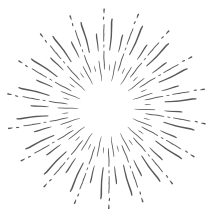
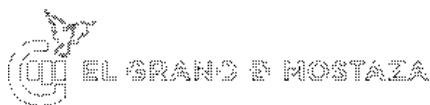


# **CÓMO APLICAR LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL EN EL TRABAJO**

**CON LOS PRINCIPIOS DE  
*UN CURSO DE MILAGROS***



EMILY BENNINGTON



Título: Cómo aplicar la inteligencia espiritual en el trabajo

Subtítulo: Con los principios de *Un curso de milagros*

Autora: Emily Bennington

© 2017 Emily Bennington

Prólogo © 2017 Marianne Williamson. Esta traducción se publica con la licencia exclusiva de Sounds True.

Primera edición en España: Mayo de 2017

© para la edición en España, El Grano de Mostaza Ediciones

Impreso en España

Depósito Legal: B 12736-2017

ISBN: 978-84-946798-6-5

El Grano de Mostaza Ediciones S. L.

C/ Balmes, 394, principal primera

08022 Barcelona, Spain

[www.elgranodemostaza.com](http://www.elgranodemostaza.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (<[www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com)>; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

**A Helen Schucman y William Thetford  
por traer *Un curso de milagros* al mundo.**

**Y a mi abuela, Mary Lou Bennington,  
que no lo necesitó para encarnar el amor incondicional.**

**Hay una luz en ti que el mundo no puede percibir.  
Y con sus ojos no la podrás ver,  
pues estás cegado por él.  
No obstante, tienes ojos con los que poder verla.  
*Un curso de milagros (L-189.1:1-3)***

# CONTENIDOS

<b>PRÓLOGO</b> .....	9
----------------------	---

<b>INTRODUCCIÓN</b> ¿Son los negocios algo espiritual? .....	13
--	----

Una nota sobre la filosofía y la estructura de este libro .....	21
---	----

## **PRIMERA PARTE DESPÍDETE A TI MISMO**

1 La perfección no es cuestión de grados .....	29
2 El desvío hacia el miedo .....	41
3 Inteligencia espiritual La proyección crea la percepción .....	57
4 Inteligencia espiritual <i>Especialismo</i> : el gran dictador de las decisiones equivocadas .....	67
5 Conoce a tu nuevo mentor La necesidad de autosabotaje .....	79

## **SEGUNDA PARTE CONTRATA A TU SER**

6 ¿Qué es un milagro? .....	93
7 Conoce a tu nuevo mentor .....	107
8 El instante santo .....	123
9 Tu función principal .....	137
10 La defensa sin defensa .....	151
11 El don de la alegría .....	165

<b>EPÍLOGO</b>	Una nueva profundidad de ser .....	177
<b>¿CÓMO GESTIONO ESTO?</b>	La respuesta a tus preguntas sobre <i>Cómo aplicar la inteligencia espiritual en el trabajo</i> .....	181
<b>SOBRE <i>UN CURSO DE MILAGROS</i>:</b>	Preguntas más frecuentes .....	191
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	.....	199
<b>SOBRE LA AUTORA</b>	.....	201



## Prólogo

**E**l conocimiento es poder. Y no hay mayor poder que la comprensión espiritual: es el conocimiento más profundo de todos. Es entender quiénes somos y cómo operamos, cómo encajamos en el universo y dónde reside nuestro verdadero poder.

En *Cómo aplicar la inteligencia espiritual en el trabajo*, Emily Bennington aplica su comprensión de *Un curso de milagros* —una de las mayores enseñanzas espirituales de todos los tiempos, incluyendo los nuestros— a un área de gran importancia para millones de personas y que a veces produce gran ansiedad. La idea de «agarrar el toro por los cuernos» se ha convertido en una receta cuestionable para el éxito profesional; si bien en ocasiones lo favorece, con frecuencia nos causa sufrimiento a nosotros mismos y a cuantos nos rodean. Estrés elevado, ansiedad, ausencia de paz mental y relaciones rotas ensucian a menudo nuestro recorrido profesional, mientras nos esforzamos día a día por gestionar las habituales complicaciones de la vida laboral. Algo está rematadamente mal cuando hay tantos dolores de cabeza y de corazón entre quienes luchan por abrirse camino en el mundo.

