

# ERES LO QUE PIENSAS

365 MEDITACIONES  
PARA UNA VIDA  
EXTRAORDINARIA

WAYNE W. DYER



Título: *Eres lo que piensas*  
Subtítulo: *365 Meditaciones para una vida extraordinaria*  
Autor: Wayne W. Dyer

Primera edición en España: mayo de 2020

© para la edición en España, El Grano de Mostaza Ediciones  
Crédito foto de solapa: © My Life Italy MyLife.it

Impreso en España  
Depósito Legal: B 9313-2020  
ISBN: 978-84-121759-1-2

El Grano de Mostaza Ediciones, S.L.  
Carrer de 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)».

# ERES LO QUE PIENSAS

365 MEDITACIONES  
PARA UNA VIDA  
EXTRAORDINARIA

WAYNE W. DYER



Un día llegué a casa de la escuela y le pregunté a mi madre:

—¿Qué es un elefante escorbuto?

Ella me dijo:

—No lo sé. No tengo ni idea.

—Bueno, en clase he oído decir al profesor que Wayne Dyer es un elefante escorbuto en el aula.

Mi madre llamó al profesor, que le dijo:

—No, no he dicho eso en absoluto. He dicho que él es un elemento que altera el aula.

Sí, siempre he sido ese elefante escorbuto, ese bicho raro.



¿Recuerdas la primera vez que te encontraste con las palabras del doctor Wayne W. Dyer? Muchos de nosotros tenemos hermosos recuerdos de verle en algún programa de televisión, o de verle hablar sobre el escenario en uno de los eventos que tanto le gustaba hacer. Tal vez estuvieras ojeando las estanterías de una librería y te sentiste llamado por un título, para acabar descubriendo palabras que cambiarían el curso del resto de tu vida. Como quiera que le descubriéramos, su manera carismática, y al mismo tiempo aterrizada, de hablar y de escribir tocó las vidas de mucha gente.

No obstante, si este es tu primer encuentro con la sabiduría de Wayne, es posible que te preguntes quién es este hombre y qué te reserva este libro. Wayne es uno de los autores más queridos de Hay House y es conocido universalmente como “el padre de la motivación”, puesto que ha estado en la vanguardia del movimiento para el crecimiento humano durante décadas. Él sintió siempre curiosidad por las ideas nuevas y los nuevos planteamientos de la psicología y la espiritualidad; siempre estaba dispuesto a sumergirse profundamente en una nueva aventura, para después compartir lo que había descubierto. Fue un orador y escritor con una personalidad única, y sus comprensiones llegaron a millones de personas a lo largo de su larga y productiva carrera profesional.

La historia de los comienzos de Wayne como autor es legendaria. En 1976, los canales de publicación habituales no disponían de un mecanismo para promocionarle adecuadamente cuando escribió su primer libro, *Tus zonas erróneas*, que enseña a la gente a trascender sus pensamientos erróneos. De modo que Wayne compró libros a su editor, los metió en el maletero de su coche y salió a recorrer mundo, buscando pequeñas emisoras de radio y televisión que le dieran la oportunidad de compartir su innovador men-

saje. Y las audiencias respondieron: los telespectadores y radioescuchas empezaron a llamar preguntando dónde podían conseguir sus libros. Su salto a la fama se produjo cuando le entrevistaron en el programa *The Tonight Show*, presentado por Johnny Carson. En cuanto dispuso de esta plataforma nacional para compartir su mensaje, no tardó en aparecer en otros programas populares de la época, entre los que se incluyeron *The Phil Donahue Show*, *The Today Show*, *The Merv Griffin Show* y *Good Morning America*. *Tus zonas erróneas* se convirtió en el ensayo más vendido de la década, y acabó siendo publicado en 47 idiomas en todo el mundo, con unas ventas totales de unos 100 millones de copias. Pronto le siguieron otros libros de psicología que también tuvieron mucho éxito.

Después de algún tiempo, el fundamento de su mensaje empezó a alejarse de la psicología tradicional. Un encuentro con Viktor Frankl le inspiró a comprometerse a enseñar y a vivir desde la búsqueda del significado. Empezó a seguir las indicaciones de sus nuevas comprensiones espirituales, pues se sentía llamado a escribir sobre la transformación personal y espiritual. Se sintió atraído por las obras de los grandes filósofos de la sabiduría espiritual de Oriente y Occidente, desde el *Bhagavad Gita* y el *Tao Te Ching* hasta el *Nuevo Testamento*. Dejando a un lado el escepticismo de su editor y de su agente en aquel momento, siguió confiadamente su dharma. Las audiencias recibieron con calidez sus nuevos libros y debutó en la lista de éxitos de ventas del *New York Times*.

A lo largo de su carrera, Wayne tuvo una serie de editores y correctores que apoyaron de diversas maneras su mensaje en evolución. Cuando en la década de los 90 finalmente aterrizó en Hay House, encontró un hogar espiritual y un entorno favorable para el resto de sus días. Durante las dos décadas de su relación con Hay House, continuó creciendo



y refinando su mensaje espiritual. Publicó muchos éxitos de ventas del *New York Times*, entre los que se incluyen *10 Secrets for Success and Inner Peace*, *The Power of Intention*, *Inspiration*, *Change Your Thoughts-Change Your Life*, *Excuses Begone!*, *Wishes Fulfilled*, y *I Can See Clearly Now*. Todos ellos llegaron a ser programas especiales de televisión en las cadenas públicas nacionales.

