

RECUPERA TU PODER

*Libera tu mente y tu cuerpo
y vive tu propia vida*



RUT NIEVES

RECUPERA TU PODER

*Libera tu mente y tu cuerpo,
y vive tu propia vida*



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Rut Nieves Miguel, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Diseño de maqueta: The Social Vim Collective

Iconografía: Grupo Planeta

Ilustraciones del interior: © Marina Demidova / Shutterstock, © krunja / Adobe Stock, © Elva Etienne / Getty, © singkham / Adobe Stock, © Monkey Business / Adobe Stock, © Mediteraneo / Adobe Stock, © Antonioguilllem / Adobe Stock, © natalialeb / Adobe Stock, © Eva / Adobe Stock, © watman / Adobe Stock, © Kevin / Adobe Stock, © artfirsov / Adobe Stock, © UWE_UMSTAETTER/Westend61 / Adobe Stock, © Alexander Rathes / Adobe Stock, © yolya_ilyasova / Adobe Stock, © Mirko Vitali / Adobe Stock

Primera edición: septiembre de 2022

Depósito legal: B. 12.466-2022

ISBN: 978-84-08-26186-5

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Egedsa

Printed in Spain - Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

Índice

Nota de la autora 15

1. RECONÓCETE A TI MISMO 21

- En busca de la seguridad 23
- Reconocer tus verdaderas capacidades y recursos 24
 - ¿Qué nos desconecta de nuestro poder? 25
- Reconocer tu poder y tu fuerza 26
 - ¿En qué consiste tu poder? 27
 - Mi visión del ser humano 29
 - ¿Débiles o poderosos? 30
 - Eres un ser poderoso 38
 - Tu vida te pertenece a ti 40
- Vive como si tus padres vivieran en otro planeta 43

2. APRENDER A CONFIAR EN LA VIDA 45

- Dos formas de experimentar la vida 47
- Cuando te amas y te cuidas, recuperas tu poder 49
 - Decir «sí» a la vida 52
- La Vida siempre te da lo que necesitas 54
 - Humildad ante la Vida 55

3. AMAR Y SER AMADO 57

- El amor y el placer están disponibles para ti 59
 - El amor y sus parcelas 62
 - Amar no es poseer 63
 - ¿Qué es amar? 64
- ¿Qué significa para ti ser amado? 68

4. TUS DERECHOS DE NACIMIENTO 73

- Nuestro derecho al libre albedrío 75
- Nuestros derechos elementales 78
- Nuestro derecho a decidir en nuestro cuerpo 79
- Eres libre para amar a quien tú quieras y para ser amado 80

Tu patrimonio divino	81
Tienes derecho a ser feliz y a ser amado y respetado	83
Tienes derecho a decir «no» y a sentirte en paz	84
Tienes derecho a decir «sí» a lo que tú deseas y necesitas y a sentirte en paz	85
Tienes derecho a disfrutar del placer	86
Tienes derecho a disfrutar de la abundancia	90

5. TUS PODERES 95

Tus poderes elementales	97
El poder de tu respiración	98
El poder de tu deseo	104
El poder de tu «sí»	106
El poder de tu «no»	108
El poder de tu palabra y tu voz	109
El poder de la aceptación	110
El poder del perdón	118
El poder de la bendición	123
El poder de la gratitud	127
El poder de tu atención	128
El poder de tu intención	129
Tu poder de atracción	130
El poder de tu claridad y tu capacidad para decidir en tu vida	135
Tu poder para cerrar una relación	137

6. SOLTAR, LIBERAR TU MENTE Y TU CUERPO 141

Dejar de responsabilizarnos de la felicidad y del bienestar de los demás	143
Dejar de hacernos cargo de los sentimientos de los demás	144
Abandonar el victimismo	145
Superar la dependencia emocional y adueñarte de tu claridad	146
Superar el miedo a equivocarnos	150
Desprogramar la culpa, el sufrimiento, el sacrificio y la prohibición del placer	152
La liberación de la culpa	155
La liberación de la obligación	159
La liberación de la obediencia	162
Liberar la resignación	163

Liberar la impaciencia	167
Soltar la represión sexual	169
Soltar el autoengaño	173
Soltar la lucha de sexos	174
Tu cuerpo necesita que expreses lo que sientes	177
Liberación de emociones, sensaciones y sentimientos	178
Guía para identificar y liberar emociones	180
Guía para poner palabras a sensaciones y sentimientos	181
¿Cómo liberarte de emociones ajenas?	183
¿Cómo funciona el cambio de creencias en el cuerpo?	185
Afirmaciones para liberar promesas, lealtades, renunciadas, obediencias y sometimientos	188
Afirmaciones poderosas para liberar tu cuerpo	192
Afirmaciones poderosas para adueñarte de tu vida	193

7. RECUPERA TU CUERPO 197

Mi visión del cuerpo	199
Dejar de correr	200
¿Cómo saber lo que le sucede y lo que necesita en cada momento?	202
El dolor y el placer	203
Guía de sensaciones corporales	204
Recuperar tu cuerpo	213
La memoria corporal	217
Amar y honrar cada parte de tu cuerpo	220

8. RECUPERA TU PODER 227

Piensa en ti	229
Aprueba tu felicidad	230
Honrar tu vida	231
Recupera tu vida	234
Adueñarte de tu vida	236
Adueñarte de tu tiempo	243
Adueñarte de tus territorios	247
El poder de estar contigo y confiar en la Vida	248
El regalo de estar contigo	249
Llegar a la raíz	253
Reinterpretar los recuerdos	254
Aprender a escuchar y a interpretar la Vida	255