Pero, ¿hay alternativa? No basta con distanciarse de la visión disfuncional del mundo; necesitamos adoptar otra mejor. *Un curso de milagros* es una visión mejor, y Bennington lo enseña maravillosamente. Nos guía más allá del atrincherado paradigma que domina nuestro pensamiento actual sobre la vida laboral, y, citando a *Un curso de milagros*, empieza por «considerar la posibilidad de que podría haber otra manera mejor». Podemos cambiar de filtro mental y pasar de uno que promueve una interminable cascada de ansiedad a otro que favorezca la paz interior.

Cuando la psique pasa de ser un instrumento del caos a ser un instrumento de amor, nuestras circunstancias también pasan del dolor a la paz. Nuestra vida laboral solo puede cambiar cuando nosotros mismos cambiamos.

El viaje espiritual es un camino del corazón, un proceso interno con efectos externos. Los cambios espirituales fundamentales —de los pensamientos de culpa a los de bendición, y de los pensamientos de condena a los de perdón— afectan a todas las áreas de nuestra vida porque *nos* cambian. Nos elevan por encima de las energías endurecidas y ansiosas que impiden nuestro bien, obstaculizan nuestras relaciones y minan nuestras habilidades. Como escribe Bennington: «El Amor no puede transformar tu profesión hasta no haberte transformado a ti primero».

Lo que entendemos por espiritualidad ha cambiado a lo largo de las últimas décadas. Ya no se considera una categoría separada del resto de nuestra existencia, sino un modelo del recto vivir que subyace a todas ellas. El Amor ya no se contempla como algo suave, pegajoso, relegado únicamente a algunos aspectos de la vida; más bien es el significado y la esencia de la vida misma. El camino del corazón es relevante para todo tipo de cosas.

Sin embargo, aprender la aplicación práctica de este principio no siempre es fácil, especialmente en el puesto de trabajo. Muchos se cuestionan qué implica llevar amor a la sala de juntas. De ahí, la importancia de este libro.

Usando los principios de *Un curso de milagros* para guiar al lector a través de situaciones laborales cotidianas con las que cualquier profesional se puede identificar, Bennington articula una vía de salida del infierno para el empleador y el empleado apresurados y estresados. El tránsito de la identificación con nuestro papel en el mundo a la identificación con nuestra función espiritual como practicantes del amor y del perdón no hace que seamos menos eficaces en el trabajo; más bien ocurre lo contrario. Nos sentimos más calmados, más pacíficos, y somos más apreciados por los demás. La espiritualidad no es una vida de sacrificio; es una vida de mayor poder tanto dentro como fuera.



Bennington no es ingenua con respecto al mundo laboral de nuestros días. Como ha sido consejera de numerosos ejecutivos y ha escrito libros superventas sobre el éxito profesional, sabe de qué habla cuando aborda asuntos mundanos y espirituales. Y sabe que llevar ambos al alineamiento adecuado es la receta ideal para quien esté buscando una vida más exitosa y pacífica. En palabras de Bennington: «La inteligencia espiritual se convierte en mucho más que una herramienta para el crecimiento profesional: es un cambio fundamental en toda tu visión de la vida».

Así, este libro te ofrece una guía para el entorno laboral, pero también para el resto de tu vida. A medida que lo leas, empezarás a corregir el pensamiento de que alguna vez hubo separación entre ambos. A veces, es muy difícil «encontrar amor» cuando hay que cumplir plazos de entrega, trabajar los números y pagar facturas. Pero Bennington establece un punto importante al decir que la única manera de «encontrar amor» es ser amor, donde quiera que estemos y hagamos lo que hagamos.

