

Jesús Nieto Quintana

Los

9

pasos

para conseguir  
tus sueños

Luciérnaga

Jesús Nieto Quintana

LOS 9 PASOS  
PARA  
CONSEGUIR  
TUS SUEÑOS



Ediciones  
Luciérnaga

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Jesús Nieto Quintana, 2021.

© de la foto de interior: Shutterstock

© de la foto de cubierta: Shutterstock / Twins Design Studio

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: enero de 2023

© Edicions 62, S.A., 2023

Edicions Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

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

ISBN: 978-84-19164-36-0

Depósito legal: B. 12.181-2022

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.

## SUMARIO

<i>Prólogo</i> .....	9
<i>Introducción</i> .....	15
Paso 1. Principios para una vida plena: la filosofía	
Huna y el Kybalión .....	21
La filosofía Huna .....	21
El Kybalión .....	31
Paso 2. Ho'oponopono. Elimina lo negativo	
de tu vida y resuelve problemas .....	61
Un poco de historia sobre	
el Ho'oponopono .....	61
Cómo funciona el Ho'oponopono ..	62
La práctica del Ho'oponopono ....	72
Paso 3. Un cerebro, tres mentes .....	81
La psicología trascendente de	
la filosofía Huna .....	81

Paso 4. Creas lo que crees. El poder de las creencias . . .	111
Creencias limitantes y potenciadoras . .	113
Observa tus creencias . . . . .	116
Las creencias en la mente consciente y subconsciente . . . . .	123
Paso 5. La fe. La supercreencia que mueve montañas . .	135
Paso 6. La palabra. Cuida lo que dices. . . . .	141
Paso 7. El deseo. El motor de tus sueños . . . . .	149
Paso 8. El Espíritu de Aloha. Atrae lo que deseas sin esfuerzo . . . . .	159
Un poco de historia sobre el Espíritu de Aloha . . . . .	159
La práctica del Espíritu de Aloha. . .	159
Paso 9. El poder del amor. Vibrando muy alto . . . . .	183
<i>Agradecimientos.</i> . . . . .	189

## PASO I

### PRINCIPIOS PARA UNA VIDA PLENA: LA FILOSOFÍA HUNA Y EL KYBALIÓN

#### LA FILOSOFÍA HUNA

##### Un poco de historia sobre la filosofía Huna

La filosofía Ho'omana, conocida como Huna a partir de los estudios del estadounidense Max Freedom Long, es una forma de vida practicada por un grupo de personas de Hawái llamadas kahunas —una especie de chamanes guardianes de esta sabiduría ancestral, expertos en religión, sanación y magia—, dado que *Huna* significa «secreto», referido al conocimiento del aspecto profundo de la vida, lo que no se puede percibir por la mirada física.

Serge Kahili King, uno de los investigadores más reputados sobre el mundo Huna, señala su origen en Lemuria, la Atlántida y el Antiguo Egipto. Las tribus primigenias se desplazaron a lugares tan diversos como el norte de África, la isla de Madagascar, la India y China, y el resto hacia el océano Pacífico y Oceanía, concretamente la Polinesia y Hawái.

A partir de la llegada de James Cook y la influencia occidental, el conocimiento Huna se fue arrinconando, conser-

vándose de forma oculta y reservada al alcance de unos pocos, hasta que las investigaciones de Max Freedom Long consiguieron documentar y actualizar el legado de los kahunas.

Cabe destacar que no se trata de lo que entendemos como filosofía como objeto de estudio, sino una forma de entender y vivir la vida, tal como expongo a continuación.