El proceso de resignificación	257
Eres capaz de valerte por ti mismo	260
Reconocerte, hacerte caso, decirte «sí» a ti, a tu felicidad y a tu bienestar	262
Dejar de culpar y asumir la responsabilidad de tu vida	264
Hacerte cargo de tus emociones	265
Recuperar la confianza en tu instinto y en tu intuición	267
Recuperar nuestra fuerza y adueñarnos de nuestra seguridad	269
Recuperar la confianza en nosotros y en la vida	271
Recuperar nuestra claridad, nuestra voluntad y nuestros deseos	273
Reconectar con nuestra sabiduría interior	274
Recuperar la conexión con nuestra esencia	280
Respetar los tiempos y los ritmos de cada uno	283

9. COMPRENDER TUS EMOCIONES 285

Todo lo que sientes solo son emociones	287
De la apatía a la pasión por la vida	288
De la depresión a la felicidad	291
De la envidia a la claridad	292
La inseguridad, la culpa y la vergüenza son aprendidas	294
¿Cómo nos enseñaron a culparnos?	300
¿Cómo nos enseñaron a no amarnos?	301
¿Cómo nos enseñaron a sufrir?	302
Del sufrimiento a la felicidad, el amor y la paz	302
Compasión y éxtasis	305

10. SANAR LAS HERIDAS 307

Cómo sanar la herida del rechazo	309
Cómo sanar la herida del abandono	313
Cómo sanar la herida de la injusticia	315
Cómo sanar la herida de la traición	317
Cómo sanar la herida de la humillación	318
Resumen: sanación de las heridas	321

11. HERRAMIENTAS DE PODER 323

Técnicas de liberación emocional	325
Hacer el amor con amor nos ayuda a elevar nuestra vibración y la vibración de la Tierra	327

El test de kinesiología 327
El poder de los colores 328

12. ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES 333

Alimentación, felicidad y salud emocional 335
Alimentos curativos 336
Alimentos que ayudan a depurar los metales pesados
de nuestro organismo 337
Alimentos que han cambiado mi vida 338
¿Qué otras cosas nos ayudan a depurar el organismo? 346

13. EJERCICIOS 351

Despertar 353
Afirmaciones para empezar tu día 356
Ejercicios para recuperar tu calma 358
Ejercicios para limpiar tu energía 360
Ejercicios para elevar tu energía y tu vibración 362

Lecturas recomendadas 364





1 RECONÓCETE A TI MISMO





En busca de la seguridad

Creer que podemos encontrar la seguridad y el poder fuera de nosotros es una ilusión.

Porque es dentro de cada uno de nosotros donde realmente residen nuestro verdadero poder, nuestra fuerza, nuestra sabiduría interior, nuestra seguridad, nuestra paz, nuestro amor, nuestro placer y nuestra felicidad.

Tratar de encontrar la seguridad controlando lo que sucede en el exterior es agotarse en vano. Porque todo lo que vemos en el exterior es un reflejo de lo que sentimos y creemos dentro de nosotros.

Querer cambiar la realidad sin cambiar nuestra forma de pensar es como querer que un peral dé manzanas. Si queremos manzanas, tenemos que sembrar un manzano.

La seguridad, la paz o la alegría no vienen del control exterior o de intentar cambiar la realidad.

**La seguridad, la paz y la alegría surgen
de dentro hacia afuera.**

Empiezan dentro de cada uno de nosotros.

Con el miedo sucede lo mismo. Es dentro de nosotros donde tenemos que liberar el miedo, no fuera. Lo de fuera es solo una manifestación de lo de dentro.



Reconocer tus verdaderas capacidades y recursos

¿Cómo sería tu vida si tuvieras la certeza de que la Vida te apoya en todo momento y en cada uno de tus sueños y tus deseos?

¿Cómo sería tu vida si tuvieras la claridad y la confianza plena para hacer realidad todo lo que te hace feliz?

¿Cómo sería tu vida si tuvieras las herramientas necesarias para gestionar tu mente y tus emociones en cualquier situación?

¿Cómo sería tu vida si pudieras liberar cualquier emoción de tu cuerpo que te abrume o te paralice, y poder volver a disfrutar y fluir con la alegría, la confianza y la espontaneidad natural en los niños?

La Vida nos ha dado todo lo que necesitamos para ser felices y disfrutar de nuestro tiempo en la Tierra mientras llevamos a cabo nuestro propósito de vida y hacemos nuestros sueños realidad.

La Vida nos ha dado un cuerpo maravilloso que funciona con una sabiduría infinita y que cuenta con cientos de miles de años de experiencia y evolución.

Aparte de nuestro cuerpo, **la Vida nos ha dado dos guías muy poderosas, la intuición y el instinto.** La intuición nos guía a través del corazón y el instinto a través de un punto que se localiza aproximadamente dos dedos por debajo del ombligo.

La Vida nos guía en todo momento a través de nuestra intuición y nuestro instinto. Cielo (origen divino) y Tierra (origen terreno) nos guían a través de estas dos poderosas conexiones. Pero para poder escucharlas con claridad es necesario que estemos conectados con nuestro cuerpo, con nuestro corazón, con nuestra sexualidad y nuestra parte animal.

Vivir conectados con nuestro cuerpo y nuestro corazón nos permite integrar nuestra triple naturaleza humana, divina y animal. Esto nos ayuda a sentirnos seguros, sostenidos y apoyados en la tierra.



