

WOMAN'S VOICE

SALUD & BIENESTAR



APRENDE A UTILIZAR LA LEY DE LA ATRACCIÓN

Por Félix Torán



Existen muchas falsas creencias acerca de la ley de la atracción. Quizá tengas tendencia a pensar que se trata de un conocimiento esotérico o mágico. Quizá pienses que es algo que requiere aceptar todo un sistema de creencias para que funcione. Incluso puede que pienses que es algo que ha estado guardado en secreto durante siglos y acaba de ser recientemente revelado. Debes saber que todo lo anterior es incorrecto.

También hay quien dice o escribe que se trata de una ley científica. Como hombre de ciencia, debo decirte que no es correcto. Se trata de una ley universal, lo cual significa que se cumple en todo lugar, en todo momento y bajo cualquier circunstancia. Ahora bien, es incompatible con el método científico, y por tanto, no hablamos de ciencia.

En los tiempos que vivimos y de la forma en que hemos sido educados, lo anterior suele ser suficiente razón para considerar dicha ley universal como una fantasía. ¡Gran error! Porque algo sea incompatible con el método científico no deja de ser cierto. Como decía Albert Einstein: **“Ni todo lo que es cierto se puede demostrar, ni todo lo que se puede demostrar es cierto”**. La felicidad no se puede demostrar mediante el método científico. Se pueden demostrar sus efectos (a nivel cerebral, por ejemplo), pero no la felicidad misma, que ni siquiera se puede describir con palabras y solo se puede conocer mediante la experiencia directa.

Me gustaría darte mi opinión personal: que la ley de la atracción no sea científicamente demostrable no me parece una limitación de dicha ley. Todo lo contrario. Me parece una limitación de la ciencia, que, con su método — que ha aportado y seguirá aportando grandes logros para la humanidad— no ha llegado todavía a demostrarla. A fin de cuentas, aunque no puedas demostrar científicamente que la ley de la atracción existe, siempre podrás probarla por ti misma en el mejor laboratorio que existe: el de tu propia experiencia.

Otra falsa creencia muy extendida consiste en pensar que todo se reduce a pedir un deseo y esperar a que nos sea entregado. A veces, se compara con una lámpara mágica, algo muy bonito y acertado como analogía, pero que la-

mentablemente ha ayudado a generar malentendidos. **No se trata de esperar pasivamente a que lleguen nuestros deseos, sino todo lo contrario:** de forma activa, actuando para recibir.

Nos gustan demasiado las gratificaciones inmediatas y sin esfuerzo, así que no es raro que tengamos tendencia a la anterior mala interpretación. Creer que algo llamado universo — que no sabemos realmente lo que es— nos va a entregar lo que le pedimos es muy atractivo y tentador. Eso cansa menos que visualizar, pensar, razonar, entrar en acción, trabajar para liberarnos de nuestras resistencias interiores, etc. Pero, como acostumbro a decir, el crecimiento personal requiere de trabajo y entrega por nuestra parte, además de regularidad.

Entonces, ¿qué es la ley de la atracción? Una posibilidad sería decir que los pensamientos se convierten en cosas. Personalmente, prefiero una definición todavía más práctica, basada en las palabras de Napoleón Hill. Es la siguiente: nos convertimos en aquello en que pensamos la mayor parte del día. Ahí puedes apreciar que, en el universo, toda creación humana tiene lugar dos veces: la primera vez, en la mente, y la segunda, en la realidad.

Así que, llegados aquí, está claro que con la ley de la atracción se trata de conseguir hacer tus sueños realidad. Entonces, ¿cómo se hace? En primer lugar, **debes tener muy claro qué es lo que deseas lograr y para qué lo quieres conseguir**. En otras palabras, necesitas partir de una clara misión (tu propósito en la vida) y visión (tu sueño a largo plazo). De otro modo, podrías alcanzar numerosos éxitos y descubrir un día que te han ido llevando a la deriva, hacia ninguna parte, sin contribuir a nada concreto, para entonces darte cuenta de que tu vida carece de sentido y rumbo.