### **Los principios de la filosofía Huna**

La palabra *Huna* pertenece a la lengua nativa de las islas Hawái y significa «aquello que es difícil de ver», aunque la traducción más extendida es «secreto». La filosofía Huna es el modo de vida practicado por los kahunas —guardianes del secreto— y se basa en los siguientes siete principios:

**1. Ike:** el mundo es lo que pensamos o creemos que es, por lo tanto, sé consciente.

Como dice la PNL (Programación Neurolingüística) «el mapa no es el territorio». Como si de un mapa se tratara, lo que percibimos de la realidad no es la realidad, sino solo una representación de cómo la percibimos cada uno de nosotros, en otras palabras, no son los hechos los que determinan nuestra realidad, sino la forma en que los interpretamos. Un mismo acontecimiento puede tener diferentes significados según la perspectiva de cada individuo, como muestra el típico ejemplo del vaso medio lleno o medio vacío según quien lo mire. Incluso se podría llegar a la conclusión de que lo que entendemos por realidad es un punto de vista compartido por la mayoría de la gente.

Compatible con esta idea, para la filosofía Huna el mundo no es lo que vemos, pero sí lo que pensamos o creemos que es. Nuestras creencias, pensamientos, juicios e interpre-

taciones sobre los hechos son los que conforman nuestra experiencia, no los hechos en sí mismos. Asimismo, la energía del pensamiento tiene la fuerza y capacidad de atraer circunstancias en consonancia con el mismo, llegándose a materializar. Si la energía de los pensamientos tiene la suficiente calidad, claridad, enfoque y potencia, favorece que se manifiesten en su forma física, por lo que creamos lo que creemos.

Si el mundo es lo que pensamos que es, se puede modificar a través del cambio de los pensamientos. Tener la idea de que el mundo es hostil te hará vivir en guardia y en combate con todo; pensar que la vida ofrece posibilidades maravillosas te hará sentirte vital y afortunado. Cambiando tu mentalidad, puedes cambiar tu mundo. Al cambiar la forma de mirar, lo que miras cambia; tú creas tu propia experiencia de la realidad. Con tus creencias, pensamientos, actitudes, juicios, etcétera, creas tu mundo.

**2. Kala:** los límites no existen porque todo está relacionado y conectado, por lo tanto, siéntete libre.

En términos de información y energía, no hay límites, separaciones o fronteras. La idea de separación es una ilusión porque todo está interconectado. Está conectada nuestra mente con nuestro cuerpo y viceversa, así como las personas entre sí, el medio con las personas y lo contrario. Por ello, si una persona o una comunidad piensa que algo es posible, estará contribuyendo a que se haga realidad; del mismo modo, si se piensa que es imposible, se da el primer paso para no lograrlo. Decía Henry Ford: «Tanto si piensas que puedes como si piensas que no puedes, estás en lo cierto». Creer que no conseguiremos lo que queremos es poner la primera piedra para fracasar; del mismo modo, creer que sí lo conseguiremos es asentar los mejores cimientos para



triunfar. No hay límites para las posibilidades, todo es posible, como nos demuestra frecuentemente la ciencia, la tecnología, etcétera. Como muestran las creencias limitantes, un buen número de límites solo están en nuestra mente; cuando creemos que algo es imposible, colaboramos para que así sea, mientras que, si pensamos que es posible, contribuimos decisivamente a que se lleve a cabo.

**3. Makia:** la energía fluye hacia donde va la atención, donde pones el foco allí va la energía, por lo tanto, enfócate.

Al ser la materia de los pensamientos energía electromagnética, cuando tienen fuerza suficiente se materializan, aunque para ello necesitan de la atención. Los pensamientos predominantes y recurrentes son los que tienen más fuerza porque reciben la carga de la atención, su verdadero combustible. Centrarse en los pensamientos que se desean materializar es, por lo tanto, esencial para que estos tomen cuerpo. Atraes a tu realidad aquello en lo que piensas con frecuencia, lo desees o no, por eso tienes que ser responsable en lo que respecta a tus pensamientos. En ese sentido, estudios científicos indican que tenemos unos 60.000 pensamientos a lo largo del día y la mayor parte son negativos, repetitivos y del pasado; imagina cómo podría cambiar tu vida si simplemente los dedicaras a agradecer y bendecir lo que ya disfrutas cada día.

