



Una herramienta poderosa

Desde el comienzo de la historia de la humanidad, el hombre ha poseído una capacidad innata que lo diferencia del resto de los seres vivos del universo: **la imaginación.**

La imaginación es la habilidad para crear una idea o imagen mental.

Desde pequeños la utilizamos con total naturalidad para crear todo tipo de aventuras y supuestos sucesos y continuamos utilizándola, muchas veces de manera descontrolada, ya que somos relativamente conscientes de la energía que movemos a través de nuestros pensamientos. Paulatinamente hacia nuestra vida adulta, restamos importancia a nuestra imaginación sumergiéndonos en obligaciones y quehaceres diarios y relegando nuestra capacidad creativa a un segundo plano.

Decidimos archivar nuestros sueños, cambiándolos por expectativas más bajas y un cinismo más alto. Sin embargo, en lo más íntimo de nuestro ser albergamos aún nuestros sueños y sabemos que tenemos la capacidad de convertirlos en realidad.

Pero entonces, ¿por qué no tenemos aún lo que tanto deseamos?

¿Qué ocurre que no somos exitosos en los distintos ámbitos de nuestra vida?

¿Cuándo se han hecho tan grandes nuestras circunstancias que dejamos de creer que es posible triunfar?

Para dar una respuesta efectiva a estas, y a más preguntas que podemos hacernos respecto de por qué NO obtuvimos hasta ahora aquello que tanto deseábamos, es preciso que hablemos de cómo funciona nuestra imaginación y de cómo podemos conducirla de manera tal, que trabaje para nosotros como una herramienta eficaz, para transformar nuestros sueños, deseos y metas en realidad.

De ahora en adelante, llamaremos a la imaginación intencionada: **Visualización creativa.**

Durante los últimos tiempos, científicos, filósofos y físicos, han estudiado la mecánica del pensamiento, coincidiendo en que este, es una señal electromagnética, que se expande, ejerciendo al igual que un imán, una intensidad magnética.

Distintos estudios realizados a atletas, apuntan que nuestra mente no diferencia entre un hecho real y un suceso imaginario. Al inducir a una visualización a un joven nadador, se ha descubierto que su cerebro emitía las mismas señales eléctricas a los músculos que si se estuviera tratando de una experiencia real.

Con lo cual todo aquello que visionamos en nuestra pantalla imaginaria, invita a nuestra mente a poner en marcha todo lo que se requiera para la actividad que estamos imaginando.

También se ha comprobado que aquellos deportistas que visualizan su triunfo tienen un mayor rendimiento, así como un mayor número de metas alcanzadas que aquellos otros que, aunque

también entrenan muy duro, no utilizan la **visualización** como una herramienta de su entrenamiento.

Debemos comprender que nuestro universo se rige por leyes que indiscutiblemente nos afectan, seamos o no conscientes de ello (como es el caso de la ley de gravedad).

La ley de atracción, funciona aun si no estamos de acuerdo con ella y más allá de nuestras creencias. No es necesario albergar una fe en lo metafísico, para que una manzana caiga del árbol, ni creer en poderes extraordinarios o paranormales, las leyes del universo se manifiestan permanentemente con total naturalidad.

Esto nos conduce al descubrimiento de que por ley de atracción, todo aquello que pensamos, es emitido como una señal magnética al universo, desde donde retorna, manifestándose como **nuestra realidad**.

Ser conscientes de esto, nos implica en la responsabilidad de todo lo que ocurre en nuestra vida.

Por eso es importante educarnos en la utilización de herramientas que nos apoyen en la elección de nuestros pensamientos, para que enviemos la señal indicada para atraer y concretar nuestros sueños, deseos y metas.

Una dificultad para atraer aquello que queremos, es nuestra tendencia a enfocarnos en lo que NO queremos. Al cabo de veinticuatro horas, experimentamos decenas de miles de pensamientos, que se presentan de manera automática, de los cuales, un altísimo porcentaje tienen un enfoque negativo. Predominan los “no tengo...” “no puedo...” “me falta...” creándonos sentimientos de agobio, frustración e insatisfacción.

La visualización creativa es una poderosa herramienta de sencilla aplicación que funciona de manera asombrosa, adiestrándonos en el pensamiento consciente no-automático. Puede realizarse en cualquier momento y en cualquier lugar.

He aquí cuatro pasos para practicar la visualización creativa de manera efectiva:

Fije su meta.

Puede ser en cualquier nivel: finanzas, relaciones amorosas, un coche deportivo, una casa nueva, la ampliación de su negocio, la mejora de su imagen personal, etc.

Escoja al principio metas relativamente fáciles de alcanzar mentalmente, de este modo su resistencia negativa ira menguando con la práctica.

Cree una imagen.

Elabore una imagen física de su meta para familiarizarse con ella, si se tratara de una casa, podría por ejemplo, tomar una fotografía y llevarla en su cartera para mirarla varias veces al día.

Luego créela en su mente, sea detallista, imagínesela tal y como usted la quiere y piense en ella en tiempo presente, véase disfrutando y siéntalo aquí y ahora.

Evóquela.

Piense en ella a menudo. Tanto en un momento de relajación como casualmente durante el día cuando la recuerde, sienta la felicidad y el placer que derivan de esa evocación. De esta manera se convertirá en parte de su vida y se proyectará cada vez con más éxito.

Afirmela.

Haga a menudo afirmaciones alentadoras. Por ejemplo si se tratara de un empleo que quiere conseguir, podría afirmar: ahora tengo un empleo satisfactorio, bien remunerado, divertido y perfecto para mí. Ahora tengo un magnífico trabajo con un magnífico sueldo. Es importante que se refiera a su meta como un logro cumplido. Así mismo podría decir, doy gracias por tener un empleo bien pagado y creativo.

Una vez que aprendamos a utilizar la visualización de manera más consciente y creativa, descubriremos que es magia en el más amplio sentido de la palabra.

Imaginemos: Si nunca hubiéramos visto una puesta de sol y alguien nos la describiera, podríamos considerarla como un milagro, pero una vez que comenzamos a comprender algo acerca de las leyes de la naturaleza que están involucradas, entendemos cómo se forman y nos parecen naturales, sin ningún misterio en particular.

Practicar la visualización creativa, nos ayudará a romper las creencias limitantes, y aquello que nos parecía asombroso o imposible, se convertirá en algo totalmente factible.

“La imaginación lo es todo. Es una visión anticipada de las atracciones que vendrán.”
Albert Einstein

¡Vale la pena intentarlo!

Nancy Diana
Coach y Actriz