

MILAGROS YA

**Las 108 herramientas que
te cambiarán la vida**

GABRIELLE BERNSTEIN



Título original en inglés: MIRACLES NOW
Copyright © 2014 by Gabrielle Bernstein
Publicado originalmente en 2014 por Hay House Inc. USA
Título en castellano: MILAGROS YA
Subtítulo: Las 108 herramientas que te cambiarán la vida

Autora: Gabrielle Bernstein

Primera edición en España, marzo de 2017

© para la edición española: El Grano de Mostaza Ediciones

Depósito Legal: B 5925-2017
ISBN: 978-84-946144-9-1

El Grano de Mostaza Ediciones S. L.
C/ Balmes, 394, principal primera, 08022 Barcelona, Spain
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>; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

A mis grandes maestras
espirituales, Marianne Williamson
y Gurmukh Kaur Khalsa.

Gracias por recordarme que la
luz que veo en vosotras es un
reflejo de mi propia luz.

CONTENIDOS

Introducción	11
1. La felicidad es una opción que eliges	17
2. Limpia tu parte	19
3. Para sentirte apoyado, apóyate a ti mismo	21
4. La paz está en el pulso	23
5. ¿Por qué estoy hablando?	26
6. La paz comienza CONTIGO	27
7. «El milagro llega silenciosamente»	29
8. Las listas de canciones positivas son poderosas	31
9. «Cuando te sientas desvalido, ayuda a alguien»	33
10. El sueño es una práctica espiritual	35
11. La preocupación es una oración que pide el caos	37
12. «Todas las mentes están unidas»	38
13. ¿Dónde está el amor?	40
14. ¡Sal de ahí!	42
15. Supera los bloqueos con la respiración de fuego	44
16. Haz del perdón una práctica	46
17. Medita para soltar los enfados de la niñez	48
18. ¡Simplemente pide!	51
19. Sé más como un niño	53
20. Las intenciones crecen cuando se comparten	55
21. Medita antes de acudir a una cita	57
22. Pierde el pánico escénico	60
23. Reza antes de pagar	62
24. No te compares más	64
25. ¡Aplica el <i>tapping</i> a ese estrés!	66

26.	Piensa en tu camino para salir del miedo	72
27.	Perdona y borra	75
28.	Ofrece cumplidos sinceros en abundancia	77
29.	Tú no eres tus hábitos	79
30.	Practica la meditación de la mochila	82
31.	Sé el faro	85
32.	Báñate en luz	89
33.	Causa una profunda impresión	91
34.	Sé una máquina de amar	93
35.	Entrega tus obsesiones	95
36.	Supera los bloqueos	97
37.	Comparte tu luz con el mundo	99
38.	Considera a quien te atormenta como un mentor	102
39.	Basta con hacer acto de presencia	104
40.	Medita para sanar la adicción	106
41.	Gestiona el temor tras un suceso terrorífico	109
42.	Respetar el dinero y el dinero te respetará a ti	111
43.	Elijo paz en lugar de esto	113
44.	Empieza el día con el pie derecho	115
45.	Que la paz sea tu respuesta	117
46.	Mide tu éxito en función de cuánto te diviertes	119
47.	Tu presencia es tu poder	121
48.	Resuelve el conflicto interno	125
49.	Protégete de la energía negativa	127
50.	«El amor entrará de inmediato en cualquier mente que en verdad lo desee»	130
51.	¡Deja que la gente despotrique si quiere!	132
52.	Medita para abandonar la irracionalidad	134
53.	Valórate y el mundo te valorará	137
54.	Siempre hay una solución orientada al bien mayor	139
55.	Dale un giro a tu tensión	141

56.	Da más de aquello que quieres recibir	144
57.	Entrégalo todo	146
58.	Aplica el <i>tapping</i> al dolor	149
59.	Honra tus compromisos	153
60.	Celebra tus pequeños éxitos	155
61.	Para conservar la paz, hazla real	157
62.	Tómate un descanso de un minuto para expresar gratitud	159
63.	A veces «no» es la respuesta más amorosa	161
64.	La quietud es la clave del éxito	163
65.	Medita para no perder los estribos	165
66.	«Comprende por medio de la compasión o malinterpretarás estos tiempos»	168
67.	«Promueve lo que amas en lugar de atacar lo que odias»	170
68.	Gestiona a los resistentes	172
69.	Tenlo todo	174
70.	Encuentra a tus compañeros en el camino espiritual	176
71.	Descansa, relájate, restáurate	179
72.	Deja que el Universo haga sus cosas	183
73.	Da un descanso a tu cerebro	185
74.	Deja de ser tan condenadamente negativo	186
75.	Desbloquea tu vientre, desbloquea tu vida	188
76.	Deshaz la inmovilización energética	190
77.	Aprovecha el poder de la empatía	193
78.	Lidia con tu propia mente	195
79.	Siente un brote natural de amor	197
80.	Las cualidades de los demás que nos disgustan son partes no reconocidas de nuestra sombra	199
81.	Toma decisiones con facilidad	201
82.	No te quedes en el perímetro de la persona que quieres ser	204
83.	El perdón te libera	206