El conductor de la atención, como si de un coche se tratara, es la conciencia. Con la autoobservación nos podemos dar cuenta de las reacciones automáticas y dirigir la energía donde deseemos a través de la atención dirigida por la conciencia. Aquello en lo que centramos continuamente la atención, ya sea por inercia o voluntariamente, inconsciente o conscientemente, adquiere fuerza y protagonismo en nuestras vidas; si nos centramos en los problemas y dificultades,

estos se intensifican; si lo hacemos en las soluciones, facilitamos su aparición. Piensa en cuando alguien te ha molestado; si no dejas de darle vueltas, te arruinará el día, tú decides si le das poder a ese incidente o no; nada tiene especial poder a menos que se lo concedas.

Pon siempre el foco en lo que deseas por pequeño que sea con alegría, amor y sentimiento de abundancia; si lo vives con miedo o temor, estarás centrándote en lo que no deseas y obtendrás lo que no quieres porque, a fuerza de concentrar la atención, los pensamientos adquieren fuerza suficiente para manifestarse materialmente. A modo de ejemplo, observa la diferencia entre tomar un zumo de arándanos para disfrutar su sabor o hacerlo para evitar enfermedades. ¿Ves la diferencia de enfoque?

Actualmente, estamos rodeados de distracciones que nos dispersan, así que elimina todo lo que no es importante para ti, evita las interrupciones cuando hagas aquello que te interesa, elimina la información que no te sirva para tus propósitos. Concéntrate solo en aquello que realmente quieres, porque, si no concentras tu atención, tu poder se dispersa y se debilita. De este modo, como aquello en lo que te concentras se expande, atraerás más de lo mismo.

Practicar la meditación nos conduce a llevar el foco de nuestra atención hacia algo, y si nuestra mente y nuestro corazón mantienen canalizada la energía, tienen lugar la magia y las manifestaciones físicas. Tener presente cuál es la motivación de nuestros actos es también de gran utilidad para mantenernos enfocados.

**4. Manawa:** ahora es el momento de poder, ahora se está creando todo, por lo tanto, estate presente.

Solo podemos conectarnos con nuestro poder teniendo la

atención en el momento presente, ya que el pasado son recuerdos y el futuro, imaginación. Podemos ir puntualmente al pasado o al futuro, pero no nos podemos quedar allí, porque corremos el riesgo de desconectarnos de la fuente de poder que está en el presente. El poder está en el ahora, justo el momento en que el ego se debilita, deseoso como está de ir al pasado o al futuro.

Desperdiciamos mucha energía si pasamos demasiado tiempo pensando en hipótesis sobre el futuro, tratando de controlar lo que ocurrirá, o no dejamos de torturarnos pensando en lo que vivimos en el pasado. Si vivimos el presente como momento único, no hay ninguna experiencia que obstaculice lo que vives; tampoco tienes expectativas que te condicionen. Con una nueva forma de pensar y vivir, en el presente puedes plantar las semillas de un nuevo futuro.

El pasado ya no existe, solo en forma de recuerdo, y el futuro tampoco, al ser un pensamiento proyectado en el tiempo, pura imaginación; en realidad, nada nos ata a las experiencias del pasado ni somos prisioneros de las expectativas sobre el futuro. Nuestro poder se encuentra en el momento presente y todo lo que sea no concentrarnos en el aquí y el ahora es perder contacto con la fuente de poder. Siempre que vives el momento presente, el ahora a través de la mente, el cuerpo o las acciones, tu poder aumentará. Es el presente el momento de poder porque en él, con tus creencias y pensamientos, estás sembrando lo que recogerás en el futuro.

**5. Aloha:** amar es estar feliz con alguien o algo, por lo tanto, sé feliz amando.

Amar se entiende en este principio como energía. Así lo consideraba Einstein, como expresa en una carta a su hija: «Hay una fuerza extremadamente poderosa para la que

hasta ahora la ciencia no ha encontrado una explicación formal. Es una fuerza que incluye y gobierna a todas las otras, y que incluso está detrás de cualquier fenómeno que opera en el universo y aún no ha sido identificado por nosotros. Esta fuerza universal es el amor. Cuando los científicos buscaban una teoría unificada del universo, olvidaron la más invisible y poderosa de las fuerzas.

