

© GABY VARGAS Twitter: @gaby_vargas

La mejor versión de ti mismo

SE HA DESCUBIERTO QUE HAY MÁS ENERGÍA EN UN CENTÍMETRO CÚBICO DE ESPACIO VACÍO, QUE EN TODA LA MATERIA DEL UNIVERSO CONOCIDO



¿Cómo sería la mejor versión de ti mismo, lo has pensado? Es común acostumbrarnos a vivir en cierta realidad, que es un territorio familiar con el que nos identificamos. A partir de eso tenemos pensamientos como: “Así soy” o “así es la vida”; y de esta manera quedamos limitados en las paredes de nuestra propia caja.

Investigaciones recientes sostienen que tenemos la capacidad de cambiar el cerebro y el cuerpo a través del pensamiento. Esa posibilidad de transformación es la diferencia entre vivir en un estado de supervivencia y en un estado de creación.

¿Sabías que el concepto que tienes acerca de ti mismo, de la vida y de los demás afecta tu realidad? Si fuéramos conscientes de que dichas ideas viajan por el cerebro de manera involuntaria y se materializan en nuestras acciones cotidianas, quizás estaríamos más abiertos al hecho de que cambiar es posible.

Es emocionante saber que existe otro nivel de conciencia, otros planos de la existencia en donde vivimos y creamos el futuro que deseamos. Un mundo en el que a través de la mente, de la creación de estados armónicos, de percibirnos como la mejor versión de nosotros mismos se crea otra realidad.

La física cuántica afirma que ahí donde ponemos la atención, ponemos la energía. Partamos de que los átomos, las moléculas –por los que estamos formados–, se componen 99.999 por ciento de vacío y el .0001 por ciento restante, de materia física. Además, entre un átomo y otro hay 99 por ciento de vacío. Mas ese supuesto vacío, no es vacío en lo absoluto; contiene enormes cantidades de energía sutil muy poderosa, que es la energía que subyace a la materia; no tiene forma y al entrar en contacto con el campo electromagnético de cada persona toma la forma e información del sistema de creencias aceptado por

cada quien. De ahí la importancia de los pensamientos.

Se trata de una energía consciente, inteligente e ilimitadamente creativa. Se ha descubierto que hay más energía en un centímetro cúbico de espacio vacío, que en toda la materia del universo conocido, ¿qué tal?

En la vida diaria, a través de los sentidos, solemos fijar nuestra atención en ese mínimo porcentaje de materia en lugar de ponerla en el vasto e infinito campo de las posibilidades de ese vacío. ¿Por qué? Porque lo desconocido nos incomoda. De alguna manera esta vida que tenemos, buena o mala, ya la conocemos y entramos en el mundo de la rutina y la repetición que reafirma quiénes somos. ¿Para qué cambiar?, ¿no es cierto?

De acuerdo con el doctor Joe Dispenza, en su libro *Deja de ser tú*, actuamos por costumbre y creamos más de lo mismo; nos dejamos llevar por una serie de emociones memorizadas que funcionan de manera automática y crean vidas predecibles. Así que para cambiar debes ir más allá de lo físico de tu vida.

EL PUNTO DE PARTIDA

La transformación empieza al querer cambiar, tener presente y visualizarte como la mejor versión de ti mismo: ¿cómo te gustaría ser? ¿A dónde quieres llegar? ¿Cómo harías lo que haces? ¿En dónde y en qué pondrías tu tiempo y energía? ¿Con qué sueñas?

Todos los grandes personajes de la historia –Gandhi, Mandela, Juana de Arco, entre otros muchos– lo hicieron, y así crearon su realidad. Si bien no podían ver, oír, saborear ni sentir su sueño, estaban tan convencidos de él que actuaron en consecuencia.

La invitación es a dejar atrás todas las creencias limitantes que nos metieron o que hemos construido a lo largo de los años sobre nosotros mismos; historias que hemos comprado y creído y a partir de las cuales actuamos.