Así es el milagro. Así es el trabajo. Así es este libro.





# Introducción

## ¿Son los negocios algo espiritual?

**D**e acuerdo, escuchad todos: dejad las tazas de café a un lado y cerrad los ojos». El conferenciante parecía nervioso y ligeramente agobiado por estar allí, en el podio, mirando a una multitud de gerentes, educadores y empresarios que se habían congregado en Washington D.C. para celebrar un congreso sobre liderazgo consciente.

Lo cierto es que parecía bastante sorprendido de que estuviéramos allí.

¿Podía un grupo de ejecutivos ambiciosos, que se rigen por la lógica, estar *verdaderamente* interesado en una práctica contemplativa de hace dos mil seiscientos años?

Sin embargo, allí estábamos.

Éramos más de quinientos, todos tan apiñados en una estrecha galería que los que estaban de pie al fondo podían considerarse afortunados, —los desafortunados tenían que verlo en vídeo en la sala contigua—.

*TTTTIIINNNNNNGGGGG*. La campana de apertura sonó con fuerza en la sala mientras el rugido de cientos de conversaciones simultáneas empezó a calmarse y, después... silencio.

Este no era nuestro primer congreso.

—Gracias —dijo el director—. Ahora, por un momento, me gustaría que pensaseis en lo que os ha traído aquí. Me gustaría que pensaseis en lo que pensáis que vais a conse...

No tuvo que acabar la frase.

Yo ya lo sabía.

De hecho, había venido a Washington D.C. con el único propósito de plantear una pregunta que había estado atormentándome

desde que, en mi profesión de *coach* empresarial, empecé a atraer clientes cuyos problemas iban mucho más allá del ámbito estrictamente laboral:

Traición, adicción, diagnóstico de cáncer, pérdida de un hijo, el retorno de traumas infantiles... Créeme que podría seguir indefinidamente.

A medida que cada historia se hacía más compleja, había algo que deseaba profundamente compartir con mis clientes, pero siempre me contenía. Más adelante, la idea de no haberlo compartido volvía a inquietarme, y el ciclo volvía a empezar.

Había acudido a esta cumbre para consultar con mi tribu. Después de todo, los ejecutivos que estaban aquí presentes tenían salas de meditación al lado de las salas de juntas. Eran de los que llevan *malas*<sup>1</sup> con su traje de negocios, y pasan las vacaciones en *ashrams*. Si alguien podía entender mis luchas y esfuerzos, sin duda, eran ellos. Así es como me encontré sosteniendo un micrófono delante de todos los asistentes y del panel de gurús, planteando finalmente la pregunta que había estado dando vueltas en mi cabeza durante casi dos años:

—Si prestar atención al presente es, en su origen, una práctica espiritual, entonces, ¿qué papel desempeña la espiritualidad en los negocios y en el liderazgo?

Se oyó un profundo suspiro de un miembro del público que estaba cerca de mí y hubo un momento de silencio incómodo cuando los miembros del panel se miraron unos a otros como diciendo:

«Contesta tú».

«No, contesta tú».

«No, contesta tú».

Sin embargo, antes de que alguien pudiera responder, el moderador intervino dando una respuesta muy parecida a esta:

—Los negocios no son espirituales. Siguiendo pregunta, por favor.

---

1. Collar de cuentas usado para rezar o repetir mantras. (N. del T.)

Posteriormente, algunas personas me llamaron a un lado para reforzar el mensaje y recuerdo que una de ellas hizo un comentario notable: «Dios es como el porno. Solo acudes a él cuando tienes que hacerlo, en privado, y *nunca* hablas de ello».