¿Qué nos desconecta de nuestro poder?

1. Vivir exclusivamente desde nuestra mente racional, desconectados de nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestro corazón.

Uno de los mayores problemas que tenemos es que a menudo vivimos desconectados de nuestro cuerpo, de nuestro corazón y de nuestra parte animal y sexual. Y nos limitamos a vivir desde nuestra parte más racional, el **neocórtex**, que curiosamente es una de las partes más nuevas de nuestro cuerpo y con menos años de experiencia.

Al desconectarnos de nuestro cuerpo y vivir exclusivamente desde nuestro cerebro racional, nos desconectamos de nuestra sabiduría milenaria, y todo esto genera mucho miedo, desconfianza, inseguridades y la sensación de estar perdidos, a la deriva y desconectados de la Vida, de la seguridad que nos aporta nuestro origen divino, humano y animal.

Esta desconexión de nuestro cuerpo y ese vivir tantas horas en el miedo, en modo estrés, debilita enormemente nuestro sistema inmunológico, nos agota energéticamente y, por tanto, físicamente.

Vivir conectados a nuestros miedos en vez de a nuestra confianza interior, a nuestro cuerpo y a la Vida, de forma prolongada en el tiempo, debilita nuestra salud.

2. El miedo a sentir y el atasco emocional.

El miedo a sentir nos lleva a reprimir, a negar y a acumular grandes cantidades de emociones en nuestro cuerpo, que si siguen aumentando con el tiempo pueden llegar a dañar nuestra salud. Por otro lado, el atasco emocional nos lleva a repetir las mismas experiencias dolorosas una y otra vez, hasta que lo liberamos. La enfermedad en ocasiones es un camino que el cuerpo usa para liberarse de ese atasco emocional. Lo que nosotros no sabemos gestionar o liberar, el cuerpo trata de liberarlo a su manera.

3. La cantidad de creencias limitantes y falsas que albergamos en la mente.

A veces no somos conscientes de la cantidad de

ideas tan limitantes que guardamos dentro de nosotros (en nuestro subconsciente) y hasta qué punto condicionan nuestra vida, nos debilitan, nos dañan o nos paralizan.

El atasco emocional y mental colabora en la desconexión de nuestro cuerpo, de nuestro instinto e intuición.

Precisamente porque durante años se nos ha educado en el rechazo del placer y de lo corporal (de la carne), especialmente a las mujeres, poder reconectar con nuestro cuerpo y nuestro placer requiere hacer una buena limpieza mental y emocional.

Muchos hombres han sido adoctrinados durante siglos en la represión emocional y muchas mujeres han sido adoctrinadas durante siglos en la represión sexual. Y en general ambos hemos crecido en una sociedad donde la represión emocional y sexual era lo más habitual, escuchando ideas que censuraban la conexión con nuestro cuerpo, instinto, intuición, alegría, confianza, calma, fortaleza y sabiduría interior naturales en cada uno de nosotros.



Reconocer tu poder y tu fuerza

El poder y la fuerza han sido probablemente dos de los conceptos más malentendidos, distorsionados y mal usados a lo largo de la historia. Es importante distinguir lo que es realmente el poder de lo que no lo es. Aprender a distinguir la verdad de la distorsión.

¿Qué significa para ti la palabra *poder*?

¿Qué ideas vienen a tu mente cuando escuchas *poder*?

¿Y cuando escuchas la palabra *fuerza*?

La cultura en la que hemos nacido y en la que vivimos a menudo nos ha llevado a la confusión en algunos conceptos y aspectos de nuestra vida.

El poder y la fuerza en sí son dones y regalos maravillosos que la Vida nos ha otorgado. Pero al igual que todo, cuando no existe una comprensión del potencial de estos dones, cuando los usamos desconectados de nuestro corazón y hacemos un uso distorsionado de ellos, podemos hacer y hacernos mucho daño.

El poder no tiene nada que ver con el control o el sometimiento. El control y el sometimiento son herramientas de la tiranía, que es una distorsión del poder.

La fuerza en sí misma no tiene nada que ver ni con la violencia ni con la agresividad. La violencia y la agresividad son distorsiones de la fuerza.

En sí mismos el poder y la fuerza son regalos de la Vida cuando los usamos desde el respeto a la vida y a la libertad de cada ser.

El poder y la fuerza pueden salvar vidas o terminar con ellas, todo depende de si una persona vive conectada a su corazón o no, de si comprende el verdadero significado de estos regalos de la Vida y de cómo se usen.

Yo rechacé mi poder y mi fuerza durante mucho tiempo porque me daban miedo. Y me daban miedo porque asociaba estas palabras al abuso, la violencia, la agresividad. Cuando, en realidad, el poder y el abuso de poder (control, tiranía, sometimiento, etcétera) son conceptos completamente diferentes.



¿En qué consiste tu poder?

Para mí el **poder es la capacidad que se te ha dado para gobernar tu vida, para ser feliz, para hacerte feliz, para amar y ser amado, para realizar tu propósito o misión de vida, para hacer tus sueños realidad, para sanarte, para disfrutar de tu vida**, para liberarte de las emociones del pasado y para ser, irradiar y expandir amor. Lo que en esencia eres, amor, luz, alegría, placer y vida.

