estudiar mis libros para que puedan alcanzar lo que se propongan. En este libro encontrarás la metodología que he aprendido, para que a ti te lleve menos tiempo y mostrarte que se puede lograr lo que uno quiera.

Solamente te pido un favor, que compruebes cada cosa que te digo. No me creas, ponlo en práctica. ¡¡¡Compruébalo!!!

No malgastes lo único que hay en la vida que no se puede comprar: el tiempo.

Deseo de todo corazón que este libro te sirva de herramienta para llevar tu vida a otro nivel. Si estás todavía aquí, demuestras que estás comprometido con ello y quiero felicitarte por tu decisión.

Es tu vida. Ámate, respétate, cuídate y valórate.

¡Tu camino a vivir una vida apasionada empieza aquí!

Gracias

Gracias

Gracias

Durante toda la trilogía verás que al final de cada capítulo hay unas declaraciones, están escritas para plantar semillas en tu mente.

Como he comentado antes, aprendemos por repetición, quizá al principio no te creas lo que vas a declarar a continuación, pero llegará un momento en que tu mente lo aceptará.

Respira profundamente tres veces de la siguiente manera: inhala durante cinco segundos, sostén el aire otros cinco y exhala en cinco más. Ahora pon la mano en el corazón y lee en voz alta:

Yo soy energía,

estoy lleno/a de vitalidad.

Los fracasos de mi pasado

son enseñanzas de mi presente

y victorias de mi futuro.

Yo soy responsable de crear en mi vida
felicidad, éxito y riqueza

porque

¡¡¡todo lo que necesito está en mí!!

¿QUIÉN QUIERES



SER TÚ? ^o_{B, J}

Las personas necesitan un propósito que tenga significado, esa es nuestra razón de vivir. Con un propósito compartido, somos capaces de conseguir cualquier cosa.

Warren Bennis

Quizá todavía no lo hayas sentido en tu vida, o no tengas la seguridad de que existe, pero todos, todos nosotros, nacemos con un don especial.

Yo no lo descubrí hasta que cumplí los cuarenta y tres años y participé en un evento de crecimiento personal.

Gracias a una de las meditaciones que se realizan, sentí que hay algo más. Percibí esa energía interior conectada con el universo y supe que tenía que escribir este libro para poder ayudar a todas aquellas personas que se puedan ver reflejadas en alguna de mis experiencias y quieran disfrutar de una vida apasionada, plena de energía y vitalidad.

Si estás aquí es porque seguro que encuentras algo en esta

lectura, en el estudio de este libro, que podrás poner en práctica y llevar tu existencia a un siguiente nivel.

Mi objetivo es dejar un legado. Para mi hijo, para mi familia y para todos. Deseo que todos vivamos en un mundo mejor. Mi deseo es que se cree una nueva conciencia colectiva donde todas las personas conecten con su poder interior.

Ya hará unos seis años que decidí dejar de ver la televisión. Todo lo que dan está manipulado y solamente sirve para poner la atención en lo que hay en pantalla (desgracias, crisis y más desgracias; toda energía negativa que hemos creado). Si en lugar de seguir prestando atención a todos esos sucesos tristes, dolorosos, cambiamos nuestro foco a lo que sí queremos, eso es lo que obtendremos. Es ley, aquello en lo que pones tu mirada se expande, tanto lo bueno como lo malo.

Desde que decidí dejar de verla, te garantizo que vivo mucho más feliz y tranquila, porque mi foco está donde yo elijo, no donde quieren los medios o los demás.

En aquel momento, la decisión de ignorar la televisión fluyó de una manera natural. Sin saber mucho de la ley de la atracción, ya estaba aplicando esta ley universal, iba a poner el foco en aquello que quería y a dejar de perder el tiempo en cosas que no aportaban nada a mi vida.

Me resulta asombroso que hayamos integrado como algo normal el estar comiendo y a la vez estar viendo las noticias con miles de eventos terribles.