Wayne nunca evitó el contacto con sus fans, y su generosidad y su apoyo para ayudar a otros a encontrar su voz fue legendaria. Tuvo muchos encuentros venturosos con personas inspiradoras, y cuando descubría a alguien que le llegaba, *tenía* que conocer su historia y ayudarle a compartirla con el mundo. Algunos le acompañaron a dar conferencias y a actuar en diversos eventos, como Don Caro, el joven inspirador que tocaba la batería en un grupo de jazz aunque el fuego le hubiera robado el uso de las manos. Algunos llegaron a ser autores publicados, como Anita Moorjani e Inmaculée Ilibagiza, que ahora son autoras de éxitos de ventas del *New York Times* y oradoras reconocidas internacionalmente.

\*\*\*

Nosotros, en Hay House, le dedicamos este libro de citas como tributo y nos sentimos orgullosos de ofrecer diversas muestras de sus comprensiones inspiradas en un mismo lugar. Durante toda su vida Wayne practicó la expresión de sus ideas, y alcanzó el tipo de maestría en la autoexpresión que solo llega con la verdadera dedicación. Encontrarse con semejante variedad de expresión puede resultar sorprendente: a veces desentrañando un pensamiento complejo, otras usando la palabra perfecta. ¿Cómo pudo la escritura de Wayne pulsar tantas notas diferentes y conmovedoras? Nosotros creemos que cuando la escritura se convierte en

una práctica diaria, la mente y el espíritu reabsorben los planes cohibidos del ego y sintonizan con voces y corrientes de pensamiento más amplias, algunas de las cuales surgen del consciente y otras de reinos no cartografiados. Y, como Wayne, todos tenemos distintas voces flotando dentro de nosotros. Independientemente de las voces que oigamos: viejas voces parentales, voces amorosas de nuestra pareja, voces alentadoras de nuestro terapeuta, voces de advertencia de aquellos que de algún modo se oponen a nosotros, o la guía inesperada de fuentes desconocidas, todas ellas son oportunidades de comprender y crecer.

Este libro puede usarse de muchas maneras. En orden secuencial, podrías usarlo como un encuentro diario con las numerosas voces de Wayne. La ofrenda diaria puede estar o no estar en sintonía con lo que traiga tu día, pero sin duda te estimulará. Puedes considerar la cita como algo con lo que sintonizar o como algo con lo que discutir. También puedes buscar guía para días específicos que tengan un significado especial para ti, como cumpleaños, aniversarios de boda, días para recordar a tus seres queridos, o días en los que va a ocurrir algo importante. Asimismo, puedes usar el libro como un oráculo aleatorio: ábrelo en cualquier página y comprueba lo que la sincronicidad trae a tu atención. ¿Encajan perfectamente las palabras que encuentras con lo que estabas buscando? ¿O son algo más contradictorio y enigmático, una ofrenda que te pide mirar más profundamente dentro de tu mente, corazón o espíritu? Escucha la voz de la Fuente interna. Como Wayne acostumbraba a decir: “Hablamos con Dios cuando rezamos, y cuando nuestra intuición habla, eso es Dios respondiendo.”



---

## 1 de ENERO

Comprométete con tu propia magnificencia. Cada vez que mires a un espejo, recuerda que lo que te devuelve la mirada no es un cuerpo siempre cambiante, sino algo invisible que verdaderamente es tu yo superior. Afirma: *Yo soy amor, yo soy Dios, yo soy valioso, yo soy infinito*, en silencio y en voz alta. Hazlo frecuentemente para que acabe siendo tu mantra interno. Esto te ayudará a abandonar viejos patrones que has venido arrastrando y que han lesionado tu relación personal con el universo, y con toda la belleza y perfección inherente que contiene. Despertarás al increíble milagro que eres.





---

## 2 de ENERO

Todos somos creaciones divinas y deberíamos atesorar el hecho de que llevamos a Dios con nosotros dondequiera que vamos. Nosotros emanamos del espíritu, y el espíritu no es otra cosa que puro amor. La carne —es decir, nuestros cuerpos— no es lo que verdaderamente somos. Lo que realmente somos es un pedazo de nuestro lugar de procedencia, el amor Divino.





---

## 3 de ENERO

¿Has visto alguna vez la pegatina “Este es el primer día del resto de tu vida”? Bueno, yo prefiero pensar que este es el último día de mi vida, y voy a vivirlo como si no tuviera más. Porque la verdad es que no tenemos más. El pasado ha acabado para todos nosotros. Ninguno de nosotros tenemos asegurado el futuro. Todo lo que tenemos es el ahora —el presente— y si no sabes que vas a tener que afrontar un último día, en realidad no has vivido. La muerte es una parte tan importante de la vida como vivirla.