Se nos ha dado mucho poder a través de nuestra mente, nuestras emociones, nuestro cuerpo, nuestro corazón, nuestra intui-

ción y nuestro instinto, nuestra guía interior. Y también se nos ha dado un cuerpo creado por una gran sabiduría y que funciona y posee esa sabiduría con la que ha sido creado.

Somos energía, amor, luz y vida habitando en un cuerpo. Pero cuando nos distanciamos de la naturaleza y de nuestro interior, perdemos nuestro poder.

Cuando nuestro cuerpo se llena de creencias limitantes, miedos y emociones de baja vibración, como la culpa, la rabia, la ira, el resentimiento o el miedo, perdemos nuestra claridad, nuestra confianza en nuestro poder interior y en la Vida, y tendemos a desconectarnos de nuestro cuerpo y de nuestro instinto, para no sufrir, para evitar el dolor. Y al desconectarnos de nuestro interior y de nuestro cuerpo perdemos nuestro poder, nuestra calma, seguridad y alegría natural.

Por todo esto es tan importante reconectar con nuestro cuerpo, y aprender a escucharlo y a cuidarlo, para poder disfrutar de todo el poder que se nos ha dado.

Cuanto más conectados estamos con nuestro cuerpo, mejor podremos comprendernos, sentirnos seguros, cuidarnos, querernos y disfrutar de nuestra vida en nuestro cuerpo y en la Tierra. Y cuanto más ligero, limpio y sano lo mantenemos a nivel físico, emocional y mental, más sencillo es escuchar nuestro instinto, nuestra intuición y nuestra sabiduría interior, más fácil y espontáneamente surge nuestra alegría natural y más expresa nuestro cuerpo nuestro bienestar natural.



Mi visión del ser humano

Un ser de luz habitando un cuerpo

Tu vida empieza con una chispa de luz. Somos hijos del amor, del placer y de la sabiduría de la vida. Y esa sabiduría nos acompaña durante toda la vida.

Cuando el espermatozoide logra entrar en el óvulo, se produce una explosión de luz, el alma del ser que va a nacer entra en ese óvulo fecundado, y el cuerpo empieza a gestarse.

«La magia que existe cuando se produce la fecundación no es solo una metáfora: en el momento en que el espermatozoide logra entrar en el óvulo, saltan miles de millones de chispas de átomos de zinc. Utilizando un microscopio fluorescente, los investigadores pudieron filmar la luz que se emite durante la fecundación.»

BBC NEWS, 28 DE ABRIL DE 2016

Dicen que en el momento en que nacemos, cae el velo del olvido sobre la mayoría de las personas. El alma inmortal que ha iniciado la vida en un nuevo cuerpo olvida sus anteriores vidas para poder vivir plenamente esta.

Somos seres de luz y amor habitando un cuerpo con una mente condicionada por el entorno, por la cultura y por la familia en la que nacemos.

Despertar y recordar quiénes somos es lo que nos va a ayudar a liberarnos de los condicionamientos de nuestra mente y a conectar con nuestra verdadera esencia. Dedicar tiempo a conocernos y aprender a amarnos y a cuidarnos, y responsabilizarnos de nuestra felicidad, es el camino para poder reconectar con el poder que se nos ha dado y disfrutar plenamente de nuestra vida mientras llevamos a cabo nuestra función, misión o propósito aquí.

«La esencia es el lugar en el que residen la felicidad, la paz interior y el amor, tres cualidades de nuestra auténtica naturaleza.

El ego es nuestro instinto de supervivencia emocional.

TÚ ERES EL MAESTRO Y EL DISCÍPULO. El puente que une ambos es lo que vas aprendiendo a lo largo de la vida.»

BORJA VILASECA



¿Débiles o poderosos?

«Cada ápice de experiencia evolutiva está dentro de nosotros. De algún modo, todos somos LUCA (*Last Universal Common Ancestor*: la primera forma de vida) manifestándose de diferente forma. Eso significa que nuestro organismo cuenta con un "médico interno" que tiene más de tres mil seiscientos millones de años de experiencia en su currículum. ¿No te parece extraño que enfermemos encontrándonos en manos de un médico tan curtido?»

DAVID DEL ROSARIO

Nos han hecho creer que somos débiles y vulnerables a un sinfín de virus y enfermedades. Y lo cierto es que cuando somos presas del miedo y del pánico de forma prolongada en el tiempo, la fortaleza de nuestro sistema inmunológico cae en picado.

Ser débil o fuerte depende mucho más de lo que imaginamos de nuestra forma de pensar y de vivir. Depende de nuestra actitud, de nuestro estilo de vida, de cómo comemos, de cómo pensamos, de cómo gestionamos nuestras emociones, de cómo y con qué tipo de personas nos relacionamos.

La salud de tu cuerpo físico está íntimamente relacionada con tu salud mental, emocional y espiritual. Porque no hay separación entre nuestras distintas dimensiones o cuerpos. Todo está conectado y todos estamos conectados de una u otra manera.

Hubo un tiempo en el que yo tenía miedo a los virus, cuando apenas me conocía. Y más de uno pillé y lo mío me costó superar los miedos que tenía a que le hicieran daño a mi cuerpo. Y cuanto más miedo tenía, menos vivía, menos me permitía disfrutar. Por ahora solo te diré que aprendí mucho de esas experiencias.

Recuerdo un día, mientras viví en la Selva Negra, que fuimos varios amigos a escalar, y después, uno de mis amigos me llevó a un prado y me pidió que me descalzara para poder enseñarme unos ejercicios que me ayudarían con el tema de la escalada. Y yo le miré con cara de perro y le dije:

—¿Aquí? ¿Y si me clavo algo o se me engancha algún bicho?

