



¿CUÁNTAS VECES DEBO VISUALIZAR MIS METAS CADA DÍA?

Por Dr. Félix Torán

En mis conferencias sobre el éxito y la felicidad mediante la ley de la atracción, suelo dejar clara la importancia de visualizar nuestras metas, creando una imagen mental de las mismas, y sobre todo, acompañar tal imagen de sentimientos (es decir, debemos sentirnos tal y como si el deseo fuera ya realidad). Este es el punto de partida esencial para poner en marcha la ley de la atracción. En definitiva, se trata de soñar primero nuestra vida ideal, y después vivir nuestro sueño. Desde esa perspectiva, podemos concluir que la mejor manera de predecir el futuro es crearlo, ahora.

Sin embargo, siempre digo que es condición necesaria, pero no suficiente. Es decir, no basta con visualizar, sino que hacen falta más aspectos. En este artículo coloco el foco sobre el punto de partida, es decir, la visualización de nuestras metas. Y más en concreto, me concentro en una consulta que recibo a menudo: ¿Con qué frecuencia es necesario visualizar?

Algunas personas piensan que si no visualizamos constantemente nuestras metas, el efecto de la visualización se pierde. Desde luego, esto puede ocurrir si entre una visualización y la siguiente, estamos llenando nuestra mente de resistencias, es decir, si estamos todo el día hablando, pensando y comportándonos de forma completamente opuesta e inconsistente con aquello que visualizamos.

Al margen del tema de las resistencias, la mejor recomendación que puedo darle es practicar la visualización dentro de unos límites razonables. No se trata de pasar la mayor parte de nuestro tiempo visualizando. En ese caso utilizaríamos el momento presente únicamente para proyectarnos hacia adelante, y nos perderíamos muchos instantes del único momento que existe...

Del momento en el cual sucede la vida... Ahora.

No olvidemos que la vida no transcurre en esas visualizaciones, en nuestra mente. La vida transcurre en el momento presente, y es en la dimensión del ahora donde nuestros sueños se harán realidad. En el momento presente es cuando podemos ver las señales, las respuestas del universo. Pero si pasamos el tiempo visualizando, nos separamos del ahora, y resultará muy difícil ver señales, actuar, eliminar resistencias, etc. Si usted conduce por una autopista, gracias a las señales podrá conocer qué salidas tomar para llegar a su destino. Pero para ello tendrá que poner su atención en lo que está haciendo, es decir, en la conducción. En otras palabras... En el momento presente. Si usted conduce con la mente concentrada en lo que hizo ayer, o con la mente sumergida en miedos a lo que va a pasar mañana, es muy probable que alguna señal importante pase desapercibida, y es posible que se pierda.

Lo mismo ocurre con la visualización. Si no volvemos al presente la mayor parte del día, podemos encontrarnos perdidos. Podemos pasar de largo esas importantes señales que el universo prepara para nosotros en esa autopista que es la vida. Es correcto visualizar un par de veces al día. Dos momentos muy oportunos y recomendables son al comenzar el día, y antes de dormir, ya que nuestra consciencia se halla muy cercana a nuestra mente subconsciente, donde reside nuestro mayor potencial mental, y nuestros deseos se convierten en órdenes. Pero luego, durante el resto del día, olvide por completo sus visualizaciones. La práctica de la meditación es muy recomendable en esta línea. Con el tiempo, le ayudará a disciplinar su mente, y pasará cada vez más tiempo en el presente, y con mayor facilidad. Le deseo todo el éxito, y sobre todo, la felicidad en cada instante... Ahora.