Poco a poco, al enfocarme en lo que sí quería, fueron

ocurriendo todas las cosas que siempre había anhelado. Siempre había soñado tener una familia, una casa con piscina y un buen trabajo..., y lo conseguí, gracias a todos los obstáculos que superé en mi vida. Detrás de cada uno de ellos había un gran aprendizaje que aproveché.

Pero, aun así, sentía que algo me faltaba.

Después del evento vi con una claridad increíble que todo me había sucedido para mostrarme diferentes enseñanzas y llegar a donde hoy estoy.

Te preguntarás: «¿Y cómo lo has conseguido?».

Ahora soy consciente de que he conectado durante toda mi vida con esa energía superior que está dentro de mí (y que tú también tienes).

Siempre he sido muy intuitiva y no he tenido miedo a cometer errores, simplemente he seguido los dictados de mi corazón.

Hará unos cinco años fui a una hipnoterapeuta para que me ayudara a calmar el dolor que sentía por todo lo que había sucedido en mi vida y allí empezó mi reprogramación.

Nuestra mente es como un ordenador: puedes vaciar todo lo que no te interesa y llenarla de lo que sí quieres. No es fácil, es un trabajo constante hasta que la dominas, pero una vez alcanzas ese control puedes conseguir todo lo que quieras.

En menos de dos meses a partir de haber asistido a la sesión, cambié de empleo, conseguí trabajar desde casa, lo cual me permitía estar con mi familia, y al mes nos mudamos a la casa que había estado soñando. Más adelante te explicaré con más

detalle el poder de la visualización.

Ahí estaba de nuevo el poder del mentalismo, así que decidí empezar a estudiar en profundidad las leyes y ponerlas en práctica a diario.

Era increíble y al mismo tiempo me asustaba.

Pero, sin duda, después del aquel evento me di cuenta de cuál era mi misión y propósito en la vida: ayudar a los demás a conectar con su poder interior.

En ese momento me comprometí, tomé una decisión que cambiaría mi vida para siempre: no conformarme con menos de lo que puedo llegar a ser.

Todo lo que necesitas para conseguir aquello que anhelas está dentro de ti. Naciste con esa energía pura, tan solo tienes que volver a conectar con ella, y es un honor para mí que, a través de estas páginas, me dejes ayudarte a lograrlo.

No existen casualidades, esto es una causalidad. Es por un motivo, por una causa, algo te ha llevado a que estés aquí y ahora, en este preciso momento.

Que estés leyendo este libro es por algún motivo que te tocará descubrir durante la lectura.

El cambio que te propongo será duradero y consistente. No dejes que tu mente te engañe, no te conformes con menos de lo que en realidad te mereces.

«Vive tu vida intensamente», como dice Will Smith, cantante, actor y productor. Lo que quizá no sepas es que nunca fue a la universidad.

Ser una persona de éxito no tiene nada que ver con los estudios que poseas, sino con el talento y la conexión que tengas con el universo.

Cualquier persona puede conseguir todo aquello que se proponga, pero eso significa que debes dar algo a cambio: esfuerzo, tiempo, dedicación y atención en aquello que quieres.

Recuerda: rodéate de gente que te ayude a conseguir tus sueños y rompe con todo aquello que te aleje.

Deja de ser parte del 99 % de personas que no hacen las cosas necesarias para alcanzar el éxito en su vida.

Te reto a que contestes las siguientes preguntas. Lo ideal sería que escribieras las respuestas en un cuaderno que puedes llevar contigo durante toda la lectura, donde puedas anotar tus ideas y reflexiones. Está científicamente comprobado que existe una conexión especial entre el cerebro y la escritura. Al redactarlas harás que esa conexión sea posible.

1 ¿Qué quieres ser en la vida?

1 ¿Cuál es el significado para ti en la vida?

1 ¿Cuál es tu sueño?