—Tranquila —replicó riéndose—, no te va a pasar nada. Tú estate atenta a lo que vamos a hacer y disfruta.

Y lo cierto es que me encantó caminar descalza sobre la hierba en plena montaña y las preocupaciones que ese día tenía en la cabeza desaparecieron. Me relajé, me lo pasé genial, y se evaporó el miedo a andar descalza y a escalar.

Y todo esto fue posible porque me atreví a experimentar. Si nunca me hubiera atrevido, me lo habría perdido y habría seguido sometida al miedo a que me pasara algo.

Por supuesto, si andas descalzo te puedes clavar algo que te haga daño, pero tu cuerpo va a responder de diferente manera si estás tenso (en modo estrés) o si estás relajado y confías en tus recursos para responder a esa experiencia.

Porque dependiendo de en qué modo vivimos una experiencia, relajados o en estrés, nuestro cuerpo estará gobernado por sistemas diferentes y funcionará de forma diferente. No es lo mismo estar en modo supervivencia que en modo viviendo el presente, relajado, confiando en nuestras capacidades, en la vida, y disfrutando. Dependiendo de si estamos en estrés o relajados, se activan distintos circuitos del sistema nervioso, se generan diferentes

hormonas y, en definitiva, nuestro cuerpo funciona de una manera completamente diferente.

De esto hablé un poco en *Cree en ti*, y mientras escribía este libro, empecé a leer *La biología del presente*, de Sergi Torres y David del Rosario, y me pareció un gran libro, especialmente para aquellos que no confían en su biología.

Leyéndolo comprendí que solo cuando vivimos en «modo confiando» (relajados y a la vez despiertos, conscientes), nuestro cuerpo puede beneficiarse de nuestro «médico interno» o de nuestra sabiduría interior.

Y cuando vivimos en «modo estrés y miedo», nuestro médico interior se inhibe. Nos desconectamos de él, no tenemos acceso a él.

Dicho de otra forma: vivir relajados y despiertos nos mantiene conectados a nuestra sabiduría interior y nuestro cuerpo puede hacer uso de ella. Cuando vivimos estresados, nos desconectamos de esa sabiduría interior.

Y todo esto es porque el cuerpo ha sido diseñado con dos modos para vivir, el **modo «vida»** y el **modo «supervivencia»**. El modo «vida» es el natural (relajados, despiertos y conscientes), en el que todo funciona en nuestro cuerpo correctamente, y el modo «supervivencia», que también podemos llamar *lucha o huida*, es en el que determinados mecanismos de nuestro cuerpo dejan de funcionar para prepararnos para luchar o huir.

El modo lucha o huida se activa con el miedo y el estrés. En ese modo nuestro organismo deja de realizar sus tareas habituales de limpieza, mantenimiento y reparación de nuestros órganos. Es por eso por lo que, si vivimos la mayor parte del día en modo miedo o estrés, no estamos permitiendo que nuestro cuerpo haga sus labores necesarias para mantenernos sanos y fuertes.

¿Comprendes ahora lo poderoso y necesario que es aprender a respirar y a relajarnos, para que nuestro cuerpo pueda funcionar correctamente y mantenernos sanos y saludables?

Y a nivel general, si tenemos mucho miedo a vivir, dejaremos de vivir muchas cosas. También lo dijo Osho: «La vida empieza donde el miedo termina».

Tenemos miedo mientras vivimos en la ignorancia, desconectados de nuestro cuerpo y sabiduría interior. Si realmente nos conociéramos y fuéramos conscientes de quiénes somos y de todas nuestras capacidades, el miedo ocuparía muchísimo menos espacio en nuestras vidas.

Cuanto más tiempo me dedico a respirar conscientemente, a sentir, a leer y a conocerme, mejor puedo comprenderme. Y cuanto mejor me conozco y más me comprendo, menos lugar hay para el miedo en mi vida.

La oscuridad deja de dar miedo cuando encendemos la luz.

¿CÓMO SUPERAR EL MIEDO A LOS VIRUS?

Conociéndolos y comprendiendo cómo funcionan.

Cuando el covid se convirtió en protagonista en todos los medios de comunicación, recordé algo que había leído en el libro *Theta Healing*, de Vianna Stibal.* Tomé el libro y volví a leer lo que decía acerca de los virus. Sentí que eso era así, y eso me dio mucha paz y confianza para vivir lo que estábamos viviendo. Lo que os cuento a continuación está inspirado en lo que leí en su libro.

Desde un punto de vista metafísico, todo ser tiene una vibración. Y **los seres con vibraciones similares se atraen.**

Todo ser vivo tiene un sistema de creencias, por limitado que sea, tiene una programación gracias a la cual sobrevive y se reproduce. Los virus también tienen su programación para poder existir.

Tanto los virus como los parásitos son seres que dependen de otros organismos para poder sobrevivir. En esencia son seres dependientes de otros y tóxicos, porque te quitan la energía y debilitan tu salud para poder vivir ellos.

Por llamarlo de alguna manera, el programa de supervivencia de un virus es: «No soy capaz de vivir por mí mismo, necesito vivir a través de otro cuerpo. Necesito invadir un cuerpo para poder vivir a su costa».

* Móstoles, Arkano Books, 2016.

