
the Secret
la
MAGIA
Rhonda Byrne

# UNA PALABRA LO CAMBIA TODO

Durante más de veinte siglos, casi todos los que tenían acceso a las palabras ocultas de un texto sagrado se sintieron desconcertados y confundidos o no las comprendieron. A lo largo de la historia sólo un grupo muy reducido de personas se ha dado cuenta de que estas palabras son un acertijo, y que cuando resuelves el acertijo –cuando desvelas el misterio– un nuevo mundo aparece ante tus ojos.

En *La Magia*, Rhonda Byrne revela al mundo este conocimiento crucial. Luego, a lo largo de un increíble viaje de 28 días, te enseña cómo aplicar este conocimiento en tu vida diaria.

No importa quién seas, dónde estés, ni cuáles sean tus circunstancias actuales, ¡*La Magia* te cambiará la vida por completo!




# la MAGIA

Rhonda Byrne

EDICIONES URANO

Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela

Título original: *The Magic*
Editor original: Atria Books, A Division of Simon & Schuster, Inc., Nueva York

1ª edición octubre 2012

La información contenida en este libro es de carácter divulgativo; no es para diagnosticar, prescribir medidas terapéuticas o tratar ningún problema de salud, ni sustituye la planificación económica. Esta información no pretende sustituir la consulta con profesionales competentes de la salud o de las finanzas. El contenido de esta obra está pensado para que sea utilizado como complemento de un programa racional y responsable prescrito por un profesional de la medicina o un asesor financiero. La autora y el editor declinan toda responsabilidad por el mal uso que pueda hacerse de este material.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2012 by Making Good LLC. THE SECRET and The Secret logo are registered trademarks of TS Production Limited Liability Company, acting through its registered branch, TS Ltd., Luxembourg Branch.

www.thesecret.tv

All Rights Reserved

Published by arrangement with the original publisher, Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.

First Atria Books trade paperback edition march 2012

Copyright © de la traducción 2012 *by* Alicia Sánchez Millet

Copyright © 2012 *by* Ediciones Urano, S.A.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-7953-828-6
E-ISBN: 978-84-9944-324-9
Depósito legal: B-28.366-2012

Artwork concept and art direction by Nic George for Making Good LLC.
Book layout and design by Gozer Media P/L (Australia), www.gozer.com.au, directed by

Making Good LLC.
Interior photography by Raphael Kilpatrick, directed by Making Good LLC.

*“Por este medio obtendrás la gloria del mundo entero.”*

LA TABLA DE ESMERALDA (CIRCA 5000–3000 A.C.)

Dedicado a ti

Qué La Magia te descubra un nuevo mundo y te aporte felicidad durante toda tu existencia.

Ésa es mi intención para ti y para el mundo.

# AGRADECIMIENTOS

Cuando me siento a escribir un libro, la creación empieza siendo gozosa, pero solitaria; sólo estamos el Universo y yo. Luego, el círculo empieza a agrandarse gradualmente, y abarca a más y más personas, todas ellas contribuyen con su pericia, hasta que al final tienes la creación de un nuevo libro en tus manos. Las siguientes personas formaron parte de ese círculo de la creación en expansión constante, que ha hecho posible que *La Magia* llegue hasta ti.

*Gracias, gracias, gracias*: a mi hija, Skye, que ha trabajado incansablemente conmigo en la edición, junto con Josh Gold, que ha contribuido con sus conocimientos científicos y técnicas de investigación para ayudarme a unificar los descubrimientos de la ciencia con las enseñanzas de la religión. Gracias a mi editora Cindy Black de Beyond Words, por emprender su tarea con tanta franqueza y por sus sagaces preguntas, lo que me ha servido para ser mejor escritora. Gracias a Nic George por su visión creativa, que ha capturado la magia a través de sus ilustraciones del interior y la portada.

Gracias a Shamus Hoare y Carla Thornton de Gozer Media, por la realización final de las imágenes y la maquetación del libro. Gracias al equipo de El Secreto que me ha ayudado a dar a luz un nuevo libro, y que son el eje de mi trabajo; concretamente a mi hermana Jan Child, que dirige todo el equipo editorial; a Andrea Keir, que encabeza nuestro colosal equipo creativo; a Paul Harrington y a mi hermana Glenda Bell, que junto con el fotógrafo Raphael Kilpatrick y con el resto de nuestro equipo crearon las fotos mágicas que aparecen en este libro. Y gracias a los otros miembros de El Secreto, cuyo trabajo entre bambalinas es de inestimable valor: Don Zyck, Mark O'Connor, Mike Gardiner, Lori Sharapov, Cori Johansing, Chye Lee, Peter Byrne y mi hija Hayley.