84.	Cuando el tiempo se te eche encima, ponte en marcha y la presión desaparecerá	209
85.	Las relaciones íntimas pueden ser tu mayor herramienta de aprendizaje	211
86.	Sé el alumno feliz	214
87.	Confía en tu sensación visceral	216
88.	Cambia de estado de ánimo con un ritual	218
89.	Haz dinero y obra milagros	220
90.	«No» es una frase completa»	223
91.	Meditación para la memoria	226
92.	Date permiso para sentir	229
93.	Medita con un <i>mala</i>	232
94.	Conversa con el Universo	234
95.	No necesitas encontrar tu propósito. Tu propósito te encontrará a ti	238
96.	Tus ojos verán lo que desees	240
97.	Respira como un perro y potencia tu sistema inmunitario	242
98.	Restringe la pluma y la lengua	244
99.	Deja de obsesionarte	246
100.	Recupera energía cuando vayas corto de sueño	248
101.	Vive en una zona libre de juicio	250
102.	Cuando tengas dudas, despliega toda la escena	252
103.	¿Cómo vivirías si supieras que eres guiado?	254
104.	Afronta la verdad	256
105.	La verdadera abundancia es un trabajo interno	258
106.	Repetir una nueva conducta crea un cambio permanente	260
107.	«Enseñar es aprender»	262
108.	Tú eres el gurú	265
	Agradecimientos	267
	Sobre la autora	269

INTRODUCCIÓN

«No creo en los milagros. Confío en ellos.»

YOGI BHAJAN

A lo largo de los últimos años nuestro miedo y negatividad colectivos han afectado adversamente a la economía, al medio ambiente y a la salud de todos los seres del planeta. Debido a las nuevas tecnologías, al calentamiento global, a la crisis financiera, a los delitos violentos, a las agitaciones políticas y a los cambios planetarios, nos hemos sensibilizado más a la energía que nos rodea y al ritmo de la vida. El mundo se ha acelerado, y puede ser difícil navegar en los cambios que estamos experimentando. La intensidad de estos tiempos puede resultar muy incómoda y, en muchos casos, paralizante. Sin una dirección clara, las personas pueden sentirse desalineadas con su propósito, sus relaciones y su conexión general con el mundo.

Ahora mismo estamos en una posición poderosa y especial porque el mundo está viviendo un despertar espiritual. Cuando la energía se acelera, no queda espacio para jugar a ser pequeño y nada puede permanecer oculto. En algún momento todas las mentiras son llevadas a la superficie y surge la verdad, por más que tratemos de esconderla. Los cínicos llenan las clases de yoga y el coro espiritual se está ampliando. Existe una llamada masiva que pide más trabajadores de la luz, y ahora es el momento de alzarse y llevar más positividad al mundo. Cuando las masas empiecen a vibrar con una energía de amor, el mundo dejará de ser un lugar de guerra, violencia y mentiras.

Este libro te situará en el camino correcto y te ayudará a soltar el miedo y la tensión para que puedas atravesar los obstáculos con rapidez. En este día y en esta época necesitas maneras de liberar las tensiones y miedos con rapidez porque es muy posible que no tengas tiempo para hacer una hora de yoga al día o sentarte en meditación treinta minutos cuando surja la ansiedad. Resulta imperativo disponer de herramientas para generar cambios rápidos.

Este libro ofrece métodos profundamente conmovedores para alcanzar la paz, extraídos de las grandes enseñanzas espirituales del mundo. Lo singular de las técnicas que he elegido es que puedes usarlas para despejar la tensión y el miedo en cualquier momento, aunque solo puedas dedicarles un minuto. Seamos honestos: ya estamos suficientemente abrumados. Nuestra práctica espiritual no puede incrementar esa sensación de agobio. Más bien debe estar diseñada para deshacer el estrés y la presión con rapidez, para que podamos vivir con fluidez. Este libro es un coloso para eliminar el estrés.