¿Qué personas crees que serán más vulnerables a los virus? ¿Las personas independientes emocionales o las dependientes emocionales? ¿Qué personas crees que son más fáciles de conquistar por un virus, las que tienen mucho miedo a ser atacadas y tienen las defensas por los suelos, o las que se sienten más seguras y más independientes y tienen un fuerte sistema inmunológico? ¿Qué persona tiene más papeletas de ser invadida por un virus? ¿Una que se cuida a todos los niveles, vive respetando sus ritmos, sabe vivir de forma relajada y tiene un sistema inmunológico fuerte? ¿O una persona que vive la mayor parte del día estresada, a toda velocidad, que prioriza las necesidades de los demás, a la que le cuesta decir «no» a lo que no quiere, a la que le cuesta relajarse y descansar y que, como consecuencia de ello, tiene un sistema inmunológico más débil?

¿Qué crees que hará un virus que tiene hambre si se encuentra una gran fortaleza o un castillo con altas murallas de piedra, o si se encuentra una tienda de campaña con la cremallera abierta?

El virus siempre elegirá el camino más fácil. Y, aunque logre entrar en una fortaleza, llegará debilitado y será más sencillo para un sistema inmunológico fuerte acabar con él.

En mi opinión, las personas a las que les cuesta decir «no» a lo que no quieren, y permiten a menudo inconscientemente que las invadan los deseos o la voluntad de los demás, son más susceptibles de ser invadidas por un virus que las que están conectadas con su autoridad y su voluntad, tienen claro lo que quieren y lo que no, no se dejan invadir ni manipular por los demás, y cuando no quieren algo dicen simplemente «no». Y al margen de todas estas reflexiones, creo que, si algo llega a nuestra vida, es muy probable que algo tengamos que aprender de esa experiencia. Yo pasé el covid en enero de 2022 y aprendí mucho de esa experiencia.

En resumen, ¿qué es lo que más debilita nuestro cuerpo, nuestra salud física y nuestro sistema inmunológico?:

- Vivir en modo supervivencia la mayor parte del día: estrés, miedo, pánico, preocupación, pavor, terror, etcétera. Cuando pasamos más horas al día estresados que relajados.

- Saturar el cuerpo con alimentos ultraprocesados, harinas blancas, azúcar blanco, sal blanca, leche de vaca (en adultos) o comer demasiada carne.
- La dependencia emocional, creer que necesitas de otros para ser feliz y que no eres capaz de ser feliz o de vivir por ti mismo.
- No saber poner límites, no saber decir «no» a lo que no quieres. Permitir que te manipulen o tratar de agradar a otros para que te quieran, te aprueben o te hagan caso.
- No respirar correctamente, reprimir tus emociones.
- No respetarte, vivir a toda velocidad, no permitirte parar cuando lo necesitas, o no permitirte descansar a diario todo lo que necesitas.
- Llevar una vida sedentaria, y no hacer ningún deporte en tu día a día.
- No permitirte disfrutar, la alegría, el cariño, el placer, la risa, etcétera.
- Las relaciones tóxicas.
- Vivir desconectado de tu cuerpo.
- La ausencia del contacto físico con amor.

Todo esto nos debilita. ¿Y qué **nos hace fuertes?**

Todo lo contrario:

- Aprender a relajarnos y a disfrutar de lo que hacemos y a no dar demasiada importancia a lo que no sale o no es como nos gustaría.
- Permitirnos descansar lo que necesitamos cada día.
- Respirar correctamente.
- Alimentarnos de la forma más natural y equilibrada posible.
- Beber abundante agua entre comidas.
- Hacer deporte a diario. Mover el cuerpo cada día.
- Permitirnos disfrutar de hacer lo que nos gusta, al menos un rato cada día; reírnos, bailar, cantar, jugar, pintar, dibujar, divertirnos, leer, escribir, etcétera.
- Sonreír más, a nosotros y a los demás.
- Permitirnos llorar lo que necesitemos llorar.
- Permitirnos patalear, saltar o sacar nuestra rabia o la ira cuando lo necesitemos sin dañar a nadie.

- Dedicar un rato al día a hacer yoga, respirar o meditar, darte un baño o una ducha relajante, caminar por la naturaleza, escuchar música que te gusta.
- Respetarnos, escucharnos, atendernos, darnos lo que necesitamos, cuidarnos y tratarnos con amor.
- Permitirnos decir «sí» a lo que queremos decir «sí», y «no» a lo que no queremos, sintiéndonos en paz con nosotros mismos.
- Dedicar un rato cada día a leer algún libro o escuchar algún audiolibro o vídeo que nos ayude a conocernos mejor.

¿CÓMO RECUPERAR NUESTRA CALMA CUANDO TEMEMOS POR NUESTRA SALUD?

También nos puede ayudar aprender a ver la enfermedad como una lección de amor que nos envía nuestro cuerpo para que aprendamos algo importante para nosotros. Dejar de verla como una amenaza y aprender a verla como mensajera.

Todo cambia y nuestra visión cambia cuando cambiamos el punto de vista.

Y cuando el miedo a enfermarse se acerque a ti, permítete parar un momento, sentarte y **respirar con calma. Respirar es algo mucho más poderoso de lo que imaginamos.** Inspira con calma y profundamente por la nariz, y suelta el aire poco a poco, las veces que lo necesites.

Cuanto más nos cueste respirar y llevar el aire hasta el abdomen o hasta el suelo pélvico, es señal de que hay emociones en nuestro pecho y en nuestro abdomen que necesitamos respirar y sentir. Sé paciente con tu respiración e intenta avanzar poco a poco, poniendo la atención en tu respiración, siguiendo con tu mirada interior el recorrido que hace el aire desde que entra en tu cuerpo hasta que sale.

