

Paula Díaz-Hellín

# Fortalece **TU** **AUTOESTIMA** **Y SENSIBILIDAD**



OBERON

APRENDE A  
CONECTAR  
CON TU PODER  
PERSONAL

# *Capítulo 1*

## **LOS CICLOS DE LA VIDA: TU AMOR INCONDICIONAL**





## TODO EMPIEZA EN TU CORAZÓN

La autoestima es el corazón, tu corazón. Es amor. Es algo que fluye, inherente al ser humano. Algo que te atrapa, y te invade de luz. De motivación, de bienestar, de serenidad. De paz interior. El objetivo que todos pretendemos alcanzar y que, más fácil de lo que solemos pensar, está deseando que lo logremos experimentar.

El amor te envuelve. Te vuelve loco. Es compartir. Es aceptar, es dar el paso. Es atreverte a ir más allá. Confiando en la vida, en quienes te rodean y en ti. En que siempre estarás seguro allá donde vayas, y deseas vivir. Es llorar de felicidad. Es creer en ti.

Es amar cada poro de tu ser. Tu esencia. Tu alma, tu poder.

Creemos que es difícil. Que es complicado querernos y querer. Pero nada más lejos de la realidad. Porque para eso estás, para eso está la humanidad entera aquí. Apreciando este placer divino que supone ser seres humanos. Reencarnarte en esta existencia y muchas más. Pertenecer a un legado que tan solo ansía la libertad de ser uno mismo, y por ende, de amar.

Somos mucho más de lo que sentimos, creemos, valoramos, deseamos o anhelamos. Solo tenemos que descubrir cómo permitirnos este regalo divino que supone ser libres para amar y llegar al corazón de uno mismo. Y al de los demás.

Muchos de nosotros no vivimos la vida coherentes con nuestra naturaleza espiritual. Seguimos cometiendo acciones diarias que nos alejan de nuestra alma y espíritu. Seguimos comportándonos con brusquedad, egoísmo, violencia. Tratamos al entorno y a nosotros mismos, algo aún más grave, como si fuéramos meramente materialidad.

Nuestra actitud, a veces impasible, sigue aceptando indirectamente guerras, racismo y violación. Aceptamos y toleramos el sufrimiento ajeno, y por ello, permitimos sin querer el nuestro propio. Pero si somos en esencia amor, puede que te estés preguntando «¿por qué sucede todo esto?».

La respuesta se encuentra en nuestra emoción básica por excelencia: el miedo. Esta emoción nos paraliza, incluso en ocasiones imposibilita que reconozcamos y aceptemos nuestra faceta sentimental. Vivimos con muchos y variados tipos de miedo que nos impiden practicar la empatía, la compasión, el agradecimiento y la libertad.

Para la gran mayoría, expresar y vivir en el amor es sinónimo de temor y vulnerabilidad. Incluso por encima de cometer o presenciar actos de terror, egoísmo y violencia. Nos da pavor exponernos al rechazo, a sentir que no somos dignos de amor o que nos tilden de personas sensibles por compartir con nuestros prójimos detalles basados en el cariño y afecto. Y es entonces cuando caemos en la trampa de la infelicidad.

Hay que recordar que todos estos miedos, en más de una ocasión, son infundados. Equivocados y falsos. Creados por la mente para distanciarnos de nuestros semejantes (seres espirituales que desean amarnos y aceptarnos por lo que verdaderamente somos). Escogemos así mantenernos en una sensación «irreal» de sentirnos a salvo. Pero separados del resto.

Eso aprendí yo misma. Y puede que, como a ti, me hiciera cambiar y sufrir.

Vivimos en un espacio energético. Un espacio puro y amoroso que nos cuida, protege y ama. Todos los seres vivos nos mantenemos unidos por un fino pero poderoso hilo llamado energía. El amor es una de las energías más puras y elevadas. Cuando vibramos en una frecuencia alta, la energía del amor es la encargada de proporcionarnos consciencia y conocimiento. De ahí que podamos considerarlo eterno e incondicional.

Por eso, si tu alma te pide amar, libera aquello que tu intuición te llevó a palpar, a tocar, a desear probar: el amor incondicional por ti mismo, la vida y los demás. Iremos aprendiendo cómo permitirte este destino que, estoy convencida, estás deseando alcanzar.