Milagros ya contiene ciento ocho técnicas para los problemas más comunes que solemos afrontar. Cada técnica apunta a un problema y ofrece principios espirituales, meditaciones y herramientas prácticas de aplicación inmediata. Explico cada técnica con detalle para hacerla fácil de digerir. He incorporado poderosas verdades espirituales, transformadoras meditaciones *kundalini* y lecciones y principios del texto metafísico *Un curso de milagros*.

Como estudiante y profesora de *Un curso de milagros*, de *kundalini* yoga y de meditación, mi misión es llevar estas verdades espirituales, capaces de cambiar vidas, a todos los buscadores. *Un curso de milagros* es un programa de estudios metafísico ba-

sado en el principio de que, cuando elegimos el amor en lugar del miedo, experimentamos un cambio milagroso. El *Curso* hace hincapié en que dejemos nuestros temores al cuidado de nuestro guía interno, y pone mucho énfasis en el perdón. También enseña que la experiencia del perdón nos conduce a la verdadera paz.

El *kundalini* yoga es el yoga de la conciencia, y se enfoca en potenciar la intuición y fortalecer el campo energético. Permite la manifestación del potencial creativo del individuo para que este tenga unos valores fuertes, sea sincero y se centre en la compasión y en la conciencia. Llegó a Occidente de la mano de Yogi Bhajan, un maestro de yoga; él trajo estas enseñanzas porque sabía que necesitaríamos la tecnología *kundalini* para equilibrar las energías que estaban por venir. Ya en la década de los setenta, Yogi Bhajan profetizó que estos tiempos serían tumultuosos. Dijo al respecto: «La capacidad mental alcanzará su punto óptimo a fin de lidiar con la vida de cada día. El mundo se volverá cada vez más y más pequeño. De modo que la vitalidad del ser humano tiene que hacerse cada vez más y más grande». Sintió que su misión era darnos las herramientas para que podamos calmar nuestro sistema nervioso, recuperar la energía y cultivar la compasión.

Es un gran honor compartir los principios tanto de *Un curso de milagros* como del *kundalini* yoga a lo largo de este libro. Estas herramientas te ayudarán a soltar todo lo que te impide conectar con tu poder interno. Con la práctica de estas técnicas, el temor se fundirá, surgirán la inspiración y una sensación de paz. Y lo más importante es que establecerás una relación con tu poder interno, relación que es esencial. El poder del que hablo es tu conexión con el amor. Cuanto más nos sintonizamos con

nuestra propia frecuencia amorosa, más se extiende el amor. Cuando nuestra tendencia general sea hacia el amor, no quedará lugar para la violencia y la guerra. Confía en mí cuando te digo que tu práctica es esencial para el despertar del mundo. La energía de cada persona cuenta.

Estas técnicas son tan importantes por otra razón que va más allá de nosotros: a medida que eliminamos el estrés de nuestra vida, ayudamos a otros a hacer lo mismo. Piénsalo. Cuando entras en una habitación y estás estresado, haces que el nivel de energía baje inmediatamente: tus amigos, familiares, compañeros de trabajo e incluso los extraños notan tu tensión y se sienten incómodos. Pero, cuando al entrar en un espacio te sientes en calma y en paz, desprendes gracia y relajación. Esa gracia les es otorgada en el momento a todos los que te rodean, aunque no se den cuenta de ello a nivel consciente.

Tu energía tiene mucho más poder del que te puedas imaginar. Hay energía en las palabras que pronuncias, en tus *emails* y en tu presencia física. Cuando funcionamos con un estado energético de temor y de baja vibración, nuestros pensamientos y energía pueden literalmente polucionar el mundo. Por el contrario, cuando funcionamos en un nivel de energía positiva, el mundo que nos rodea se vuelve más positivo. Lo cierto es que el temor no puede coexistir con el amor. Por lo tanto, debemos aprender a disolver todas las fronteras con amor, responsabilizándonos de nuestra propia energía. Al hacerlo, elevamos la energía que nos rodea.

Para que esta práctica sea aún más radical, te voy a preparar para ser un mensajero de los milagros. *Un curso de milagros* enseña que, cuando dos o más personas se reúnen en nombre del amor, se produce un milagro. Por lo tanto, a medida que uses

estas técnicas te sentirás guiado a compartirlas. Cada práctica diaria se ha resumido en una breve explicación de ciento cuarenta caracteres. (Y yo sé que tú puedes con ciento cuarenta caracteres.) Si te gusta, compártela. Puedes tuitear el mensaje, pasarlo en una nota, colgarlo en Facebook o transmitirlo en Instagram. Cada mensaje milagroso acabará con la etiqueta #MilagrosYa. Usamos esta etiqueta con la intención de asegurarnos de que tus tuits empiecen a crear tendencia. Y no hay tendencia más poderosa que la del amor. Cuando te sientas inspirado, es importante que compartas el mensaje. (Los lectores del *ebook* pueden compartirlo desde su lector.)

