



Dime qué piensas y te diré quién eres

EL TEMA

¿Y si hubiera una fórmula con la que pudieras dirigir tus pensamientos y ser el único responsable de lo que te sucede? ¿Y si pudieras cambiar tus emociones negativas y transformarlas en bienestar? ¿Y si, de forma deliberada y consciente, crearas con tu mente la vida que desees?

Dime qué piensas y te diré quién eres te demuestra que en tu interior tienes las dos fuerzas creadoras más potentes que existen, el poder de tus pensamientos y emociones, pues con ellas estás construyendo lo que llamas tú realidad. Podrás conocer que tu vida actual se sostiene con los cimientos de lo que has pensado en el pasado y podrás crear tus experiencias futuras con lo que decides pensar a partir de ahora.

TU MENTE TE PERMITE MODELAR TU VIDA COMO DESEES EN FUNCIÓN DE LA FE QUE TENGAS. NO SE TRATA DE FE RELIGIOSA, SINO DE TUS CREENCIAS. LA DIFERENCIA DE UNAS PERSONAS A OTRAS ES EL ENFOQUE DE ESA FE. CON ESTE LIBRO APRENDERÁS A UTILIZAR EL PODER DE TU MENTE PARA LOGRAR TODO AQUELLO QUE TE PROPONGAS

Por Álex Arroyo Carbonell



Cuánto tiempo dedicas diariamente a enfocar tu mente en lo que desees? ¿Cuáles son tus emociones predominantes? ¿Qué grado de creencia tienes en ti mismo? Aunque puedas pensar que las circunstancias o el entorno influyen sobre ti, todo lo que aspiras a ser, hacer o tener puedes conseguirlo si tomas control de lo que piensas y lo que sientes. *Dime qué piensas y te diré quién eres* te ayuda a tomar conciencia de ello y a encontrar las soluciones para crear lo que desees manifestar en tu vida.

¿CÓMO CREAS TU VIDA?

Durante los últimos quince años he trabajado en diferentes áreas del desarrollo personal y, a través de la experiencia con miles de personas, he comprobado cómo es posible alcanzar el éxito en cualquier área si comprendes el funcionamiento de tu mente, pues ella es la creadora de todo lo que te ocurre.

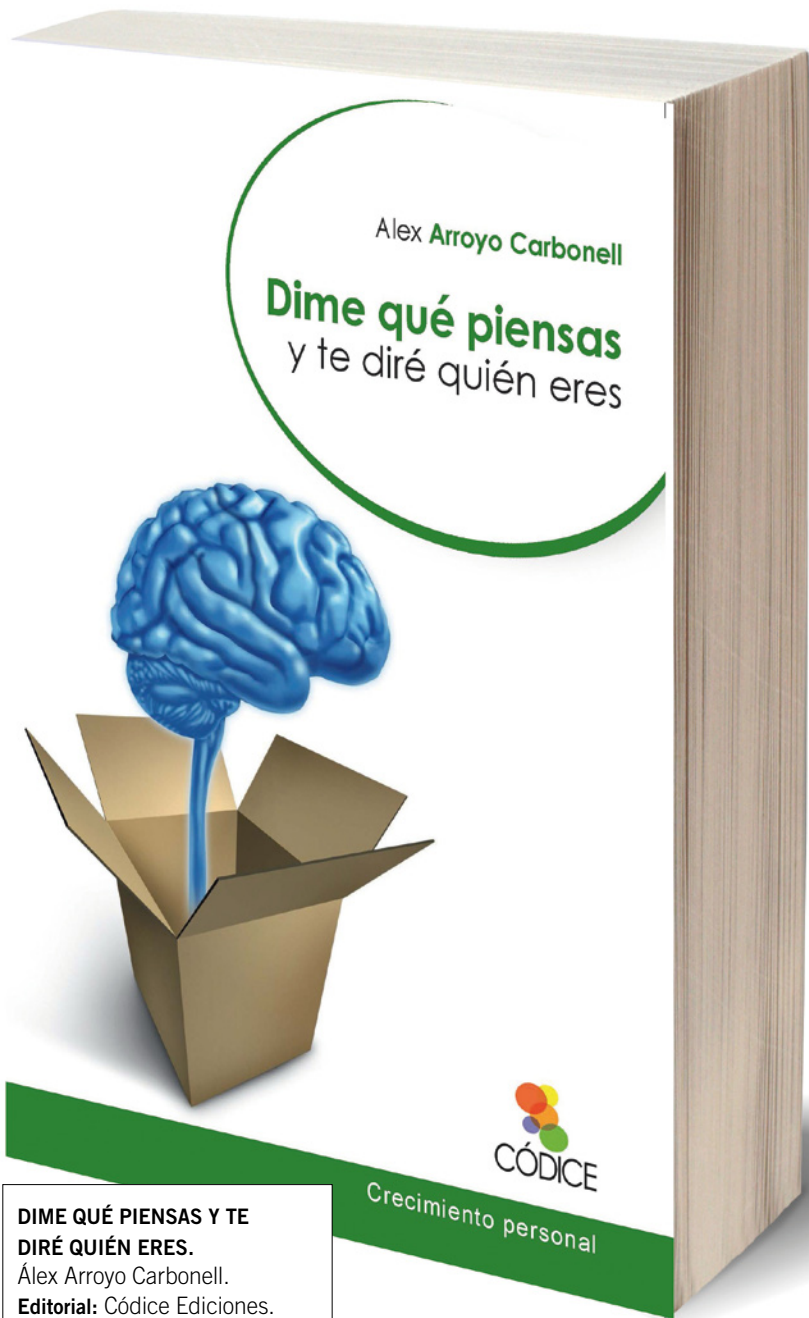
Pese a que muchos admiten la influencia de los pensamientos en nuestra vida, son pocos