Durante algún tiempo escuché este consejo y procuré separar mi trabajo «espiritual» de mi trabajo «real» pero no funcionó. Poco después, las mismas viejas preguntas volvían a llamar de nuevo a mi puerta, cada vez con más fuerza:

¿Cómo podemos dirigir nuestros equipos y a nosotros mismos en momentos de grandes retos sin los cambios de perspectiva que ofrece la espiritualidad?

¿Cómo podemos llevar estos cambios a nuestro trabajo cotidiano sin que nuestros colegas piensen que somos ingenuos, incomprendibles o que es imposible promocionarnos?

Es interesante indicar que, al escribir esto, el estudio más reciente de Pew Research sobre tendencias religiosas ha puesto de manifiesto que aproximadamente el 84% de la población global se identifica con una tradición religiosa particular. Además, muchos de entre el 16% que afirma no tener ninguna afiliación religiosa en absoluto reconocen conservar convicciones que consideramos religiosas: la creencia en un alma inmortal, por ejemplo. Así, si consideramos que la mayor parte de la población mundial parece tener algún tipo de base espiritual, y combinando este dato con el hecho de que los profesionales suelen trabajar una media de cuarenta horas por semana —y a menudo más—, ¿puede resultar extraño que la línea que separa el trabajo de la espiritualidad esté *un poco borrosa*?

Continuamente dedicamos más tiempo al trabajo que a la familia —o a hacer cualquier otra cosa, incluyendo dormir— y, sin embargo, lo que se espera de nosotros es que dejemos en la puerta de entrada cualquier influencia que nuestra vida espiritual pueda tener en nuestra vida profesional.

No puede sorprendernos que esto no esté funcionando para miles de profesionales que afrontan retos personales similares a los que he descrito antes. Y tampoco funciona para los que quieren aplicar

en su trabajo las mejores lecciones de la fe —como la humildad, la compasión y el desapego— sin temor a ser considerados débiles, decepcionantes o faltos de sofisticación.

¿Te suena familiar? De ser así, estás en el lugar adecuado. En este libro tengo el objetivo de enseñarte que los principios espirituales tienen un papel que desempeñar en todos los niveles del mundo de los negocios y también quiero mostrarte que el camino que propone el texto metafísico llamado *Un curso de milagros* contiene los secretos del liderazgo.

Como he sido estudiante del *Curso* durante mucho tiempo y también *coach* de liderazgo consciente para profesionales de todo el mundo, he visto los resultados del método que propongo de primera mano. Decir que el *Curso* ha sido beneficioso para mi propia carrera profesional sería quedarme muy corta:

Lo ha transformado todo.

Dicho llanamente: cuanto más volvía a ese misterioso libro azul, más experimentaba los notables cambios de perspectiva que promete. Externamente no había «cambiado» nada —seguía teniendo el mismo trabajo, las mismas ganas y los mismos plazos de entrega que antes— pero las transformaciones internas eran innegables:

La voz crítica desapareció.

El apego extremo a los resultados se esfumó.

Una «crisis» ya no me descarrilaba para el resto del día.

Sobre todo, mis relaciones mejoraron drásticamente.

Estos son los resultados que también deseo para ti. Sé que si aplicas los principios de *Un curso de milagros* a través de las lecciones y ejercicios de este libro, tu carrera profesional experimentará estas mismas transformaciones notables y duraderas:

- Exhibirás un liderazgo basado en la presencia que tus compañeros y supervisores no pueden dejar de notar, y de querer emular.
- Tu nivel de frustración con los retos y obstáculos que afrontas en el puesto de trabajo disminuirá a medida que tu perspectiva se vea sometida a un profundo cambio.

- La carga emocional que sientes en torno a las relaciones laborales difíciles disminuirá y sabrás qué hacer cuando vuelva a surgir.
- Trabajarás más eficazmente en equipo y disfrutarás más de esa experiencia.
- Tomarás decisiones más lúcidas y mejores.
- Toda tu experiencia profesional se verá impregnada por una sensación de gracia y facilidad.