»El amor es luz, dado que ilumina a quien lo da y a quien lo recibe. El amor es gravedad, porque hace que unas personas se sientan atraídas por otras. El amor es potencia, porque multiplica lo mejor que tenemos y permite que la humanidad no se extinga en su ciego egoísmo. El amor revela y desvela. Por amor se vive y se muere. El amor es Dios, y Dios es amor. Esta fuerza lo explica todo y da sentido en mayúsculas a la vida».

Energéticamente, el amor une, todo se sustenta por el amor. Vibrar en la energía del amor nos hace unirnos a alguien o algo. Acciones relacionadas con el amor son agradecer, admirar, apreciar, bendecir, reconocer, valorar, etcétera, que aumentan nuestra energía amorosa y afectan a nuestro entorno. El mejor camino para ser feliz es amar, por lo que si queremos ser felices con alguien o algo —un trabajo, por ejemplo—, es necesario que lo amemos, por eso para la filosofía Huna el nivel de amor de felicidad depende del grado de amor que sentimos cuando estamos con algo o alguien. Es necesario dar amor para experimentarlo, a través de acciones que conducen a él como la valoración, el reconocimiento, la admiración, la apreciación y el agradecimiento.

La emoción contraria al amor es el miedo, que nos hace sentirnos solos y separados. Para combatirlo no debemos caer en acciones que lo refuerzan, como la crítica, que genera infelicidad y separación; tendremos que poner en práctica

las acciones anteriores que llevan al amor. Así, a medida que experimentemos más amor, el miedo irá desapareciendo. Amar es estar feliz con lo que se tiene, con lo que tienes en tu mundo, en tu realidad, en lugar de criticarlo. Amar siempre te hará sentir bien, si lo que sientes no te hace sentir bien, no es amor.

**6. Mana:** todo el poder y la fuerza viene de nuestro interior, por lo tanto, siéntete poderoso.

Es un poder espiritual, de naturaleza divina, que se encuentra en cada rincón del universo, incluido cada uno de nosotros. Es sinónimo de fuerza vital que se almacena en el cuerpo y se manifiesta como energía básica o primaria para el Unihpili, Yo Inferior o subconsciente; fuerza de voluntad para el Uhuane, Yo Medio o mente consciente, y energía psíquica o espiritual para el Aumakua, Yo Superior o supraconsciente.

Factores que afectan al Mana son: la calidad de los alimentos y la dieta, la respiración —la diafragmática es la más eficaz—, las actitudes mentales —lo favorecen las positivas y amorosas— y la visualización.

Todo en el universo tiene poder —personas, animales, plantas, objetos—, por lo que podemos experimentar el nuestro y conectarnos a otras fuentes de poder fuera de nosotros para aumentar el nuestro. Dado que el universo es infinito, su poder también lo es y cuanto más conectados estemos con él, a medida que permitamos a la divinidad (Dios, el universo, la Fuente..., como prefieras llamarlo) actuar a través de nosotros, mayor será nuestro poder.

La frase: «Un gran poder conlleva una gran responsabilidad», popularizada por los cómics de Spiderman, se aplica también a este principio, porque tener poder implica responsabilidad y decisión, pues nosotros decidimos y elegi-

mos con qué establecemos las conexiones entre nuestro poder y el de los otros —personas, animales, plantas, objetos.

Nadie tiene más poder sobre ti que tú mismo, salvo que tú se lo concedas a otro, así que no culpes a los demás y a las eventualidades de tus problemas, asume tu responsabilidad, ejerce tu poder, sé proactivo y no te quedes a merced de las circunstancias.

Como nos enseña el principio de Aloha, el mejor modo de establecer conexiones y unirnos a otras fuentes de poder es el amor, por ello, cuanto mayor amor experimentemos, mayor poder tendremos al estar unidos y conectados a otras fuentes de poder en forma de comunidades, personas, situaciones, experiencias, objetos. La conexión de diferentes fuentes beneficia, influye e incrementa el poder de todas ellas, por eso se puede decir que el mayor poder es el del amor.