Mi esperanza y mi intención son equiparte con principios espirituales radicales, meditaciones transformadoras y prácticas de *mindfulness* (atención al momento presente) que te ayuden a desplegar tus capacidades más elevadas, a experimentar una vida más alegre y a servir mejor. Seguir este plan conlleva una recompensa inmensa: ¡te sentirás genial! Esa lista de cosas que quieres hacer antes de morir se hará realidad; tu vida real superará tus sueños más atrevidos. La aplicación diaria de estas simples técnicas resulta extremadamente poderosa porque los milagros surgen de nuevos hábitos y de los cambios de percepción.

Si practicas estos principios, superarás rápidamente cualquier dolor que te obstaculice y harás espacio para enriquecer tu experiencia. Me refiero a todos los aspectos de tu vida: relaciones, trabajo, dinero, salud, sentido de identidad, y así sucesivamente. Y, lo que es más importante, dispondrás de este repertorio de técnicas espirituales para navegar por las salvajes energías de nuestro tiempo.

El mejor modo de emprender este viaje es mantenerse abierto a cada una de las técnicas, independientemente de cuál sea tu

reacción inicial a ellas. Tengo la esperanza de que pruebes cada una de ellas al menos una vez. Date la oportunidad de sorprenderte. Después podrás decidir qué herramientas son mejores para ti. Aunque solo apliques con regularidad una de ellas en tu vida, experimentarás cambios milagrosos.

Ahora pon este tren de los milagros sobre sus raíles y comienza a superar tus bloqueos, a soltar la ansiedad y a vivir libre de temor. Vamos a empezar a crear *milagros desde ya*.

1. LA FELICIDAD ES UNA OPCIÓN QUE ELIGES

Cuando alguien me pregunta cuál es la lección más importante que he aprendido, mi respuesta es: *la felicidad es una opción que yo elijo*. Resulta muy fácil buscar la felicidad fuera de nosotros: en una relación, en un trabajo de ensueño o en el peso corporal perfecto. Cuando perseguimos la felicidad fuera de nosotros mismos, buscamos a Dios en el lugar equivocado. La búsqueda externa se basa en falsas proyecciones que situamos en el mundo. Dichas proyecciones construyen un muro que nos impide vivir la verdadera felicidad, que reside dentro de nosotros. Este primer ejercicio te ayudará a entender que nada «ahí fuera», puede salvarte del conflicto que reside dentro de ti. Tienes que desarrollar una vida interna rica para disfrutar plenamente de la existencia.

Cada vez que hacemos este cambio interno y elegimos la felicidad, experimentamos un milagro. Nuestra mente se aleja de las ilusiones atemorizantes y reconecta con nuestra verdad, que es el amor. Para producir estos cambios es necesario comprometerse a elegir el amor. Y para empezar a comprometerte con las nuevas percepciones, comienza por prestar atención a los pensamientos de ataque hacia ti mismo y hacia otros. Cuando notes que tus pensamientos se desvían hacia una modalidad de ataque, di en voz alta o para tus adentros: «La felicidad es una opción que yo elijo». Conviértelo en tu mantra.

Cuanto más te entrenes en elegir la felicidad en lugar del miedo, más dichoso serás. La repetición de un nuevo compor-

tamiento es lo que hace que el cambio perdure. Cuando repites frecuentemente un nuevo hábito, cambias las rutas neuronales en tu cerebro. Este cambio ayuda a establecer la verdadera transformación.

La felicidad es una elección. Puedes elegirla hoy.

¡Ahora es el momento de extender el amor! Repite el siguiente mensaje milagroso en Twitter, Facebook, Instagram, por *email* o simplemente cuélgalo en un panel para transmitírselo a otros.

Mensaje milagroso 1:

La felicidad es una opción que yo elijo.

#MilagrosYa

2. LIMPIA TU PARTE

Si quieres vivir una vida milagrosa, debes estar dispuesto a examinar tu conducta y a asumir responsabilidades por la vida que te has creado hasta ahora. La primera técnica te ha ayudado a entender que la felicidad es algo que eliges. Ahora es el momento de ahondar en esta comprensión al ser testigo de cómo has preferido el miedo a la felicidad.

