



ALICIA SÁNCHEZ PÉREZ

AUTORA DE *TODO ES POSIBLE*

Manual de visualización
creativa

TUS DESEOS TE ESTÁN ESPERANDO

zenith

ALICIA SÁNCHEZ PÉREZ
AUTORA DE *TODO ES POSIBLE*

TUS DESEOS TE ESTÁN ESPERANDO

Manual de visualización
creativa

zenith

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: marzo de 2022

© Alicia Sánchez Pérez, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

© de la maquetación interior, Sacajugo.com

© de las ilustraciones del interior, Shutterstock y Freepik

ISBN: 978-84-08-25500-0

Depósito legal: B. 2.824-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.



**¿HAY COSAS
IMPOSIBLES?**





PUNTO DE VISTA HISTÓRICO

La Historia nos ha ido demostrando en múltiples ocasiones que cosas que eran imposibles de aceptar están totalmente integradas en la sociedad unos años después. Hay muchísimos ejemplos: desde los cambios de paradigma de «la Tierra es redonda» a los avances de técnicas y tecnologías increíbles que usamos ahora y que, probablemente, quedarán obsoletas en menos de 5 años.

¿Qué crees que hubiera dicho alguien antes del año 1800 si le hubieran contado que dos personas podrían hablar, a tiempo real, a través de unos aparatos, aunque estuvieran a miles de kilómetros de distancia? «Eso es imposible», hubiera sido su respuesta.

De hecho, no hace falta irse tan lejos. Hace 15 años nadie podía imaginarse que todo el mundo iríamos con un teléfono encima, con cámara de fotos, internet, conectado por satélite... y a un precio asequible.

No todo lo que sabemos tiene una explicación científica. Ni todo lo que hoy explica la ciencia será válido mañana.

JOHN BROBECK

Existen datos increíbles que invitan a cuestionarnos nuestras ideas sobre lo que es y no es posible; por ejemplo:

- Puestas en fila, las neuronas de un solo cerebro humano llegarían desde la Tierra a la Luna.
- Los ácidos que se encargan de nuestra digestión podrían disolver una hoja de afeitar, pero el revestimiento del estómago tiene células que se renuevan a gran velocidad y no permiten que el estómago literalmente se disuelva.
- Cada célula cerebral es capaz de contener cinco veces la información de la *Enciclopedia Británica*.
- La luz viaja a 300.000 km/s. La luz que nos llega del Sol tarda unos 8 minutos en recorrer los 150 millones de km que hay hasta la Tierra. Así que cuando miramos el Sol, vemos una imagen de hace 8 minutos. El Sol es la estrella más cercana; muchas de las estrellas que vemos durante la noche YA NO EXISTEN.¹
- Imagina que en un planeta que se encuentra a 519 años luz de distancia hubiera un astrónomo con un telescopio lo suficientemente potente como para poder ver con detalle lo que pasa en la Tierra. Si apuntase hacia América, ahora mismo vería llegar a Colón con sus carabelas. Vería a los humanos de 1492.²
- Nuestro cerebro funciona como un ordenador, pero con una capacidad de almacenaje mucho más grande: 2,5 millones de gigabytes. Sería el equivalente a memorizar toda la información que emite una televisión encendida 24 horas durante 300 años.
- La Tierra gira a 1.600 km/h aproximadamente y nosotros no nos enteramos en absoluto.

Tenemos que aceptarlo, se nos escapa mucha información... ¡pero mucha! De hecho, la mayoría de la información.

Daría todo lo que sé por la mitad de lo que ignoro.

DESCARTES

1 Extraído del libro *La puerta de los tres cerrojos*, de Sonia Fernández-Vidal.

2 Ídem.

PUNTO DE VISTA CIENTÍFICO

Cuando miras un objeto sólido, en realidad estás frente a una agrupación de átomos.

Hasta aquí tod@s lo hemos estudiado en la asignatura de Física en el instituto. De hecho, es desde el siglo XIX que la ciencia los considera seriamente (aunque ya existía en la Antigua Grecia la escuela atomista). Creo que en esto todo tipo de científicos (newtonianos, cuánticos, etc.) estarían de acuerdo.