los que llegan a comprender que con ellos creamos nuestra realidad y que, a través de la programación mental, desarrollamos todas nuestras experiencias.

No hay excepción. Absolutamente todo ha sido creado con un pensamiento y nada puede ser manifestado sin esta creación mental previa. Elegimos con mucho cuidado la casa donde queremos vivir, el coche que conducimos o la ropa que vestimos, pero ¡qué poco cuidadosos somos con nuestros pensamientos! Si supieras el enorme poder que tienes como creador, nunca imaginarías cosas que te disgustan o que no desees que sucedan y tampoco sostendrías emociones tóxicas o negativas, pues de este modo estás emitiendo una vibración afín a lo que no quieres y de forma inconsciente les estás dando cobijo en tu vida.

Puedes actuar como mero observador de lo que te sucede y, de este modo, tus experiencias seguirán el mismo patrón que hasta ahora, o ser un visionario y crear una nueva vida. No necesitas ser una persona superdotada, tener muchos conocimientos o habilidades especiales para ello, te basta con saber que creas lo que te sucede en base a lo que piensas.





DIME QUÉ PIENSAS Y TE DIRÉ QUIÉN ERES.
 Álex Arroyo Carbonell.
Editorial: Códice Ediciones.
Páginas: 160.
Precio: 15 €.

ANALIZAR LAS EMOCIONES

Los neurólogos afirman que tenemos cerca de 60.000 pensamientos diarios, y muchas personas me dicen que les resulta imposible controlar lo que piensan. Eso sucede porque no estamos entrenados ni educados para ello, pero de todos modos, no necesitas tener un control absoluto de todos tus pensamientos para saber si estás creando lo que deseas

en tu vida, porque el mejor indicador que tienes a mano son tus emociones. Si tus emociones te hacen estar bien, supone que estás alineado con tus deseos o expectativas de vida y que tus pensamientos también van en esa línea. Por el contrario, si experimentas enojo, rabia, envidia o similares, te darás cuenta de que los pensamientos que has venido teniendo te han llevado en

EL AUTOR



Álex Arroyo Carbonell

Es escritor, conferenciante, formador y empresario, además de experto en desarrollo personal y profesional. Se define como facilitador del cambio. Tras 20 de años de experiencia habiendo dirigido diversas publicaciones sobre salud y crecimiento interior, en la actualidad gran parte de su trabajo lo desarrolla en la formación de personas que desean superar sus barreras y tomar el liderazgo de sus vidas o alcanzar objetivos en cualquier área, labor que compagina con los negocios y la escritura.



dirección contraria a lo que pretendes. Y si te muestras indiferente o apático, es que no tienes sueños o deseos. Son tus emociones las que te muestran lo que piensas. ¿Entiendes lo poderoso que es esto? Tu estado emocional te está indicando en todo momento cuáles son tus pensamientos predominantes para que puedas cambiarlos si es que no te resultan beneficiosos.

DESTERRAR PARA SIEMPRE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Para lograr un propósito, no es suficiente pensar en ello y tomar acción, por más que lo hagas de forma enfocada y constante, pues si tus emociones no están sintonizadas con tu objetivo, este no se manifestará en tu vida. Te pongo como ejemplo las relaciones de pareja: muchas personas que desean encontrar una relación sentimental me dicen que son positivas y que incluso hacen visualizaciones para encontrar la pareja adecuada, pero si sus emociones son de impaciencia, no están alineadas con su deseo. Del mismo modo, si piensas en atraer una persona a tu vida, pero crees que es muy difícil, que todas las personas que valen la pena ya están emparejadas o continuamente estás pensando en las antiguas relaciones que has tenido y que fracasaron, es imposible que el cambio pueda llegarte, porque tú mismo te cierras a él.

De forma inconsciente buscamos cosas y personas para lograr felicidad y equilibrio, creyendo que eso nos producirá bienestar, pero el proceso es a la inversa, primero debemos lograr estar sintonizados o equilibrados para lograr lo que deseamos.

Algunas personas me cuentan que tienen experiencias negativas o de fracaso sin haber estado enfocadas en esos pensamientos, y que, por tanto, no los han podido atraer con su mente. Lo que desconocen es que, para que un hecho suceda en nuestra experiencia, no es necesario que pensemos en él de forma específica, pero si mantenemos en nuestra conciencia pensamientos y emociones con vibraciones negativas, atraeremos sucesos con la misma vibración.