Esta práctica te ayudará a ser testigo de tus temores sin juzgarlos. Haz una lista de tus diez grandes temores. Mientras los examinas de cerca, sé honesto con respecto a cómo han dominado tu vida. Ve cómo tus pensamientos han creado tu realidad.

Seguidamente, al lado de cada miedo, anota la razón por la que crees que es verdad. Escribe tanto o tan poco como quieras. Solo hay una regla: sé honesto. Tal vez descubras que el miedo se basa en una experiencia del pasado que has rumiado una y otra vez durante décadas. O quizá llegues a la conclusión de que tu miedo se basa en un suceso que aún no ha ocurrido. Al mirar tus temores de frente verás que buena parte de ellos se basan en falsas evidencias que parecen reales. Cuando actúas a partir de estas falsas evidencias, generas caos en tu vida.

Esta práctica te lleva a enfocarte más en ti mismo y menos en los demás, y a asumir responsabilidades por el mundo que ves. Este ejercicio saca a la superficie muchos sentimientos temerosos, y al principio puede resultar duro. Teniendo esto en cuenta, te propongo usar una preciosa oración de *Un curso de milagros*. Cuando te sientas abrumado por los miedos, recítala en voz alta, entrégalos y permite que se establezca la sanación:

Te entrego esto para que lo examines y juzgues por mí. Enséñame a no hacer de ello un obstáculo para la paz.

Ahora es tu turno de recordar a otros que examinen de cerca sus temores. Comienza a plantar las semillas de la positividad con el mensaje milagroso de hoy.

Mensaje milagroso 2:

Elijo reinterpretar mis temores desde
una perspectiva más amorosa.

#MilagrosYa

3. PARA SENTIRTE APOYADO, APÓYATE A TI MISMO

En mis conferencias y talleres a menudo oigo a personas que se quejan de que no sienten suficiente apoyo de los demás. Es posible que se sientan molestos con sus compañeros de trabajo, con sus familiares o amigos; cualesquiera que sean las circunstancias, todos se han deslizado hacia el papel de víctimas y se quejan de la falta de apoyo externo. En lugar de sentir lástima, los pongo ante el espejo universal y les pregunto: «¿Te estás dando apoyo a ti mismo?». En el caso típico, responden llorosos: «No, no lo hago».

Nuestra forma de experimentar el mundo que nos rodea es un reflejo exacto de nuestro mundo interno. Si nuestros propios pensamientos y energía no nos apoyan, no tendremos apoyos en la vida. Por lo tanto, es nuestra responsabilidad apoyarnos conscientemente a nosotros mismos en todo momento.

Cuando estés en un momento de necesidad y te sientas solo y sin apoyos, pregúntate de inmediato: «¿Cómo puedo darme más apoyo a mí mismo?». A continuación actúa. Acciones simples y correctas, orientadas a apoyarte a ti mismo, pueden cambiar enormemente tu actitud y experiencia. Dite algo amable, piensa conscientemente en algo que te fortalezca o pide ayuda a otra persona.

Solemos pensar que los demás deberían ser capaces de leernos la mente y de «saber» cuándo necesitamos ayuda, pero no pueden hacerlo. Las personas de nuestra vida tienen sus propias batallas y desafíos, y es posible que no vean los nuestros, es-

pecialmente si aparentamos que todo está en orden. En último término, pedir ayuda es un acto radical de autoapoyo. Una de las principales maneras de no prestarnos apoyo a nosotros mismos es no pedir ayuda. Pedir requiere coraje, pero la recompensa es inmensa. No solo recibirás la ayuda que necesitas, también profundizarás la relación con la persona a quien se la pidas.

Estas pequeñas acciones pueden potenciar mucho tu vida al instante. Este simple cambio de víctima desvalida a persona fuerte capaz de cuidar de sí misma puede transformar tu vida para siempre.

Mensaje milagroso 3:

Si quiero sentirme apoyado,
debo apoyarme a mí mismo.

#MilagrosYa

4. LA PAZ ESTÁ EN EL PULSO

En la vida cotidiana se nos plantean retos incómodos que pueden sacarnos de nuestro estado de paz. Un principio clave que recomendaré una y otra vez a lo largo de este libro para liberarse del estrés y alcanzar la paz es la meditación.