Tus ojos ven un objeto sólido y tú te imaginas que todos los átomos tienen que estar muy juntitos para formar ese objeto, pero, científicamente, lo que tienes delante no es un objeto sólido. Así pues, ¿qué es?

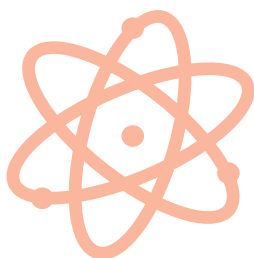
Si no lo dijese los científicos, probablemente nadie lo creería, porque cualquiera pondría la mano en el fuego para afirmar que lo que está viendo con sus ojos y tocando con sus manos es REAL.

Personalmente, he tenido mis dificultades para asumir que lo que veo no es tal y como yo lo veo. He tenido que aceptar que mis sentidos no captan la REALIDAD tal y como es, sino solo una parte; paradójicamente, una parte ínfima de la REALIDAD.

Sonia Fernández-Vidal, física cuántica, dice: «Si el núcleo del átomo fuese una canica en el centro de un estadio de fútbol, ¡el electrón sería la cabeza de un alfiler orbitando por las gradas! [...] el átomo ES CASI VACÍO».³

³ Entrevista en la contraportada de *La Vanguardia*. Disponible en <www.la-vanguardia.com/lacontra/20110502/54148560486/quiza-nuestro-cerebro-sea-un-ordenador-cuantico.html>.

Átomo según Newton



Átomo según la física cuántica

Los científicos afirman que un átomo es básicamente espacio vacío y solo materia en un 0,000001 %. Piensa: todo lo que existe en el universo está formado por átomos. Por tanto, todo en el universo es, en un 99,99999 %, espacio VACÍO: la televisión que quieres comprarte, el coche que necesitas, tu jefe, el alumno que te incordia en la escuela, la casa de tus sueños, tu cartilla del banco, los árboles que hay frente a tu casa, nuestro planeta, el perro de tu vecino, tu suegra...

Las partículas de materia más pequeñas de la que están hechos los átomos se llaman *quarks* o cuantos. Los físicos han demostrado que los *quarks* pueden comportarse como partícula (materia) o como onda (vibración, energía). Y que su comportamiento depende totalmente de las expectativas de quien está haciendo el experimento. La mente y las expectativas del científico influyen sobre la materia, sobre sus resultados.

Puedes buscar información del famoso experimento teórico de «El gato de Schrödinger» (1937), de mecánica cuántica. Este gato estaba vivo y muerto a la vez —algo que el sentido común no nos permite aceptar—, hasta que algún observador abría la caja para verlo y determinaba una de las dos posibilidades en función de sus expectativas (basadas en sus creencias inconscientes).

Aplicado a nuestra vida, podríamos decir, por ejemplo, que tú estás sano y enfermo a la vez, pero que la realidad que experimentas responde a la elección inconsciente de una de estas posibilidades.

Los *quarks* pueden comportarse como partícula u onda. Cuando se comportan como partícula, aparecen en nuestra realidad como materia, pero cuando se comportan como onda, no los percibimos porque son vibración, energía; son potencialidad pura; son posibilidades...

Aunque hace más de 5.000 años que Buda dijo que «el observador transforma lo observado», hemos necesitado escucharlo en boca de la ciencia.

Así con todo: ¿de qué está hecho el dinero? De átomos, de *quarks* y, finalmente, de energía. ¿De qué está hecho un tumor? ¿De qué están hechos los kilos de más? ¿Y mi pareja? ¿Y mis hijos? De átomos, de *quarks* y, finalmente, de energía.

Y todos ellos responden a las expectativas del que observa (en este caso, tú).

Habrás a quien le sea difícil pensar en su madre, padre, marido, esposa, hij@s o a sí mism@ como «una agrupación de átomos», pero científicamente es lo que somos. Estamos hechos de partículas ínfimas que dan lugar a moléculas, células, tejidos, órganos internos, músculos, piel, cerebro, cuerpo...

*Y Si tú eres el observador de tu situación económica,
de tu pareja, de tu salud...
tú tienes el poder de influir en los resultados
de lo que estás observando en tu vida.*

Aplicar este conocimiento a tu vida implica entender que, por ejemplo, cuando un familiar tuyo se pone muy enfermo, él es «lo observado» y tú, el «observador». Si le «miras» con pena y con miedo a que se muera, estarás poniendo tu atención en esa posibilidad, aumentando así, precisamente, la posibilidad de experimentar lo que no quieres.