Y puedes decirle a tu niña o niño interior:

«Tranquila, tranquilo, estoy contigo.

Estoy aquí contigo.»

«Me quedo contigo, conmigo. Todo está bien.

Y todo va a ir bien.»

A tu cuerpo le puedes decir:

«Yo te escucho. Yo me permito sentirte.

Yo confío en ti.»

«Si hay algo que yo pueda hacer por ti, o si
hay algo que necesitas de mí, házmelo saber.

Y te daré y haré todo lo que pueda por ti.»

Y a tu mente:

«Tranquila. Yo me hago cargo. Todo va a ir

bien. Yo elijo vivir confiando en la sabiduría de
mi cuerpo y en la infinita sabiduría de la Vida,

su amor y su poder.»

Recuerda que siempre que estás presente puedes elegir a quién quieres decir «sí» y a quién «no». Siempre puedes elegir decirle «sí» al miedo o a la confianza. **Se te ha dado el poder de elegir.**

Y al margen de lo que nos suceda, lo importante siempre es nuestra actitud. Abrirnos a la vida y al aprendizaje que la vida tiene para nosotros. No podemos controlar lo que nos sucede, pero sí podemos elegir confiar en la Vida y abrirnos a aprender de la experiencia. Porque **cuando aceptamos el aprendizaje, la Vida siempre nos abre la puerta a algo mejor.**



Eres un ser poderoso

Pero para poder disfrutar de tu poder necesitas aprender a usarlo y a cuidar de ti

Se nos ha dado mucho poder, pero si no lo conocemos, no sabemos usarlo y no sabemos cuidarnos, de poco nos sirve.

El mayor problema que a veces tenemos es que al desconectarnos de nuestra esencia, de nuestra paz, amor, felicidad y sabiduría interior, perdemos nuestro poder, nos olvidamos de quiénes somos y dejamos de cuidarnos. Y al hacerlo nos debilitamos, perdemos nuestra energía y nuestra protección natural.

Se nos ha dado mucho poder, pero para poder disfrutar de ese poder necesitamos cuidar nuestro cuerpo físico, mental y emocional. Y en la medida que cuidemos nuestros cuerpos, nuestro sistema inmunológico será más fuerte o más débil.

Se nos ha inculcado una forma de pensar en la que existen tres roles posibles: la víctima, el perseguidor y el salvador, más conocidos como los buenos, los malos y los salvadores. «Los malos» tratan de manipular a las personas («las víctimas») desde el miedo, haciéndoles creer que son seres muy débiles e indefensos, siembran el pánico y hacen creer que la solución a los problemas está fuera de nosotros y la tiene «el salvador».

Cuando, en realidad, lo que vemos ahí fuera es solo un reflejo de lo que tenemos dentro (de las ideas y de los roles que hemos asumido, y de todas las emociones que tenemos guardadas dentro).

Cuando abandonamos la responsabilidad de cuidarnos, esperando que algo externo nos salve, nos desconectamos de nuestro poder.

Cuando nos desconectamos de la seguridad que nos ofrece el estar conectados con nuestra esencia, tendemos a buscar la seguridad fuera.

Cuando conectamos con nuestra seguridad interior, nos sentimos seguros en nuestra vida.

¿QUÉ NECESITAMOS PARA FORTALECER NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO?

A nivel físico:

1. Respirar por la nariz y dedicar tiempo cada día a respirar conscientemente y a sentir lo que necesitemos sentir. Cuanto mayor sea la calidad de nuestra forma de respirar, mayores serán los beneficios para nuestro cuerpo.
2. Contacto físico con amor, cariño, respeto, placer.
3. Beber toda el agua que necesitemos a diario y alimentarnos de forma sana, consciente y natural. Comer alimentos reales y lo más naturales posible.
4. Hacer ejercicio físico cada día: estirarnos y movernos. Devolver la libertad y la flexibilidad a nuestro cuerpo.

A nivel mental y emocional:

1. Limpiar nuestra mente de creencias limitantes o tóxicas. Dedicar un tiempo cada día para mantenerla limpia y en orden como si del armario de la ropa se tratara.
2. Liberar emociones reprimidas. Dedicar un tiempo cada día a nuestra higiene emocional, es decir, a liberar las emociones que han podido aflorar a nuestra conciencia ese día. No acumular. Darnos un rato cada día para sentir.

A nivel de relaciones:

1. Querernos, cuidarnos, respetarnos, valorarnos. Tener una autoestima alta, responsabilizarnos de nuestra felicidad y ser emocionalmente independientes.
2. Disfrutar de relaciones sanas desde el amor incondicional, la libertad y el respeto mutuo, poniendo límites a todo aquello que no queremos.



Tu vida te pertenece a ti

«Vuestros hijos no son hijos vuestros. Son los hijos y las hijas de la Vida, deseosa de sí misma. Vienen a través de vosotros, pero no vienen de vosotros. Y aunque están con vosotros, no os pertenecen.»

JALIL GIBRAN

Tu vida es tuya, tu cuerpo es tuyo. Tú eres la única persona que tiene derecho a decidir lo que quiere hacer con su vida, lo que quiere y lo que no quiere.

La vida es un regalo para ti, no para tus padres.