1 ¿Cuál es tu talento?

1 ¿Qué te impide ser lo que quieres ser?

1 ¿Cuál es tu miedo más importante?

Para poder avanzar debes analizar quién eres con total

sinceridad. Nadie, a no ser que tú quieras compartirlo, va a leer tus respuestas. Este trabajo es para ti.

Saber cuál es tu punto de partida y trazar una trayectoria hacia tus sueños es lo que vas a poder hacer durante el estudio de este libro.

¡Basta ya de creer tus excusas!

¡Tu sueño no es negociable!

¿Puedo pedirte un favor? No me creas. No creas nada de lo que leas y compruébalo, ponlo en práctica a diario. Todos aprendemos con la experiencia, y por eso te pido que apliques todo lo que aprendas.

Este libro no es una novela. Verás que a través de él voy contando cosas de mi vida para demostrarte cómo, al aplicarlo, me han sucedido cosas maravillosas. Pero, si lo lees como otro más, la magia no ocurrirá.

Es el precio que debes pagar: practícalo, aplícalo.

Sé que no nos gusta hacer ejercicios, pero es fundamental que, cuando veas uno en este libro, pares de leer hasta que lo hayas realizado.

Somos lo que hacemos repetidamente.

La excelencia, entonces, no es un acto, es un hábito.

Aristóteles

Son las leyes del universo, sus normas, por eso te lo digo.

Me gustaría avisarte de que tu mente te va a intentar sabotear durante toda la lectura y sobre todo en la práctica. Es su función, la de no salir de la zona de lo que conoce. Pero, si consigues

abrirla, te espera un futuro prometedor.

«La mente funciona como un paraguas», decía Einstein. Te protege de la lluvia externa, de las nuevas ideas, experiencias..., para que te quedes donde estás. Pero tú no quieres eso, ¿verdad? Si no, no estarías leyendo este libro. Has venido a este mundo para brillar.

Las personas exitosas desarrollan diariamente hábitos positivos

que les ayudan a crecer y a aprender.

John Maxwell

Si te interesa, te espero encantada en el siguiente capítulo.

Gracias, gracias, gracias por seguir leyendo.

Recuerda

1 Hay una energía dentro ti, tú eres energía.

1 Todo lo que necesitas para conseguir aquello que anhelas está dentro de ti. Naciste con esa energía pura, tan solo tienes que volver a conectar con ella.

1 Rodéate de gente que te apoye a conseguir tus sueños y rompe con todo aquello que te aleje.

1 Aprendemos por repetición. Practica, practica y practica.

¡Basta ya de creer tus excusas!

¡Tu sueño no es negociable!

Ejercicio

¿Quién quieres ser?

Si todavía no has realizado el ejercicio de este capítulo te invito a que lo hagas ahora. Como haces una cosa las haces todas y, si retrasas las acciones, eso es lo que harás siempre en tu vida.

Puedes justificarlo de mil y una maneras, pero, si quieres que este libro te ayude, debes realizar los ejercicios antes de pasar al siguiente capítulo.

Escribe en un cuaderno las respuestas a las siguientes preguntas:

1 ¿Qué quieres ser en la vida?

1 ¿Cuál es el significado para ti en la vida?

1 ¿Cuál es tu sueño?

1 ¿Cuál es tu talento?

1 ¿Qué te impide ser lo que quieres ser?

1 ¿Cuál es tu miedo más importante?

DECLARACIONES

Respira profundamente tres veces de la siguiente manera: inhala durante cinco segundos, sostén el aire otros cinco y exhala en cinco más. Ahora pon la mano en el corazón y lee en voz alta:

Yo soy energía,

estoy lleno/a de vitalidad.

Los fracasos de mi pasado

son enseñanzas de mi presente

y victorias de mi futuro.

Yo soy responsable de crear en mi vida
felicidad, éxito y riqueza

porque

¡¡¡todo lo que necesito está en mí!!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.