Hay infinitas posibilidades que existen AHORA, al mismo tiempo, y puedes elegir enfocarte en la que quieras. Por ejemplo, puedes «mirar»

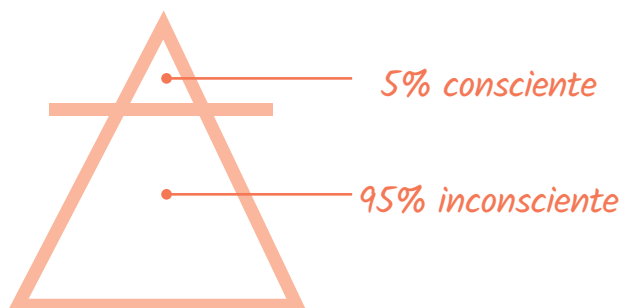
con confianza plena de que su cuerpo tiene la capacidad de autocurarse y así, como observador, estarás poniendo énfasis y energía en la posibilidad de que se cure (que es precisamente lo que quieres).

La teoría cuántica de Niels Bohr, Werner Heisenberg y otros llega a decir que la realidad no existe sin un observador que la observe. ¡Uf, es fascinante!

PUNTO DE VISTA MENTAL

Primero hay que aclarar que la mente no es el raciocinio, ni tampoco es el cerebro. La mente no está dentro de la cabeza.

La mente es algo inmaterial, no tiene forma. Tu mente consta de una pequeña parte llamada CONSCIENTE (entre el 1 y 5 %) y una parte llamada INCONSCIENTE/subconsciente (95-99 %).



La parte consciente es la más familiar para nosotros. La conocemos. A través de ella razonamos, reflexionamos, decidimos, racionalizamos, pensamos, etc. La parte inconsciente nos es desconocida, no tenemos ni idea de qué es, qué hay... pero en este 95 % aproximadamente se encuentra nuestro sistema de CREENCIAS (asimiladas en la infancia la mayor parte de ellas).

Tus creencias son el mapa de tu mundo, pero no es el mundo real, sino la manera como ves el mundo.

Vemos las cosas, no como SON, sino como SOMOS nosotros.

IMMANUEL KANT

Nuestro sistema de creencias es la base del monólogo interno que tenemos en mente todo el día y es el filtro a través del que interpretas la realidad. Por eso es tan importante tomar conciencia y empezar a cambiar este monólogo.

Todos llevamos unas gafas invisibles y los cristales de cada individuo los «graduá» su sistema de creencias. Podemos mirar el mismo hecho, pero nunca veremos lo mismo; las características de los cristales individuales nos ofrecerán una realidad diferente, pero todos pensaremos que tenemos razón y que nuestra forma de verlo es la verdad. El primer paso es tomar conciencia de que llevamos estas «gafas invisibles» y de que si lo que estoy viendo a través de ellas no me gusta, puedo cambiar la graduación o elegir otras gafas porque no hay unas gafas VERDADERAS QUE VEN LA REALIDAD Y OTRAS QUE NO. Todas las gafas contemplan posibilidades que aparentan ser realidades.

Sabrás que tienes creencias limitantes al observar tu realidad: el hecho de que todas las áreas de tu vida no fluyan como tú deseas se debe a que tienes creencias limitantes inconscientes al respecto.

Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el inconsciente controlará tu vida y tú lo llamarás destino.

CARL JUNG

Si quieres cambiar tu «destino», necesitas cambiar tus creencias, modificando deliberadamente tu monólogo interno de pensamientos. Progresivamente cambiará tu mundo y tus circunstancias. Es así.

La tradicional frase de «si no lo veo, no lo creo» está basada en conocimientos que ya están superados. Ahora sería totalmente correcto decir: «SI NO LO CREO, NO LO VEO». La creencia va primero.