**7. Pono:** lo efectivo es la medida de lo verdadero, por lo tanto, usa lo que te funcione.

La filosofía Huna no es dogmática, ni trata de imponer sus principios como si fueran verdades absolutas. Acepta que pueden existir otros igualmente válidos y efectivos y se guía por los resultados como indicador de lo verdadero. Hay muchas maneras de hacer las cosas, puesto que en un universo infinito hay más de una manera de solucionar los problemas; si algo no funciona, se cambia el enfoque. Solo se sabe si algo es verdadero por los efectos que produce; lo que para unos sirve, para otros no. Es una filosofía práctica que propone que busquemos lo efectivo, lo que a cada uno le funcione y a través de esto hallaremos lo verdadero, algo que debilita al ego, que trata de imponer sus identidades y sus criterios a toda costa. Cada individuo tiene un nivel de conciencia, de percibir la vida, de actuar, por lo que hay

margen para que haya diferentes formas para llegar a lo eficaz para cada uno. Es más inteligente pensar que existen verdades eficaces que verdades absolutas; opta siempre por hacer aquello que te funcione porque la verdad es aquello que produce resultados, como también afirmaba Buda.

Si el filósofo italiano del Renacimiento Nicolás Maquiavelo en *El Príncipe* decía que «el fin justifica los medios», para la filosofía Huna, los medios determinan los fines. Medios armoniosos llevan a resultados armoniosos y viceversa; como hemos visto en los principios anteriores, especialmente en el Aloha y en el Mana, el mejor y más eficaz medio para alcanzar lo que deseamos es el amor.

Los principios de la filosofía Huna son herramientas para tener la mejor vida posible, pero no defienden a capa y espada que sean los únicos. Pruébalos; si te funcionan, intégra-los, si no, deséchalos.



## EL KYBALIÓN

### Un poco de historia sobre el Kybalión

El origen del Kybalión se atribuye a Hermes Trimegisto —el tres veces grande—, sabio egipcio contemporáneo de Abraham. Sus enseñanzas se transmitieron inicialmente de forma oral y llegaron hasta Grecia, donde se transcribieron. De hecho, es en la lengua griega donde se da a conocer como Kybernêtes, cuyo significado es «piloto», quien dirige una nave, palabra de la que deriva Kybalión, que significa «guía», en la senda de la sabiduría y la iluminación.

Con Hermes Trimegisto nació el hermetismo, filosofía espiritual fundamentada en sus enseñanzas, al alcance de unos pocos iniciados, de ahí que dicho término sea sinónimo de cerrado e impenetrable. El conjunto de estas enseñanzas se denominó Corpus Hermeticum, en el que 24 textos reúnen los fundamentos de la doctrina hermética.

A principios del siglo xx, tres personajes, autodenominados «los tres iniciados», recuperaron el Kybalión y lo dieron a conocer. Se cree que fueron el teósofo inglés William Atkinson —conocido por su pseudónimo Yogui Ramacharaka—, el ocultista estadounidense Paul Foster Case y el editor masón Michael Whitty.

### Los principios de Kybalión

Según esta obra, existen siete leyes universales que rigen el funcionamiento del universo, y por lo tanto de nuestras vidas, y operan constantemente, se sea consciente de ellas o no. Nuestros problemas surgen cuando se quiebran estas



leyes, por lo que es conveniente conocerlas y aplicarlas para tener la mejor vida posible.

**El principio de mentalismo**, primero del Kybalión, dice: «El Todo es mente; el universo es mental».

Cuando se habla del «Todo» se refiere a Dios, al Creador, por lo tanto, la inteligencia suprema del Todo crea la realidad. El Todo es una sola mente, y todo lo que existe está comprendido en esta mente, cada uno de nosotros es una partícula de esta mente y todos estamos conectados por ella. El universo es una creación mental de Dios, de la Mente Suprema. Al mismo tiempo, Dios es omnipresente, se halla en todas partes. En nosotros se encuentra también la esencia divina, por lo que cada uno de nosotros es cocreador; a través de nuestros pensamientos colaboramos en la creación de la realidad. Todo surge a partir de un pensamiento, una idea. Cualquier creación se inicia en la mente; el universo responde a lo que elegimos pensar en cada momento. Por este motivo debemos controlar el pensamiento a través del libre albedrío, la libertad de elegir, ya que a partir de los pensamientos la realidad sutil se convierte en física.