La manera más sucinta de resumir el impacto del *Curso* en tu carrera profesional es decir que cuando ya no estás a merced de los pensamientos caóticos, el caos desaparece de tu vida. Aunque los efectos de este cambio de perspectiva son externos y serán visibles al instante para tus compañeros de trabajo, como descubrirás, la *causa* de estas transformaciones es en gran medida interna y espiritual.

No obstante, para dejar las cosas claras, y dado el nivel de suspicacia que puede —y debe— acompañar a la posibilidad de que cualquier creencia religiosa invada el mundo de los negocios, tus compañeros de trabajo —y mis compañeros que asistieron a la cumbre— se tranquilizarán al saber que este libro NO habla de proclamar tu fe ni de reclutar a nuevos estudiantes del *Curso* en la oficina.

De hecho, déjame que exprese de partida mi opinión al respecto: por favor, no lo hagas.

Más bien, este es un libro sobre *el amor aplicado al trabajo*. Pero no estoy hablando del amor romántico ni del amor ingenuo, ni siquiera del amor sin límites claros. Como el *Curso* mismo, este libro trata de un Amor sagrado dirigido a la totalidad de la vida. Se trata de un Amor sagrado que —más allá de cualquier forma de conducta o diferencia de la personalidad— se dirige al núcleo mismo de nuestro ser compartido (*interbeing*). Los antiguos griegos

lo llamaron «ágape». En las tradiciones orientales, el espíritu de este amor ha sido comparado con un pájaro que tiene dos alas, sabiduría y compasión, y necesita ambas para volar. Teniendo en cuenta este reencuadre, ¿cómo podría el mundo no beneficiarse de una infusión de espiritualidad en el trabajo?

Evidentemente, esto es lo que hace del *Curso* un camino profesional tan singular. No es porque defina a Dios como Amor —lo cual hace, pero eso no lo haría único—. Lo que hace del *Curso* algo único es que te enseña a mejorar radicalmente tu vida aplicando este mismo Amor sagrado a todas las cosas, incluyendo —y, para nuestro propósito, *de una manera especial*— tu trabajo. Como sabes, si consideramos que la vida es un aula donde tomamos clases, sin duda el trabajo es el lugar donde se nos asignan algunas de las tareas más difíciles. La pregunta que responderemos juntos es cómo puedes realizar estas tareas desde tu Yo superior.

Suena simple, pero no lo es. Las complejidades de los negocios de nuestros días, especialmente cuando se combinan con las diferencias entre personalidades y la velocidad con la que tenemos que movernos, hacen que la vida laboral resulte complicada.

Ahora bien, a medida que empieces a producir los milagros que el *Curso* enseña, prepárate, porque los que han estado esperando el emerger de una nueva cultura en el mundo de los negocios te han estado esperando a ti. El proselitismo no les inspirará, pero *la autenticidad de tu presencia* lo hará. El Amor que surge de una mente conectada con la sabiduría y la compasión siempre demostrará la más cierta de todas las verdades espirituales: nuestro poder real es la gracia y no el rango.

En cambio, una carrera profesional que utilice las alas del juicio y la competición simplemente no puede volar.

A medida que escribía este libro se me recordó que la disfunción en el lugar de trabajo fue uno de los factores que llevó a escribir el *Curso*. Podrás leer la historia de cómo vino a ser, en el apéndice de la sección de preguntas y respuestas pero, de momento, baste con decir que hace más de cincuenta años los escritores del *Curso* —escribas, para ser precisos— emplearon como catalizador sus



dificultades laborales para crear una obra maestra y un movimiento que continúa inspirando a millones de personas de todo el mundo en nuestros días.

Ciertamente los negocios son espirituales.

Bienvenido.

