

El Valor de los Pensamientos



No podemos impedir que los pájaros vuelen sobre mi cabeza; Pero si podemos impedir que hagan nido en él.

Cuando me preguntan, de donde obtengo la información que comparto, yo respondo, bueno de los libros que leo que además recomiendo en esta pagina web, de mis experiencias de vida, del compartir con ustedes y de la luz que te llega cada vez que te detienes a meditar.

En cada instante estas interactuando con tu medio ambiente, ya sea este negativo o positivo, por ello la frase en la parte superior nos plantea que somos receptores de miles de información que vuelan en nuestra cabeza ya sea buenas o malas, uno al recepcionar esta información, la filtraras según tu experiencia de vida, de tu estado emocional, del prisma que utilices para analizar esa información. Lo claro y realmente absoluto, es que tu tienes el poder para anidar esta información o dejar que siga volando para que luego se valla definitivamente.

Un ejemplo de ello, son las noticias que cada día por una u otra vía nos llegan, están volando en nuestra mente, lamentablemente este mundo al parecer goza mas con las malas que con las buenas, o bien son más rentables para quienes las transmite; ello si hacen nido en nuestra mente, provoca un estado de animo que nos adecua para bien a para mal, a sentirnos de una forma determinada. Si es negativa, ufffff no sentimos mal, con miedo, que mal me puede pasar hasta mí. ¿Cierto?. Pero si es buena, ahhhhh que bien y se fue la información. Pues si las tomas igual que la mala, igual te puede pasar a ti. Lo que sucede en que no empatizas con la información y no te vez amenazado por ello por que es feliz.

Pues bien, es bueno saber que concentrándote en lo bueno o en lo malo, profundamente, es decir, si dejas que se aniden en tu mente, te puede suceder.

Ahora bien, el valor de un pensamiento, será poderoso en el sentido del grado de importancia, valor y dedicación que invirtamos en él.

La buena noticia, es que siendo un pensamiento malo, podemos revertirlo y transformarlo en bueno.

Hay un ejercicio que todos los días realizo antes de ir a dormir o cuando medito, recorro mentalmente todo mi día, paso a paso, potenciando todos los mementos felices y aquello que según yo fueron desagradables, los cambio como yo hubiera querido que fueran, esto te cambia radicalmente el



El Valor de los Pensamientos



sentido de ese pensamiento y potencia el buen sentir en tu interior, cambiaras tu pensar, cambiaras tu animo, te sentir muy bien.

Hay una frase que dice " **Por sobre todas las cosas cuida tu corazón** " (Proverbio 4 (23)).

Esta frase nos invita a cuidar nuestros pensamientos, somos lo que pensamos, si pensamos positivamente, que nos sucederá, andaremos por la vida felices, radiantes, irradiaremos positividad a los demás, y a las personas, así, todo lo bueno viene hacia nosotros. Por ello es importante disciplinar tu corazón, tu mente, invitarla a ser positivo, ver siempre el lado positivo de todo, ver el vaso medio lleno, y tus oídos que estén abiertos al conocimiento a oír, lo bueno, lo realmente importante.

Quizás algunos digan que me abstraigo, pero primero lean mi punto de vista. Yo decidí que estaba hastiado de ver noticias, antes me levantaba encendía el televisor, y escuchaba, como es obvio, están lejos de ser positivas, andaba el día bajado, ¿por qué?, Dejaba que hicieran nido en mi mente. Pero no mas, un día pensé, tengo que ejercitar solo pensamientos positivos, dejar que mi mente tenga un golpe vitamínico de positivismo. Así fue por un tiempo, no muy prolongado, con 1 mes estará bien. Resultado, solo leo el diario, si el titular me interesa lo leo, sólo son datos, la lectura te da la capacidad para darle tú la intensidad, es como el director de una película, la puede realzar muy intensa o bien ser muy bajo perfil. Con la televisión ocurre lo mismo, ellos le dan la intensidad y te agobian más. Si lees el periódico, eres tú el director, y si las noticias son muy negativas, paras la lectura y pasas a otra. Tu te imaginas las escenas y si eres una persona positiva, todo serán solamente datos.



El Valor de los Pensamientos



Un taller entretenido que te puede ayudar.

1.- Primero realiza una lista de todos tus pensamientos que te vienen, ya sea que los analices durante el día, en un espacio de tiempo o en meditación, déjalos que vengan a ti y anótalos (para una ayuda te incorporo una líneas para que anotes)

1.-
2.-
3.-
4.-
5.-
6.-
7.-

Ahora medita, como te sientes con las malas, uffftffff, tu estomago te molesta como si tuvieras indigestión, tu frente se arruga, y tus vibraciones bajan. (tu cuerpo sé tensiona)

Al lado A, en que meditas las buenas, tu cuerpo se relaja, tu estomago, esta calmo, tu cara refleja felicidad, paz y tus vibraciones están como para iluminar la habitación

2.- Ahora bien, una segunda parte del taller, transformar los malos pensamientos en buenos. Una ayuda: uffftf tengo que pagar tal cosa, cámbiala por Dios provee, tengo una fe inquebrantable que todo lo bueno viene hacia mí. Tengo todas mis necesidades cubiertas.

Anótalos y medítalos

1.-
2.-
3.-
4.-
5.-
6.-
7.-



El Valor de los Pensamientos



Analiza tu cuerpo como se siente, medita como te sientes al decretar todo lo bueno, que haces, en que te ocupas. Veras que todo fluye hacia la felicidad, la paz, la alegría que algo bueno esta sucediendo en ti.

Por mi parte, pensar positivo, es una actitud de todos los días, que poco a poco, va en ti, y que en cada instante gozas de felicidad y placer de los mínimos detalles de la vida. Al pasar en tiempo analiza tu antes y tu ahora y bien las pernas que te conocen te lo dirán, lo radiante y feliz y comparte tu experiencia.

Decreta tu día, tu semana, tu mes, el año con profunda felicidad, con profunda fe, como si ya tuvieses lo que quieres.

	Yo decreto con amor:
Día	
Semana	
Mes	
Año	



Que tus pensamientos sean siempre cargados de amor y felicidad, eso lo deseo de todo corazón para ti.



El Valor de los Pensamientos



Consideren BIEN
Todo lo Verdadero
Todo lo Respetable
Todo lo Justo
Todo lo Puro
Todo lo Amable
Todo lo Digno de admiración
Todo lo que sea excelente o merezca elogio.
(Filipenses 4-8)

Les recomiendo como complemento

- Magia de Amor
- Yo soy
- Ley de la Atracción.

Visita www.vidaom.cl

Si quieres compartir puedes escribirnos a yosoy@vidaom.cl