*Gracias, gracias, gracias* a mis editoras y editores, de Atria Books y Simon & Schuster: a Carolyn Reidy, Judith Curr, Darlene DeLillo, Twisne Fan, James Pervin, Kimberly Goldstein e Isolde Sauer. Soy muy afortunada de contar con este gran equipo humano.

*Gracias, gracias, gracias* a Angel Martin Velayos por su guía espiritual, amor y sabiduría, a mi hermana Pauline Vernon y a mis queridos amigos y familia por su entusiasmo y apoyarme siempre en mi trabajo. Y mi más profundo agradecimiento a esos grandes seres humanos que hace siglos descubrieron las verdades de la vida y dejaron sus obras escritas para que pudiéramos descubrirlas en el momento adecuado, ese momento trascendental indefinible en que tenemos ojos para ver y oídos para oír.

# Índice

¿CREES EN LA MAGIA?

LA REVELACIÓN DE UN GRAN MISTERIO

INCORPORA LA MAGIA EN TU VIDA

UN LIBRO MÁGICO

*Día 1* ENUMERA TUS BENDICIONES

*Día 2* LA PIEDRA MÁGICA

*Día 3* RELACIONES MÁGICAS

*Día 4* SALUD MÁGICA

*Día 5* DINERO MÁGICO

*Día 6* ASI TRABAJA LA MAGIA

*Día 7* LA SUPERACIÓN MÁGICA DE LA NEGATIVIDAD

*Día 8* EL INGREDIENTE MÁGICO

*Día 9* EL IMÁN DEL DINERO

*Día 10* POLVOS MÁGICOS PARA TODOS

*Día 11* UNA MAÑANA MÁGICA

*Día 12* PERSONAS MÁGICAS QUE HAN SIDO IMPORTANTES PARA TI

*Día 13* HAZ REALIDAD TODOS TUS DESEOS

*Día 14* QUE TENGAS UN DÍA MÁGICO

*Día 15* SANA MÁGICAMENTE TUS RELACIONES

*Día 16* MAGIA Y MILAGROS EN LA SALUD

*Día 17* EL CHEQUE MÁGICO

*Día 18* LA LISTA MÁGICA DE TAREAS PENDIENTES

*Día 19* PASOS MÁGICOS

*Día 20* LA MAGIA DEL CORAZÓN

*Día 21* MAGNÍFICOS RESULTADOS

*Día 22* ANTE TUS PROPIOS OJOS

*Día 23* EL AIRE MÁGICO QUE RESPIRAS

*Día 24* LA VARITA MÁGICA

*Día 25* SIGUE LAS INDICACIONES DE LA MAGIA

*Día 26* TRANSFORMA MÁGICAMENTE LOS ERRORES EN BENDICIONES

*Día 27* EL ESPEJO MÁGICO

*Día 28* RECUERDA LA MAGIA

TU FUTURO MÁGICO

LA MAGIA NO SE ACABA NUNCA

SOBRE RHONDA BYRNE

EXTRACTO DE EL SECRETO

# ¿CREES EN LA MAGIA?



*“Los que no creen en la magia nunca la encontrarán.”*

ROALD DAHL (1916–1990)
ESCRITOR

¿Recuerdas tu infancia cuando veías la vida con admiración y asombro? La vida era mágica y apasionante, y te emocionabas hasta con las cosas más pequeñas. Te fascinaba ver la escarcha sobre la hierba, una mariposa revoloteando en el aire, o cualquier hoja o piedra rara en el suelo.

Te llenabas de emoción cuando se te caía un diente, porque sabías que el Hada de los Dientes vendría esa noche, y ¡contabas los días que faltaban para las noches mágicas de Navidad y de Reyes! Aunque no tenías idea de cómo Papá Noel y los Reyes podían llegar a todos los niños del mundo en una noche, de algún modo siempre lo conseguían, y nunca te defraudó.