Emily



# Una nota sobre la filosofía y la estructura de este libro

## ¿Espiritual o religioso?

Antes de empezar, creo que resultaría útil compartir algunos pensamientos sobre cómo está organizado este libro. En primer lugar, me gustaría señalar que este es un libro espiritual y no religioso. Aunque estas palabras se podrían analizar semánticamente con mucho detenimiento, yo tiendo a suscribir la amplia visión de que la religión entraña un conjunto de creencias y rituales específicos y organizados, mientras que la espiritualidad refleja la necesidad innata que todos tenemos de conectar con algo más grande y más inteligente que nosotros mismos. Esto no hace que religión y espiritualidad sean un par de opuestos, solo distintos caminos que conducen al mismo lugar. Podemos reconocer y honrar nuestros caminos únicos por el papel que desempeñan a la hora de conformar nuestra cultura e identidad, sabiendo al mismo tiempo que el camino no es la meta. Solo es una manera de llegar allí.

Dicho esto, este es un libro que habla sobre *Dios*. Desde el primer capítulo nos sumergimos muy rápida y profundamente y yo no quiero edulcorar ni pasar de puntillas sobre este hecho. Por lo tanto, considérate avisado de que vamos a ir al grano. Creo que los principios contenidos en *Un curso de milagros* tienen la capacidad de transformar tu experiencia profesional, independientemente de cuál sea tu posición y, para transmitir con precisión los principios del *Curso*, he elegido mantener su lenguaje. Esto incluye el empleo de palabras tradicionalmente cristianas, como «Dios», «Cristo» y «Espíritu Santo», aunque descubrirás que el *Curso* emplea estas palabras de maneras marcadamente no tradicionales. —Por favor, consulta la sección de *Preguntas y respuestas* al final del libro para tener más información sobre este tema—.

En cualquier caso, aquí no se te pide que renuncies a tus afiliaciones o tradiciones ni tampoco que adoptes otras nuevas. El objetivo

consiste simplemente en usar los principios de *Un curso de milagros* para conectar con una experiencia de sabiduría trascendente y compasión (Amor), que tiene el beneficio añadido de elevar tu profesionalidad y capacidad de liderazgo en el trabajo. Tanto si estás actualmente en un camino espiritual como si no, espero que descubras que puedes integrar estas herramientas en tu camino para potenciarlo.

## Amor frente a amor

Conforme vayas leyendo este libro te darás cuenta de que a veces la palabra Amor estará escrita con mayúscula inicial y otras no<sup>2</sup>. Esto no se debe a la torpeza de la corrección, sino que es un intento de ofrecer cierto contexto sobre cuándo nos referimos al amor espiritual (Amor) y cuándo al producto de nuestras propias emociones (amor).

## Resumen

He dividido este libro en dos partes: la primera, «Despídete a ti mismo», y la segunda, «Contrata a tu Ser». En la primera parte hablamos de lo que significa soltar tu «yo» —con y minúscula—, del que pronto aprenderás que es el principal obstáculo para la presencia de la sabiduría y la compasión en el mundo de los negocios. Según el *Curso*, uno de los principales impedimentos para el éxito —profesional o de otro tipo— es la creencia errónea de que todos somos «yoes» separados en cuerpos individuales, moviéndonos por nosotros mismos sin ninguna conexión real y sin ningún apoyo. Aprenderás que esto no puede estar más lejos de la Verdad. El *Curso* enseña que el pequeño yo solo es una ilusión, creada y mantenida por lo que denomina el «ego», y destinada a mantenernos empantanados en los pensamientos temerosos y en un largo

---

2. Este principio también es aplicable a otras palabras que encontrarás con mayúscula inicial aquí y también en el *Curso*. Por ejemplo, «yo» hace referencia al cuerpo, mientras que «Yo superior» hace referencia al espíritu, y así sucesivamente.

trecho de relaciones rotas. La primera mitad del libro está estructurada para ayudarnos a reconocer esos momentos en los que el ego está operando de manera muy literal y, por tanto, impidiéndote experimentar una carrera profesional alegre y satisfactoria.