Recomiendo leer el fantástico libro de Xavier Guix, psicólogo y formador de programación neurolingüística (PNL), titulado *Si no lo veo, no lo creo*. El inconsciente no se cuestiona nada, solo acepta lo que repetidamente le dices o recibes del exterior. Puede ser el enemigo que te sabotea los intentos que haces para cambiar tu vida o tu mejor amigo que apoya todo lo que te propones. Tú eliges.

Si decides dejar de ir en «piloto automático» y tomar las riendas de tu mundo, comienza a elegir tus pensamientos deliberadamente, alimenta tu mente con creencias útiles y pensamientos saludables, enriquecedores, potenciadores, positivos... Estarás reprogramando tu mente inconsciente para alinearla con tus deseos conscientes.

DATOS PARA REFLEXIONAR: tenemos más de 60.000 pensamientos al día. El 90 % de ellos son negativos. El 90 % de los pensamientos que tenemos hoy son los mismos que tuvimos ayer.

¿Crees que los resultados de tu vida se deben corresponder con los 54.000 pensamientos negativos que tienes a diario o con los 6.000 positivos? Te recuerdo que cada uno de esos pensamientos genera emociones asociadas que desencadenan un alud de reacciones químicas en tu cuerpo.

Ningún pensamiento es neutro.

UN CURSO DE MILAGROS

Eres el resultado de lo que has pensado hasta ahora y serás el resultado de lo que decidas pensar a partir de ahora. Esfuérzate por pensar mejor, asume tu responsabilidad: tus pensamientos dependen exclusivamente de ti y de nadie más. Así que empieza a aceptar que nadie tiene la culpa de lo que te pasa y así podrás cambiar cosas en ti, a tu alrededor y en tu vida. «Pensar» es una responsabilidad. La vida es muy diferente cuando ya no te sientes una víctima ni de tus padres, ni de tu jefe, ni de la sociedad, ni del sistema...

PUNTO DE VISTA ESPIRITUAL

En primer lugar, cabe aclarar que ser espiritual no es lo mismo que ser religioso. Se puede ser religioso y nada espiritual. La fe no es un acto necesariamente religioso. La base de la fe es creer en algo que no ves, sea lo que sea: Dios, la energía, la conciencia universal, el Amor, el campo cuántico, etc.

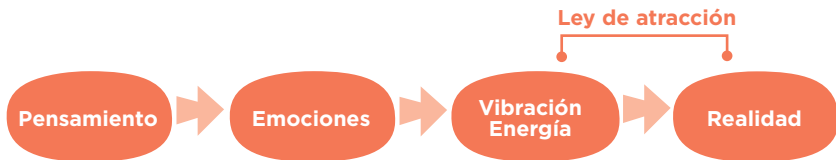
Somos mucho más que nuestro cuerpo; somos seres espirituales que viven una experiencia física. Somos energía. Todo lo que existe es energía, vibración, y cuando pensamos y sentimos, emitimos vibraciones. La vibración es el «lenguaje» con el que nos comunicamos con todo lo que existe y la ley de la atracción se encarga de unir las vibraciones similares —siempre responde a las vibraciones que emites, lo creas o no, seas consciente o no—, ofreciéndote experiencias, situaciones, personas o cosas con la misma vibración que tú.

La ley de la atracción responde a tu vibración, no a lo que dices que quieres. El error está en creer que pensar en lo que quieres lo atraerá. Hay dos maneras de pensar en algo que quieres:

- Pensar en su ausencia —«no tengo eso»— hace que te sientas mal y emitas un tipo de vibración.

- Pensar que está presente —«gracias por eso que estoy creando»— hace que emitas otro tipo de vibración, ya que te sientes bien.

La primera suele ser la más utilizada por todos: «No tengo dinero, no me llega, lo necesito...». Si todo el día estás pensando y emitiendo vibraciones de que no tienes dinero y piensas que eso hará que el dinero te venga... ya habrás comprobado por ti mismo que no funciona así. Cada vez que piensas y sientes que necesitas dinero atraes más el hecho de necesitarlo. Cada vez que piensas y sientes que necesitas una pareja, atraes más el hecho de necesitarla. La «necesidad» atrae más necesidad, no permite obtener lo que deseas. El resultado de este modo de pensar y sentir es que **NO LO TIENES NI LO TENDRÁS**. Alguien tenía que decírtelo.



