



# Buen uso de la ley de la atracción

## Félix Torán

es doctor en ingeniería, orador y escritor de temas de crecimiento personal.

*El tiempo en tus manos* (Luciernaga) es su último libro.

[www.felixtoran.es](http://www.felixtoran.es)

[info@felixtoran.es](mailto:info@felixtoran.es)

Twitter: @FelixToran

Facebook: [http://www.facebook.com/](http://www.facebook.com/FelixToran)

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/FelixToran)

FelixToran



**Editorial:** Ediciones

Luciernaga.

**Páginas:** 232.

**Precio:** 20 € (en papel) y 14,99 € (e-book).

Cuando se oye hablar de la ley de la atracción, muchos achacan su origen al ámbito de lo esotérico o lo mágico. Otros aseguran que para que funcione requiere aceptar una serie de creencias especiales. Y no falta quien piensa que se trata de un conocimiento que ha permanecido en secreto durante siglos y que se acaba de revelar... Nada de ello es cierto. La ley de la atracción es una ley universal, lo que significa que se cumple en todo lugar y momento y bajo cualquier circunstancia. Ahora bien, no es una ley científica. Y la razón estriba en su incompatibilidad con el método científico. Pero que algo no sea científicamente demostrable no quiere decir que deje de ser real. Como dijo Albert Einstein: “Ni todo lo que es cierto se puede demostrar, ni todo lo que se puede demostrar es cierto”.

Existe una falsa creencia más, que es interpretar que todo se reduce a pedir un deseo y esperar a que nos sea entregado. Lo que ocurre es que nos gustan demasiado las gratificaciones inmediatas y sin trabajo, y creer que algo llamado universo nos va a dar lo que le pedimos sin ningún esfuerzo es muy tentador. Pero no es tan fácil. El crecimiento personal requiere trabajo y entrega por nuestra parte. También es necesario creer en nosotros mismos y tener confianza en que lo lograremos. Incluso con eso no basta.

## APROXIMACIÓN SEMÁNTICA

Entonces ¿qué es la ley de la atracción? Las definiciones que apuntan a que en el universo todo se atrae no terminan de convencer a quienes conocen la física y saben que en el universo

también existen fuerzas de repulsión, como por ejemplo las cargas eléctricas de un mismo signo. Además, se echa en falta algo esencial: el observador, sin el cual ni siquiera se da la ley de la atracción. Esto recuerda a un conocido *koan zen*, que dice: si un árbol cae en medio de un bosque y no hay nadie allí para escucharlo, ¿hace ruido?

Por ello, una definición más completa se refiere a que los pensamientos se convierten en cosas. Aquí ya tenemos un observador: la mente. Y otra más práctica aún y basada en las palabras de Napoleón Hill: nos convertimos en aquello en lo que pensamos la mayor parte del día. En ella se aprecia que en el universo toda creación humana tiene lugar dos veces: la primera en la mente y la segunda en la realidad. Sin ir más lejos, los textos que aparecen en esta revista comenzaron en la mente de sus autores y ahora tienen una forma física en tus manos. ¡Han sido creados dos veces!

## CUMPLIR LOS PROPIOS SUEÑOS

Está claro: con la ley de la atracción es posible hacer realidad tus sueños, y para ponerla en marcha hay cuatro pasos:

1 **Crea tu deseo en tu mente.** Cierra los ojos y observa tu respiración unos minutos para calmar tu mente y liberarla de distracciones. Después, comienza a construir la imagen de tu deseo hecho realidad. Pon objetos, personas, colores..., dota a la escena de movimiento. Para darle más realismo, intenta coger objetos con las manos y siente su tacto; percibe aromas, gustos, etc. Se trata de hacerlo lo más real posible. De hecho, mientras está en tu mente ya es real, y debes sentirlo como tal. Observa tus emociones.; el objetivo es llegar a sentirte tan bien como si tu deseo ya fuera realidad. Si tus emociones son

---

LA LEY DE LA ATRACCIÓN NO CONSISTE EN PEDIRLE AL UNIVERSO UN DESEO Y ESPERAR A QUE ESTE TE LO DÉ. REQUIERE TOMAR CONSCIENTEMENTE Y CON DETERMINACIÓN LA GRAN RESPONSABILIDAD QUE NOS CORRESPONDE EN CREAR NUESTRA VIDA IDEAL Y ESTAR LISTOS PARA PASAR A LA ACCIÓN CON ENTREGA Y ENERGÍA

---

negativas, es necesario que hagas cambios en tu imagen mental. Hazlos gradualmente hasta conseguir que se vuelvan positivas.

**2 Permanece atento a las señales o sincronicidades.** En el paso anterior has activado la ley de la atracción y los efectos de esa activación son las sincronicidades. Lo curioso es que esos efectos no siguen la ley de causa y efecto. ¡En la ley de la atracción hay acausalidad dentro de la causalidad, y nunca casualidad! Una sincronicidad ocurre cuando varios sucesos que no guardan ninguna relación causa-efecto se relacionan entre ellos a través de su significado. Esas “aparentes casualidades” aparecerán por todas partes; si permaneces alerta, las podrás percibir. Te dejarán ver un camino que conduce hacia tu deseo. Cuando te encuentres ante una sincronicidad, no intentes buscar explicación; no la tiene. En lugar de eso, busca su significado. ¿Qué mensaje te está transmitiendo? A veces será difícil, pero no dejes de anotar las sincronicidades que te vayan ocurriendo en una libreta. Antes o después verás que unas y otras empiezan a encajar entre sí, dejándote ver un mensaje. Un camino a seguir cada vez más claro.

**3 Entra en acción.** Por mucho que veas un camino, si te quedas quieto, no alcanzarás el objetivo. Adopta una actitud activa, incluso proactiva. No esperes a que las cosas ocurran; haz algo para que ocurran. Pregúntate qué paso podrías dar ahora para avanzar hacia tu deseo, y cuando tengas una idea: ¡hazlo ya!

**4 Elimina las resistencias mentales.** Puede que, aun llevando a la práctica los tres pasos anteriores, no avances ¡o incluso que te alejes de tu deseo! La razón está en la mente, en las resistencias mentales o creencias limitantes que has ido programando mediante la afirmación, la acción y la repetición, y han terminado por instalarse en tu subconsciente y operar durante todo el



día sin que seas consciente de ellas. Mantente alerta. Puedes empezar prestando atención a tus palabras, no solo las que pronuncias, sino también el incesante diálogo mental que tiene lugar cada día. Detecta cualquier afirmación negativa: “No tengo tiempo para eso”, “No lo merezco”, “Esto no es lo mío”, etc. A través de la repetición, esas palabras se convierten en órdenes para nuestro subconsciente. Para acabar con las resistencias mentales hay infinidad de técnicas que se pueden aplicar: PNL, técnicas de liberación emocional, riki, meditación de introspección, etc. Sea cual sea la que apliques, lo verdaderamente importante es que cualquier pequeño paso que puedas dar en combatir las resistencias aumentará notablemente la velocidad con la que avanzas hacia tus deseos.

Y para terminar, una recomendación importante: a la hora de visualizar tu objetivo, diez minutos al día es suficiente. Si te pasas el día visualizando, te estancarás en el primer paso y no tendrás oportunidad de ver ningún camino, y mucho menos de recorrerlo. ¡Suerte!

#### + INFO

<http://tinyurl.com/Autocreacion>  
<http://tinyurl.com/Vidaldeal>  
<http://felixoran.podomatic.com>