Imagina que eres una estación de radio que emite las 24 horas del día ininterrumpidamente. Tu emisión o vibración está constituida por lo que piensas y lo que sientes, y en base a ella, atraes vibraciones similares, ya

**“El mejor
indicador
de que
creas lo
que deseas
son tus
emociones”**

sean en forma de personas, cosas o eventos que llegan a tu vida. Del mismo modo que si tu radio emite en frecuencia modulada no es posible escucharla si alguien está sintonizando la onda media, nada puede llegar a tu vida a no ser que tú hayas emitido vibraciones en esa frecuencia. Es muy sencillo de entender, pero no lo es tanto a la hora de aplicar, porque la inmensa mayoría de las personas no son conscientes de qué es lo que están emitiendo con su mente y sus emociones.

TAPPING: BUENA HERRAMIENTA PARA EL CAMBIO MENTAL

He trabajado con muchos métodos para alcanzar el equilibrio interno, pero sin duda el más sencillo, rápido y efectivo es la técnica de liberación emocional o EFT, (del inglés *Emotional Freedom Technique*), más conocida por tapping. Con esta herramienta he podido ayudar a cientos de personas a solucionar sus problemas en el cuerpo físico y a lograr sus metas, eliminando barreras emocionales y bloqueos en áreas como las relaciones de pareja, el dinero o asuntos profesionales.

A grandes rasgos, el tapping es una especie de acupuntura sin agujas en que intervienen una serie de puntos del cuerpo que coinciden con los meridianos energéticos de la medicina tradicional china, y por otra parte, los aspectos psicológicos y emocionales que nos conectan con lo que deseamos eliminar de nuestra vida. Su premisa básica es que toda emoción negativa causa un desequilibrio en nuestro cuerpo energético que acaba produciendo desarreglos, tanto en el cuerpo físico como en otros aspectos. Restablecer ese equilibrio limpiando la basura emocional sería la misión del tapping.

A diferencia de otros sistemas, este no necesita que indagemos en las causas y circunstancias que rodean al problema de la persona, solo es necesario que encontremos la emoción que nos bloquea y procedamos a eliminarla. Si, por ejemplo, lo que deseamos es eliminar el bloqueo que nos produce hablar en público, tendríamos que decirnos: “Esta vergüenza que tengo de hablar en público” “Este miedo escénico que tengo” o “Esta sensación de hacer el ridículo que siento”.

Siempre tratamos de ser lo más concretos y específicos posible para detectar cuál es la emoción que nos está impidiendo lograr lo que





¿Por qué lo recomendamos?

Porque es un manual de crecimiento personal práctico y eficaz que contiene herramientas que te ayudan a transformar tu experiencia.

Porque te invita a entender que a través de tus pensamientos y emociones tienes el poder de crear tu vida como deseas, y te muestra cómo hacerlo.

Porque recoge muchos casos reales resueltos en diferentes áreas de la vida.

Porque su autor siempre se ha interesado por descubrir las motivaciones internas del ser humano y las razones de su comportamiento, y en este empeño ha entrevistado a infinidad de expertos en desarrollo personal e investigadores, cuyos resultados ha plasmado en esta obra.

deseamos y hacerla desaparecer. El tapping, además, puede ser autoaplicado tras un pequeño aprendizaje, y es sumamente exitoso, ya se traten problemas físicos, de creencias o emocionales. Desde que fuera creado por el doctor Roger Callahan hace más de 30 años, son ya más de catorce millones de personas a nivel mundial las que lo practican.

Particularmente, con el tapping he obtenido resultados sorprendentes con todo tipo de casos, por eso soy un enamorado de este método que te facilita el cambio en tu vida. Animo a todas las personas a que lo aprendan y practiquen y comprueben cómo en su interior residen todas las respuestas que equivocadamente tantas veces buscamos fuera.

¿CÓMO SABER QUÉ PENSAMIENTOS Y EMOCIONES ALBERGAMOS?

Aunque creas que sabes cuál es tu estado interno, te conviene pararte para hacer un autoanálisis y comprobar qué es lo que albergas realmente haciéndote unas sencillas preguntas:

1. ¿Cómo me veo a mí mismo? Nuestra per-

cepción acerca de nuestra persona es el mayor condicionante de la experiencia. Describe tu autoimagen personal y profesional, cómo te sientes respecto a tu físico y salud, con tu profesión y situación económica, tus relaciones, etc.

2. ¿Siento miedo, odio, rabia, rencor, resentimiento o emociones similares? Estos sentimientos negativos, si son sostenidos en nuestra conciencia, desencadenan malas vibraciones. Elimínalos cuanto antes. Describe si los tienes hacia alguna persona, cosa o circunstancia.

3. ¿Me culpabilizo de algo? El sentimiento de culpa nos limita y bloquea nuestra valoración interna, y sin ella no es posible avanzar. Conviene sustituir la palabra culpa por responsabilidad, sabiendo que toda experiencia es un aprendizaje por más que lo veamos como un error que hemos cometido.