Muchas personas quieren meditar, pero no saben cómo empezar. Son conscientes de los beneficios que comporta y posiblemente han disfrutado de algunos momentos de atención al presente, pero les cuesta convertir la meditación en una práctica diaria. Uno de los obstáculos es que a muchos la meditación les resulta intimidante. Piensan que tienen que convertirse en maestros de inmediato para obtener las recompensas. Pero, si se dice que es una «práctica» es por una buena razón. ¿Esperas jugar al tenis como Serena Williams la primera vez que agarres una raqueta? ¿Por supuesto que no! Ahora bien, eso no significa que no puedas saltar a la cancha con gran entusiasmo y concentración, hacer un muy buen trabajo y mejorar tus habilidades. Lo mismo es válido para la meditación. ¡Los novatos pueden disfrutar inmediatamente de los resultados!

Una manera fácil de empezar a meditar y de sentirse en paz es tomarse el pulso. Esta simple meditación de escuchar tu propio pulso puede calmar la mente, equilibrar los hemisferios cerebrales y recalibrar el sistema nervioso. Esta meditación *kundalini*, llamada «aprender a meditar» es ideal para empezar. Si eres un meditador novato, realiza esta práctica y en breve serás un experto.

Esta simple meditación permite desarrollar la capacidad de concentración. También te ayudará a controlar tus reacciones en toda situación, y llevará calma incluso a la mente más dispersa.

Aprender a meditar

Siéntate en la «postura fácil» (siéntate cómodamente en el suelo, con las piernas cruzadas, la barbilla ligeramente orientada hacia abajo y el cuello recto).



Cierra los ojos un poco y céntrate en el espacio entre las cejas (el punto del tercer ojo).

El mantra es *Sat Nam* (que significa ‘verdad identificada’).

La posición de las manos (*mudra*) es simple. Pon los cuatro dedos de tu mano derecha sobre la muñeca izquierda y siente el

pulso. Los dedos deben estar en línea recta, presionando un poco la muñeca para poder sentir el pulso en la punta de cada dedo. Con cada latido, escucha mentalmente el sonido *Sat Nam*.



Se sugiere realizar esta meditación durante once minutos, pero puedes experimentar grandes beneficios con solo un minuto. Prácticala a diario para desarrollar la intuición y calmar la mente.

Mensaje milagroso 4:

La paz está en el pulso.

#MilagrosYa

5. ¿POR QUÉ ESTOY HABLANDO?

¿Te has alejado alguna vez de una conversación con una especie de resaca por todo lo que has dicho? ¿Te ocurre alguna vez que pierdes de vista tus filtros y hablas demasiado? ¿O eres completamente incapaz de escuchar a los demás porque no paras de hablar sobre ti mismo?

Cuando notes que estás hablando de más, simplemente dite: «ESPERA: ¿por qué estoy hablando?». Esta simple frase te sacará del comportamiento egótico y te devolverá a la verdad. Aunque estés a mitad de una frase, está bien ESPERAR. ¡Usa esta técnica con tanta frecuencia como puedas y pronto te convertirás en un gran escuchador!

Confío en que el mensaje milagroso de hoy va a ser recibido. Comparte lo siguiente:

Mensaje milagroso 5:

Cuando sientas que has hablado demasiado, dite:
«ESPERA: ¿por qué estoy hablando?».

#MilagrosYa

1. En el original se presenta como un acrónimo: «WAIT: Why Am I Talking?» (*N. del T.*)

6. LA PAZ COMIENZA CONTIGO

Por más felices o serenos que estemos, siempre hay en nuestra vida algún amigo, familiar o compañero de trabajo capaz de sacarnos de nuestras casillas. En lugar de permitir que esas personas alteren nuestro mundo, es importante entender que son nuestra mayor oportunidad para el crecimiento espiritual.

La técnica de hoy es una fantástica meditación *kundalini* que ofrece una solución rápida, simple y eficaz para olvidar el enfado cuando alguien te cabrea. Puedes practicarla en cualquier momento y lugar. Incluso puedes empezar ahora mismo.

Presiona suavemente el pulgar contra el dedo índice, a continuación contra el dedo corazón, y seguidamente sobre el anular y el meñique.

Al tocarte el dedo índice di: LA

Al tocarte el dedo corazón di: PAZ

Al tocarte el dedo anular di: COMIENZA

Al tocarte el meñique di: CONMIGO

Respira profundo al pronunciar cada palabra. Puedes ir tan rápido o tan lento como desees. Usa esta técnica mientras hagas cola en el banco, ocultando las manos debajo de la mesa en una reunión de la oficina o en medio de una pelea con tu amante. Te