## ANTE EL ESPEJO DE LA MUERTE

Tenía unos 22 años cuando me enfrenté por primera vez a la experiencia de la muerte. Más adelante te iré contando con mucho gusto detalles de mi historia. Pero ahora es el momento de introducirte en el recorrido de un largo camino que, desde ese día, inicié. El viaje con el que pude darme cuenta de que la vida humana es algo más profundo y extraordinario de lo que nuestra sociedad, mi entorno y formación me habían hecho creer.

Era un 31 de enero como otro cualquiera: frío, intenso, divertido pero increíblemente estresante a la vez. El día que me permitió conocer e iniciar mi amistad (de la manera más inesperada y extraordinaria) con la madre de la existencia humana: la espiritualidad.

Todo lo que rodea el accidente de coche al que sobreviví (lo que sentí y escuché) me facilitó de una forma inexplicable explorar experiencias paranormales para armonizar mi faceta científica con la intuición.

Este recorrido demoledor para mi mente, para mi ser y corazón comenzó desde entonces. Ha evolucionado, cambiado, se ha enriquecido y me ha facilitado comprender nuestra naturaleza espiritual. Sin otro objetivo que el de contribuir a transformar la vida de las personas afines a mí. A desarrollar mi trabajo en torno al alma, la inteligencia emocional y los ciclos espirituales.

Por supuesto, no quiero decir que para desarrollar nuestra faceta espiritual tengamos que experimentar un evento de tanta fuerza como la cercanía de la muerte. Ni mucho menos. Existen a nuestra disposición muchos caminos que nos facilitan alcanzar la plenitud, entre ellos, la práctica diaria de herramientas como la visualización, la meditación y las activaciones energéticas.

Pero sí te tengo que reconocer que mi accidente fue una conmoción en toda regla. Un antes y después del que todavía cuido mantener increíbles recuerdos, más allá de mis bellas cicatrices físicas y emocionales, las cuales forman parte indisoluble de mi ser.

Gracias a la evolución que me facilitó emprender, mi objetivo principal no es otro que recordarte en qué consisten el amor incondicional y la felicidad interior. Acompañarte a experimentarlos en tu día a día desde hoy mismo para fortalecer con éxito tu autoestima y auténtico poder personal.

## EN EL COMIENZO ESTÁ LA CLAVE

Para fortalecer la autoestima es vital entender nuestra verdadera naturaleza y propósito como seres humanos únicos e irrepetibles que somos. Estos primeros pasos le facilitan a tu vida una transformación inquebrantable, para alcanzar el placer y la paz interior muy fácilmente. Contigo mismo y los demás.

En mi día a día estos objetivos se han convertido en lo esencial para mí. Y espero que también tú lo consigas.

El cambio real reside en aprovechar la ocasión de comprender las características fundamentales de los ciclos espirituales. Estudiar y tomar consciencia diaria de las experiencias fundamentales de nuestra realidad como la naturaleza del alma, las situaciones cercanas a la muerte o el karma, son procesos imprescindibles para mí.

Mostrarse abierto a la energía que comparten todas estas experiencias nos facilita, instantáneamente, que tu vida se expanda. Gracias a su sabiduría mejoramos a pasos agigantados, dejando ir miedos, bloqueos o aquellas barreras que te suponen el obstáculo para obtener la felicidad y bienestar interior que estás buscando.

No tengas temor o dudas acerca de lo que no ves. Si sientes que es real, su presencia estará ahí. Mi intención es recordarte que



somos espíritus constantemente apoyados y queridos. Estamos hechos de la más pura de las energías: el amor. Y cuando comprendemos que este es indestructible, fuerte, muy poderoso y que lo engloba todo, es cuando por fin podemos fortalecer para siempre nuestra autoestima.

Es cuando transformamos eficazmente nuestro cuerpo, mente y alma para que nada (ni nadie) pueda ejercer en nosotros un dolor que nos impida materializar nuestras necesidades más humanas.

Comienza escuchando tu intuición. Libérate de los miedos para que estos no enmascaren la voz de tu corazón. No te pongas deberes o te ates a cadenas y condiciones autoimpuestas. Nuestro gran cometido aquí abajo es aprender a querernos.

Encabeza tu propio movimiento de autopoder con consciencia, respeto y amor por tu ser.

## LA MUERTE EN NUESTRO MUNDO ACTUAL

Hay dos formas de vivir la vida: desde el miedo o desde el amor. La física nos demuestra constantemente que todo es energía. La curación de dolencias y enfermedades mortales se logra gracias a transformaciones energéticas provocadas a nivel celular. El mismo mecanismo lo encontramos en el amor.