La forma práctica de poner en marcha la ley de la atracción se reduce a cuatro pasos:

Crea primero tu deseo en tu mente. Cierra los ojos y observa tu respiración durante unos minutos para calmar tu mente y liberarla en la mayor medida posible de distracciones. Después, comienza a construir la imagen de tu deseo hecho realidad. Empieza desde una *pañtalla* en blanco (o en negro). Pon —uno por

uno— objetos, personas, colores, etc. Dota a la escena de movimiento. Para darle más realismo, intenta coger objetos con las manos y sentir su tacto. Percibe también aromas, gustos, etc. Se trata de hacerlo lo más real posible. De hecho, mientras existe 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, por el contrario, experimentas sensaciones desagradables, es necesario que hagas cambios en tu imagen mental. Es un aviso temprano de que quizás no estás emprendiendo el rumbo correcto. Cambia cosas paulatinamente hasta que tus emociones se vuelvan positivas.

Permanece atenta a las señales o “sincronicidades”. Con el paso anterior has activado la ley de la atracción. Ha sido la causa y ahora vendrán los efectos que reciben el nombre de *sincronicidades*. Lo curioso —y quizás desconcertante al principio— es que los efectos no encierran a la ley de causa y efecto. ¡En la ley de la atracción hay acausalidad dentro de la causalidad, y lo que nunca hay es casualidad! Una *sincronicidad* ocurre cuando varios sucesos (incluidos los pensamientos) que no guardan ninguna relación causa-efecto se relacionan entre ellos de forma acausal a través de su significado. Por ejemplo, ¿nunca has pensado en alguien que hacía tiempo que no veías y ese día te ha llamado o escrito un e-mail? ¡Eso es una *sincronicidad*! Esas aparentes casualidades aparecerán por todas partes. Si permaneces alerta, las podrás percibir. Te dejarán ver un camino a seguir que conduce hacia tu deseo. Como mínimo, te darán orientación sobre cuál es el siguiente paso a dar. Cuando te encuentres ante una *sincronicidad*, no intentes buscar su explicación (esa es la forma de desperdiciarlas). ¿Cómo van a tener explicación si son acausales? En lugar de su explicación, busca su significado. ¿Qué mensaje te están transmitiendo? A veces será difícil, pero no dejes de anotar en una libreta las *sincronicidades* que te vayan ocurriendo. Antes o después, verás que unas y otras empiezan a encajar entre sí, mostrándote un mensaje; un camino a seguir cada vez más claro. Cuando uses la ley de atracción correctamente, terminarás alcanzando lo que te propongas, y es fácil que termines tomándole cariño a esa libreta.

Entra en acción. Por mucho que veas un ca-

mino claro a seguir, si te quedas quieta, no alcanzarás tu destino. Adopta una actitud activa e incluso mucho más: proactiva. No esperes a que las cosas ocurran, haz algo para que ocurran. ¡No dejes de dar pasos! Pregúntate qué paso podrías dar ahora para avanzar un poco más hacia tu deseo y, cuando tengas una idea, hazla. Recuerda que en el universo impera la ley de causa y efecto. Las personas proactivas, cuando quieren lograr algo, lo consideran un efecto y se ponen de inmediato a crear las causas que un día les llevarán hasta allí.

Elimina las resistencias mentales. Incluso si llevamos muy bien a la práctica los tres pasos anteriores, es posible que no avancemos rápido. ¡Incluso puede ocurrir que nos alejemos de nuestro deseo! La razón no está ahí fuera, sino más bien en nuestra mente. Se trata de las resistencias mentales. Son creencias limitantes que hemos ido programando mediante la afirmación, la acción y la repetición, y que han terminado por instalarse en nuestro subconsciente y operar durante todo el día sin que seamos conscientes de ellas. Mantente alerta ante esas resistencias mentales. Una buena forma de empezar consiste en prestar mucha atención a tus palabras, no solo las que pronuncias, también al 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”, “todo me sale mal”, etc. A través de la repetición, esas palabras se convierten en órdenes para nuestro subconsciente. Cómo lidiar con las resistencias mentales constituye un campo enorme y es la parte más compleja para obtener resultados con la ley de la atracción. Hay infinidad de técnicas que se pueden aplicar: PNL, liberación emocional, meditación de introspección (combinando concentración y *mindfulness*), etc. Sea cual sea la que apliques, lo verdaderamente importante es que cualquier pequeño paso que puedas dar a la hora de combatir las resistencias aumentará notablemente la velocidad con la que avanzas hacia tus deseos.