La conciencia puede modificar la realidad material, nuestros pensamientos crean nuestra realidad, porque, como dijo Buda en el Dhammapada, conocido también como Sendero de la virtud o Camino de la verdad: «Todo aquello que somos es el resultado de lo que hemos pensado. Somos lo que pensamos». Por consiguiente, puedes cambiar tu realidad si cambias tus pensamientos. «Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos. Con ellos hacemos nuestro mundo.» Nuestra mente crea la realidad y podemos cambiar la realidad cambiando nuestra mente. Tal como afirma también el principio Ike, no son los hechos los que crean

nuestra experiencia, sino las ideas, pensamientos, creencias, valoraciones, interpretaciones acerca de estos; por consiguiente, dominando lo inmaterial —pensamientos y emociones—, podrás tener control sobre lo material —los resultados de los anteriores.

Este principio de mentalismo se adelantó a lo que la física cuántica ha descubierto recientemente: la mente y la materia interaccionan a través de ondas de información que influyen y organizan la materia. Los pensamientos están formados por información y energía, un modo de energía electromagnética con capacidad para atraer energías similares, como lo haría un imán, y de materializarse físicamente en las circunstancias que conforman la realidad. Por lo tanto, la energía de los pensamientos crea las circunstancias de la realidad cuando tiene la fuerza suficiente. Lo revelador en las investigaciones científicas de físicos como Jack Sarfatti y William Tiller es que es la intención consciente la que guía estas ondas, la estructura de la materia no es independiente de la conciencia; es la conciencia la que crea la realidad que percibimos, el observador crea la realidad. Según el físico Tom Bearden, los pensamientos se asocian y se unen por similitud de frecuencia, por vibrar en la misma onda, lo que indica una relación directa entre lo que pensamos y lo que se manifiesta en nuestra realidad; por esta razón, aquello en lo que te centras se expande. Afirmaba el Premio Nobel de Física Albert Einstein que el conocimiento es limitado, mientras que la imaginación no, por ello lo que imaginas y deseas es posible en tu mente, donde se pueden dar todas las posibilidades. Si lo imaginas y deseas es porque es posible y existe de algún modo para ti, de la misma manera que todo lo que existe en la realidad antes se ha creado en la imaginación de alguien. La física cuántica afirma que la realidad es

un campo de posibilidades infinitas y solo se materializan las que contemplas.

Nuestros pensamientos dominantes se magnetizan por las emociones, generan unas ondas y atraen a personas, circunstancias, etcétera, que sintonizan con esos pensamientos. Todo aquello sobre lo que pensemos tiene unas emociones y unos sentimientos asociados; para unos el dinero será escasez, necesidad; para otros, abundancia, seguridad. Tal como nos sentimos acerca de lo que pensemos, así nos irá, de ahí que de la calidad de tus pensamientos y las emociones asociadas a ellos dependa el resultado que obtengas. Sé consciente de lo que piensas, ya que tus pensamientos darán lugar a unas emociones y estas a unos sentimientos. La palabra *emoción* proviene del latín *emovere*, que significa: «Movimiento hacia el exterior o ponerse en movimiento». Son las emociones las que nos llevan a la acción, hacen que nos movamos en un sentido u otro para actuar. Nuestros actos son el resultado final de pensamientos y emociones, y el último indicador de si el proceso que ha llevado hacia ellos ha sido el correcto. Pensamientos, emociones y acciones alineados conducen a consecuencias positivas, por consiguiente, si el fruto de tus actos no es el que deseas, plantéate revisar en qué parte del proceso no ha habido coherencia para cambiar el proceso que ha dado lugar a ellos.