La energía del amor es una de las energías más potentes y con mayor repercusión en nuestra salud. Entender y aprovechar su potencia a nivel energético nos facilita una curación instantánea en todos los planos. Para ello es necesario comprender sus ciclos, como con cualquier tipo de energía. En este caso comenzaremos por lo que en Occidente entendemos como su final: la muerte.

Siempre me ha sorprendido el contraste entre las actitudes hacia la muerte presentes en mi filosofía de vida y las que encuentro a diario en el ser humano. A pesar de nuestros innumerables

progresos tecnológicos y materiales, carecemos como sociedad de un verdadero entendimiento de lo que es la muerte y su proceso. Nos cuesta creer en algo después de esta.

A raíz del accidente se despertó en mí un interés más profundo sobre la muerte. Investigué y pregunté hasta descubrir que el único significado que le otorgamos es el de final, destrucción o pérdida. Por eso nos convencemos en vivir negando la muerte o con un pavor terrible ante ella. Y perdemos, de la manera más irreal posible, su auténtico propósito.

Si echamos mano de la historia, podemos comprobar que todas las grandes culturas espirituales enseñan que la muerte no es el final. Transmiten la posibilidad segura de una existencia próxima y otorgan un propósito sagrado a nuestra vida actual. Ignorando esta sabiduría ancestral, la mayoría de las personas hemos supuesto en algún momento que esta vida es lo único que existe.

La buena noticia es que está comenzando a darse un cambio de actitud. Gracias a la ciencia, son numerosos los estudios sobre los aspectos de la experiencia de proximidad a la muerte que confirman la esperanza de que hay una vida después de esta. Una de mis hipótesis científicas preferidas sobre este tema pertenece al científico Robert Lanza, basada en el biocentrismo y la física cuántica.

Lanza considera que la muerte es solo producto de nuestra conciencia y una ilusión. La teoría implica que no es el universo el que forma la vida sino lo contrario. La vida genera lo que consideramos nuestra realidad. Es nuestra conciencia la que da forma a lo que creemos que es el mundo, incluidas la misma muerte, el espacio y el tiempo.

Esta hipótesis se apoya en los resultados de experimentos de doble rendija, los cuales muestran que una partícula puede comportarse al mismo tiempo como partícula y como onda en función del modo de observación.

Junto a estos resultados, Lanza también valora la posible existencia de la teoría física de universos múltiples. Partiendo de esta premisa, la muerte podría ser el viaje de nuestra conciencia a

otra dimensión o universo, y la vida, un fenómeno continuo que no tiene fin.

Además, negar el verdadero sentido de la muerte supone daños colaterales que nos maltratan como humanidad. Al no creer en una vida posterior, no desarrollamos un enfoque a largo plazo y carecemos de cualquier objetivo fundamental en nuestro día a día. Con la idea de que únicamente vivimos una vez, nada nos impide vivir con egoísmo buscando satisfacer nuestros motivos más inmediatos.

El desconocimiento en una vida futura fomenta los peores rasgos de nuestra sociedad. Un sistema que se centra en los resultados a corto plazo y descarta la reflexión sobre los efectos de nuestras acciones y actos. Sin moralidad, empatía y compasión. Nos convertimos así en una sociedad egoísta, violenta y carente de lo que más necesitamos: el amor incondicional por nosotros mismos.

Creer en una vida después de esta es adquirir una actitud poderosa y expansiva ante la experiencia humana. Como dice Buda, «tal vez la razón más profunda por la que tenemos miedo a la muerte es porque no sabemos quiénes somos». Esta perspectiva supone poner en práctica un sentido de la responsabilidad personal y humana y adquirir un conocimiento que nos lleva a vivir en el amor. Con paz interior.

Desde pequeña me ha parecido tremendamente triste que muchos de nosotros comencemos a valorar la vida cuando estamos cerca de la muerte. Es fácil sentirnos arrepentidos o frustrados en dicho momento porque no nos capacitamos para ello. Nos perdemos el prepararnos verdaderamente para la vida, obviando su contrapartida.

Como primer ejercicio, me gustaría que reflexionásemos sobre la pregunta ¿crees en una vida después de esta? Para ayudarte a encontrar tu respuesta, te invito a que la busques y sientas desde el corazón.

Si queremos una vida con una mejor autoestima, debemos abrazar incondicionalmente todos sus ciclos. El más transformador: la muerte.