Nacer es un regalo para ti, para que lo disfrutes y vivas a tu manera, siguiendo el impulso de tu corazón, de la vida que vive en ti.

Solo por el hecho de haber nacido, tienes derecho a vivir y a disfrutar de tu vida. No le debes tu vida a nadie. Tu vida es para ti, te pertenece a ti.

Tú eres el dueño/la dueña de tu Vida.

Tu vida se te ha dado para que la vivas y la disfrutes.

Tú eres dueño/dueña de tu cuerpo, de tu espacio y de tu tiempo.

Tú eres dueño/dueña de tu voluntad y de tu autoridad.

Eres dueño/dueña de tu territorio sexual y amoroso, eres dueño/dueña de tu mente, de tu sexo y de tu corazón.

Tú eres dueño/dueña de tu intimidad.

Tú eres libre para decidir a quién quieres como compañero/compañera de vida, con quién quieres vivir tu vida y dónde quieres vivirla.

Nadie tiene derecho a entrometerse en tus decisiones de vida.

Tú tienes el poder y el derecho de poner límites a las personas que tratan de manipularte o invadirte, y tienes derecho a expulsarlas de tu territorio y de tu vida.

Eres libre para hacer lo que quieras en tu vida, en tu cuerpo y en tu territorio.

Los padres simplemente son canales que la Vida utiliza para que podamos nacer y vivir en la Tierra.

Ser padre y ser madre es una experiencia de aprendizaje inmensa de lo que significa el amor incondicional:

**«Yo permito que la Vida cree a través de mí.
Yo permito que la vida dé a luz a través de mí.
Y me comprometo a amar incondicionalmente
al ser que viene a través de mí, a cuidarle, a
darle lo que necesita y a acompañarle hasta
que aprenda a cuidarse y a vivir por sí mismo.»**

Los hijos no son pertenencias ni propiedades de los padres, aunque durante siglos se han utilizado como moneda de cambio o como herramientas de poder para mejorar la calidad de vida de los padres, ascender de clase social, aumentar la riqueza de una familia o salvarla de la escasez.

Los hijos al nacer no contraen ninguna deuda con sus padres.

Reciben un amor, una dedicación que luego habrán de dar a otros para equilibrar las energías entre el recibir y el dar en su vida, pero son libres para elegir a quiénes quieren dar su amor y su dedicación. De esta forma, la vida puede abrirse camino hacia adelante.

Si los hijos tuviéramos que dedicar nuestra vida a devolver a nuestros padres lo que nos han dado, en vez de unirnos a la persona que amamos y dar origen a nuevas vidas, nos habríamos extinguido hace muchísimos años.

Los hijos no tienen la obligación de devolver a sus padres lo que han recibido, sería volver para atrás, en lugar de avanzar hacia adelante, y no sería amor, sería obligación.

Esto no quiere decir que los hijos no quieran a sus padres, simplemente quiero decir que los hijos somos libres para vivir nuestra vida hacia adelante, somos libres para seguir el impulso de nuestro corazón, que no es otro que el impulso de la vida que vive en nosotros.

Donde hay obligación, no puede haber amor.

Si no hay libertad, no puede haber amor.

El amor incondicional es libre.

Esto lo aprendí desde muy niña. Cada vez que me obligaban a hacer algo que no quería, acababa aborreciéndolo. Y también lo veía a mi alrededor; cuanto más se empeñaba alguien en que yo quisiera a alguien o fuera cariñosa con alguien, más rechazo sentía hacia esa persona. Lo vi muchas veces en mí y en otras personas.

El amor solo puede surgir desde la libertad.

Cuando tú dices a alguien lo que tiene que hacer, puede que eso genere en esa persona un rechazo hacia ti y hacia lo que le has dicho.

Otra cosa muy diferente es que una persona te pida consejo y tú le des tu opinión. Eso es muy diferente, porque te lo han pedido.

Tal y como escribí en *El amor de tu vida*: **amar es permitir ser.** Y cada persona que nace es libre para elegir cómo quiere dar todo el amor que ha recibido y a quién se lo quiere dar.

El amor no se puede forzar.

Cuando intentas manipularlo o controlarlo, se va.



Vive como si tus padres vivieran en otro planeta

Por mucho que queramos a nuestros padres, son personas que ejercen una gran influencia en nuestra vida, hasta que aprendemos a independizarnos emocionalmente de ellos y a responsabilizarnos de nuestra vida. Y esto lleva su tiempo.

¿Cuántas decisiones has tomado en tu vida para obtener el reconocimiento de tu padre o de tu madre? ¿Cuántas cosas has hecho para agradarles o para tener la fiesta en paz?

¿Cuántas cosas has dejado de hacer por no contar con la aprobación de tu padre o de tu madre? ¿O por miedo a decepcionarlos, a que te criticaran o se distanciaran de ti?

No siempre somos conscientes de por qué hacemos ciertas cosas.

No siempre somos conscientes de cuántas cosas hemos hecho en la vida para obtener el cariño, la aprobación o el reconocimiento de las personas que queremos. Y cuántas cosas hemos dejado de hacer por miedo a ser criticados, rechazados o menospreciados.

Una buena forma de descubrir por qué a veces nos obligamos a hacer algo que no queremos es preguntarnos:

«¿Esto para qué y por quién lo hago?»
«¿Qué espero conseguir a cambio?»
«¿Qué trato de evitar?»

Responder a estas preguntas y tomar conciencia de todo esto nos abre una puerta, la de nuestra claridad y el principio de nuestra libertad.