Unos pensamientos predominantes llevan a emociones repetidas y estas a acciones reiteradas que generan rutinas y hábitos y, por lo tanto, resultados. Cuando tu pensamiento es correcto, sientes que estás en sintonía con la vida a través de la confirmación que te ofrecen tus emociones, que lo que vives y haces va por el buen camino. Las emociones sirven de señal y guía para conducirnos en la particular ruta de nuestra vida. La gama de emociones es muy variada, va des-

de la alegría hasta la tristeza más profunda. Si nos servimos de la información que nos proporcionan las emociones básicas, dispondremos de unas pistas valiosísimas para poder tratar o resolver lo que las genera. El miedo nos informa de una falta de recursos; el enfado, de que me han pedido o están pidiendo más de lo que puedo dar; la tristeza nos informa de que hemos sufrido una pérdida; la alegría nos habla de un logro; el asco tiene que ver con el rechazo y la sorpresa, con algo nuevo, inesperado.

Presta atención a los sentimientos que nacen de tus emociones y te sirven como indicador de si estás pensando correctamente o no. Generalmente, al no controlar los pensamientos, sin querer desencadenamos unos resultados en teoría no deseados, dado que a medio o largo plazo lo que obtenemos es la consecuencia de lo que hemos pensado antes. Si no te sientes bien acerca de lo que has pensado, revisa tus ideas y pensamientos para que todo lo que se desencadena a raíz de ellos te lleve finalmente a los resultados que desees, en otras palabras: los pensamientos generan unas emociones que a su vez te harán sentir de una manera determinada, según sientas pasarás a la acción o no; de ese modo conseguirás una realidad u otra en tu vida.

Si necesitamos aclararnos en caso de duda, es conveniente que nos preguntemos, ante las diferentes situaciones y caminos que tengamos que emprender: ¿Qué pienso?, ¿qué siento?, ¿qué digo?, ¿qué hago? Estas simples preguntas nos ayudan a conectar con nuestra esencia para distinguir qué nos corresponde y qué no, y así avanzar en nuestras vidas y nuestro autoconocimiento.

Saber quién eres es un GPS que te ayuda a encontrar tu camino y alcanzar tu destino en la vida, y su ayuda es utilísima para sortear los tramos más difíciles y superarlos con

éxito. Una vez nos descubrimos y conocemos, es más fácil dar con nuestro camino o destino y, estando en él, todo se da y todo fluye con mayor facilidad. Quien se muestra al mundo como es, sin dobleces, de manera auténtica, atrae a personas y situaciones que le enriquecen y le aportan; al revés de los que se quejan de que siempre conocen a las personas que no les convienen o de que la mala suerte les persigue. Lo que les ocurre es que lo que se van encontrando y van viendo se parece a ellos, actúa de espejo.

El político y pensador indio Mahatma Gandhi recapituló todo lo referente a pensamiento, palabras y actos de este modo: «Cuida tus pensamientos porque se convertirán en tus palabras; cuida tus palabras porque se convertirán en tus actos».

Lo que crees y piensas se manifiesta en tu vida, pon atención a tus creencias limitantes y pensamientos erróneos porque lo psíquico influye en lo energético y esto en lo físico. El aspecto verdaderamente positivo es que tú eres el actor principal de tu vida, puedes diseñar tu vida con tu mente y cambiar tus circunstancias, en lugar de vivir a merced de ellas como ocurre con quien se enquistaba en el papel de víctima. Incluso ante circunstancias desagradables que nos pueden llegar a todos sin que podamos intervenir, sí podemos elegir qué actitud tener buscando oportunidades de crecimiento y aprendizaje.

Asimismo, el **principio de correspondencia** —segundo principio del Kybalión— establece: «Como es arriba es abajo, como abajo es arriba»; del mismo modo que el Todo, Dios, el Creador, crea la realidad, nosotros lo hacemos también, a su imagen y semejanza. En nuestro ser ocurre igual, lo que pensamos en nuestra mente (arriba) se materializa (abajo).