Llegados aquí, ya no tendrás dudas de que la ley de la atracción no consiste en pedir al uni-

verso y esperar a que haga tus deseos realidad. De hecho, se trata de una contradicción. Para poder pedirle algo, primero tienes que separarte del resto del universo, y esa separación no existe en realidad (salvo para el ego, que te lo quiere hacer creer). Además, como has podido comprobar, la ley de la atracción no consiste solo en esperar. ¡Nada más lejos! ¡Hay que moverse mucho!

Y, ¿acaso se trata de creer? La verdad es que, en parte, sí. No debes admitir nada como cierto, pero debes creer en ti misma. Como decía Henry Ford: tanto si crees que lo vas a lograr, como si crees que no lo vas a lograr, en ambos casos tienes razón.

Si llegas a la conclusión de que la ley de la atracción no funciona para ti, recuerda que las leyes universales funcionan siempre. El resultado que obtengas dependerá de cómo las utilices. Por ejemplo, puedes usar la ley de la gravedad para construir un ascensor, pero también para caer de un árbol y fracturarte un hueso. Esa ley funciona siempre. Cómo la utilices, lo decides tú.

La ley de la atracción no consiste en delegar la responsabilidad que nos corresponde a una entidad misteriosa llamada universo. Requiere tomar conscientemente —y con determinación— la gran responsabilidad que nos corresponde para crear nuestra vida ideal, y estar listos para pasar a la acción con entrega y energía. Por ello, insisto en que partas de las buenas bases, definiendo una noble misión y visión personales que orienten tus metas y objetivos. Y permíteme un consejo: visualizar unos minutos al día es suficiente. Si pasas el día visualizando, te estancarás en el primer paso y no tendrás oportunidad de ver ningún camino, y mucho menos de recorrerlo, porque te estarás aislando hacia tu universo interior.

Para terminar, ¿qué mejor manera de conocer la ley de la atracción que a través de un cuento? Ya es posible gracias a *La varita mágica* (Ediciones Carena), un libro para niños a partir de 7 años, que también leen padres y profesores.

Félix Torán combina su dedicación a la ciencia y la ingeniería con más de quince años de estudio y divulgación en el campo del crecimiento personal. Ha publicado 12 libros, que incluyen varios éxitos de ventas como *El arte de ser y estar*, *El tiempo en tus manos* (Grupo Planeta), *Ecología Mental Para Dummies* (Grupo Planeta) y *La respuesta del universo* (Grupo Alfaomega). Posee un doctorado en Ingeniería Electrónica con mención Doctor Europeo.

Es autor de más de 170 publicaciones en diversas áreas científico-técnicas, así como coautor de una patente. Ha recibido varios reconocimientos de carácter internacional por su labor, como el premio internacional Salva i Campillo de Telecomunicaciones al proyecto más original (Barcelona, 2004) y el premio ESA Awards de la Agencia Espacial Europea en 2002.

Inició su trayectoria investigadora en 1997 y desde el año 2000 trabaja como ingeniero en



Bio

la Agencia Espacial Europea. En 2013 (a título personal como científico y escritor, y sin representar a ninguna agencia espacial) fue presentado como portavoz en España de la Axe Apollo Space Academy (AASA), que ha seleccionado al primer turista español que viajará al espacio en 2015 y que convertirá a tres de los libros de Félix Torán en los primeros españoles en subir al espacio.

www.felixtoran.es