Una vez desenmascarado el ego, en la segunda parte, «Contrata a tu Ser», aprenderás a hacer verdaderos milagros. De manera más específica, esta sección indaga en cómo cambiar tu manera de pensar para que tengas una mayor influencia y liderazgo basados en la presencia, al tiempo que mantienes una profunda y permanente sensación de paz. Aprenderás a reconocer y a conectar con tu guía interno; también aprenderás por qué cada encuentro laboral tiene el potencial de ser sagrado y qué significa realmente dejar que la presencia del Amor «trabaje» a través de ti. Según el *Curso*, además de tu función, esta es la clave de tu alegría y, como veremos, de tu influencia. Como han demostrado los mejores líderes, no existe tal cosa como «encontrar» o «conseguir» el éxito de manera sostenible en el tiempo. *Atraves* el éxito en función de quién eres y de los valores y el carácter que llevas a cada una de tus interacciones. Y puesto que no puedes liderar o motivar a otros con tu yo Real si no lo conoces, la segunda mitad de este libro te llevará a realizar lo que el *Curso* denomina el «viaje sin distancia» (T-8.VI.9:7), donde se te darán las herramientas para aceptar la Grandeza que es tu herencia natural. Al llegar al final de esta sección entenderás cómo cada concepto del *Curso* se ensambla con el siguiente hasta que la definición de lo que es un «milagro en el trabajo» quede plenamente establecida y haya sido vista desde todos los ángulos. Sé que la belleza y elegancia con que las enseñanzas del *Curso* se refuerzan mutuamente te deleitará, como me ocurre a mí, por no hablar de con cuánta profundidad inspiran.

## Ejercicios y referencias al *Curso*

Al final de cada capítulo encontrarás una serie de ejercicios de reflexión, llamados «Trabajo con el *Curso*», que están diseñados para ayudarte a implementar inmediatamente los conceptos clave. No tienes que tener una copia de *Un curso de milagros* para beneficiarte de estos ejercicios

pero es muy recomendable porque algunas partes del trabajo hacen referencia a pasajes específicos que puedes continuar leyendo.

Además, a lo largo del libro, y en particular en las secciones llamadas «Citas Clave», he tomado frases del *Curso* relacionadas con el material que se aborda en el capítulo. Estas citas incluyen un sistema de numeración que indica dónde se encuentran en la versión de *Un curso de milagros* publicada por la Fundación para la Paz Interior. Estos son algunos ejemplos de cómo leer el sistema de numeración:

Texto-Capítulo. Sección. Párrafo: Frase. Por ejemplo: T-3.  
IV.7:10

Libro de Ejercicios-parte. Lección. Párrafo: Frase. Por ejemplo:  
W-pI.169.5:2

Manual-Pregunta. Párrafo: Frase. Por ejemplo: M-13.3:2

Clarificación de Términos-Sección. Párrafo: Frase. Por ejemplo:  
C-6.4:6

Canto de Oración-Capítulo. Sección. Párrafo: Frase. Por ejemplo:  
S-2.III:1:1

Mi más profundo agradecimiento a la Fundación para la Paz Interior por darme permiso para usar estas citas.

## Una última nota sobre la paciencia

Llevar la espiritualidad a la vida es un empeño gratificante, aunque a menudo resulta complicado y se producen muchos altibajos en el proceso. Por favor, ten paciencia contigo mismo sabiendo que cuando incorporas lo que estás aprendiendo del *Curso* a tu carrera

profesional, incluso un «pequeño» progreso es algo grande. No hay necesidad de entender todos los conceptos que comentamos en estas páginas o en el *Curso* de manera inmediata, ahora mismo lo único que tienes que entender es que no echarás a perder ningún momento que pases intentándolo. Cada paso de tu camino espiritual, por pequeño que pueda parecer, contiene una promesa de transformación, porque cada paso te da la oportunidad de ver que ya no caminas solo.

Si quieres acceder a otros contenidos gratuitos para potenciar tu viaje con el *Curso* y tu carrera profesional, por favor visita [www.miraclesatworkbook.com](http://www.miraclesatworkbook.com).