La clave es, como dice Wayne Dyer en uno de sus libros «A pesar de lo que muestre tu mundo físico confía, porque en un plano espiritual tú ya tienes lo que deseas, solo tienes que mantenerlo en tu mente el tiempo suficiente para que se manifieste en tu realidad física». La forma «correcta» o, mejor dicho, más efectiva de utilizar la ley de la atracción a tu favor es **SENTIR QUE YA ESTÁS** en posesión de lo **QUE QUIERES**, y así es como atraes rápida y fácilmente —te lo garantizo— cualquier cosa que te hayas propuesto.

Vivimos en un universo donde todas las posibilidades existen todo el tiempo en el **AHORA**. Cada instante tenemos la oportunidad de escoger una posibilidad distinta a la que llevamos un tiempo experimentando y de poner la atención en ella para experimentarla en el futuro. Así se está creando siempre la realidad, consciente o inconsciente-

mente, 24 horas, sin pausa. Eliges a cada instante, y si no lo haces deliberadamente, lo haces en piloto automático (tu información inconsciente, tu programación lo hace por ti).

Afortunadamente, cuando empiezas a escoger la CONCIENCIA, ya no hay vuelta atrás —como dicen en la fantástica y visionaria película *Matrix*— y cada vez se te hace más evidente que, aunque en nuestra mente inconsciente estemos programados para creer que somos limitados, el aumento de la conciencia y la expansión de nuestra mente nos hace, irremediabilmente, comenzar a afianzar la idea de que

*NO SOMOS NUESTRA PROGRAMACIÓN
MENTAL Y NO SOMOS NUESTRO CUERPO.
SOMOS, EN UN 99,99999 %, ESPACIO VACÍO,
ENERGÍA. SOMOS ALGO SIN FORMA.
¡SOMOS ILIMITADOS!*

Solo nos falta acabar de creérselo. Todo llegará. Sinceramente, creo que todo esto que nos parece difícil de creer será de sentido común para nuestros nietos o nietas.

Durante años me he interesado por todos estos puntos de vista, pero cuanto más aprendía de cada uno de ellos, más conflicto sentía en mi interior. Creía que eran incompatibles, que si creía en uno, no podía creer en el otro, e iba de la sensación de certeza a la de duda total en un santiamén. Realmente llegué a la conclusión de que no podía creer en nada porque nada era totalmente verdad.

Sentí durante mucho tiempo un gran vacío en mi interior debido a esta creencia de que «nada es totalmente verdad y yo solo puedo creer en la verdad». «¿Cuál es la verdad?» ha sido la pregunta que he llevado encima como una losa años y años. La parte positiva es que ha sido un motor para mí. Me llevó a meterme de lleno en cada técnica, en cada punto de vista, en cada libro, curso, seminario... Me convirtió en una estudiosa y buscadora de «la verdad». La parte negativa ha sido que

cada vez que aprendía algo nuevo y me parecía verosímil (coherente y creíble), entraba en puro conflicto con todo lo que había aprendido anteriormente. Todo se me hundía, una y otra vez; mis castillos de creencias y de respuestas se hundían, y yo con ellos. Quizás hayas sentido algo similar; puede que des por supuesto que solo hay una verdad.

Progresivamente, mis creencias sobre «la verdad» fueron cambiando y por fin encontré paz dentro de mí, porque al aceptar el universo como algo INFINITO, aceptaba de forma implícita que todo, de alguna manera, era verdad. En lo infinito TODO ESTÁ INCLUIDO.

Este es un universo inclusivo (incluye todo, TODO) en vez de ser excluyente o exclusivo (es una cosa o la otra). Yo vivía en un universo excluyente y ahora vivo en un universo inclusivo (donde todas las cosas son posibles a la vez. Sí, sí, A LA VEZ). Cuando discutes con alguien, cuando piensas muy diferente a alguien, cuando nunca hubieras descrito la situación de la misma manera que alguien, cuando crees que la otra persona no sabe lo que dice... en realidad, los dos tenéis razón.

Así que, creyendo firmemente en lo que aparece en este manual, pero con la humildad de saber que no es la única forma de conseguir cambiar tu vida o lograr lo que te propongas, deseo que encuentres en él una herramienta útil para ti, para los que te rodean y para el mundo.