Los renos podían volar, había hadas en el jardín, las mascotas eran como personas, los juguetes tenían sus propias personalidades, los sueños se hacían realidad y podías tocar las estrellas. Tu corazón rebosaba de felicidad, tu imaginación no conocía límites, y ¡tú creías que la vida era mágica!

Hay un sentimiento exquisito que muchos hemos experimentado de niños: que todo es bueno, que todos los días prometen más emoción y aventura, y que nada puede sabotear nuestra felicidad por la magia de todas las cosas. Pero de alguna manera, a medida que nos fuimos haciendo adultos, las responsabilidades, los problemas y las dificultades hicieron mella en nosotros, nos desilusionamos, y la magia en la que creíamos cuando éramos niños se debilitó y desapareció. Ésta es una de las razones por las que cuando somos adultos nos gusta tanto estar con los niños, para poder experimentar de nuevo ese sentimiento que una vez tuvimos, aunque sólo sea por un momento.

Estoy aquí para decirte que la magia en la que una vez creíste es verdadera, y que lo que es falso es la perspectiva desilusionada de la vida que tienen los adultos. La magia de la vida es *real,* y es tan real como lo eres tú. De hecho, la vida puede ser mucho más maravillosa de lo que jamás imaginaste de niño, y es mucho más imponente, formidable y emocionante que cualquier cosa que hayas visto antes. Cuando sepas qué has de hacer para producir la magia, vivirás la vida de tus sueños. Entonces, te preguntarás ¡cómo pudiste dejar de creer en la magia de la vida!

Puede que no veas renos volando, pero *verás* que lo que siempre has deseado se manifiesta ante tus ojos, y que te suceden las cosas con las que tantas veces has soñado. Nunca sabrás exactamente cómo se ha confabulado todo para que tus sueños se hayan hecho realidad, porque la magia actúa en el reino de lo invisible, ¡y esa es la parte más emocionante!

¿Estás dispuesto a volver a experimentar la magia? ¿Estás dispuesto a sobrecogerte y

asombrarte cada día como en tu infancia? ¡Prepárate para la magia!

Nuestra aventura empieza hace dos mil años, cuando el conocimiento que podía cambiar nuestra vida estaba oculto en un texto sagrado...

# LA REVELACIÓN DE UN GRAN MISTERIO



El siguiente pasaje procede del Evangelio de San Mateo, en las Sagradas Escrituras, y a lo largo de los siglos muchos de los que lo han leído se han quedado perplejos, o confundidos o no lo han entendido.

*"A quienquiera que tenga se le dará más, y tendrá en abundancia. A quienquiera que no tenga, incluso lo que tenga, le será arrebatado."*

Has de admitir que cuando has leído este pasaje te ha parecido injusto, puesto que parece que esté diciendo que los ricos serán más ricos y los pobres más pobres. Pero hay un acertijo que resolver en este pasaje, un misterio que desvelar, y cuando lo conozcas un nuevo mundo se abrirá ante ti.

La respuesta al misterio que durante siglos ha eludido a tantas personas es una palabra oculta: **gratitud**.

*"A quienquiera que tenga **gratitud** se le dará más, y tendrá en abundancia. A quienquiera que no tenga **gratitud**, incluso lo que tenga, le será arrebatado."*

Por la revelación de una palabra oculta, un texto críptico se vuelve claro como el agua. Han transcurrido dos mil años desde que se escribieron esas palabras, pero hoy son tan ciertas como lo han sido siempre: si no te molestas en dar las gracias, nunca tendrás más, y lo que tienes lo perderás. Y la promesa de la magia que se producirá con la gratitud se expresa con estas palabras: *si eres agradecido recibirás más, ¡y tendrás en abundancia!*

En el Corán también se enfatiza la promesa de la gratitud:

*"Y (recuerda) cuando Dios proclamó: 'Si eres agradecido te daré más; pero si eres desagradecido, en verdad mi castigo será severo'."*

No importa cuál sea tu religión, ni si eres una persona religiosa o no, estas palabras de las Sagradas Escrituras y del Corán, son para ti y para que las apliques en tu vida. Están describiendo una ley fundamental de la ciencia y del Universo.

## *Es la Ley Universal*

La gratitud actúa a través de una ley Universal que gobierna toda nuestra vida. Según la ley de la atracción, que rige toda la energía de nuestro Universo, desde la formación de un átomo hasta el movimiento de los planetas, «lo semejante atrae a lo semejante». Por la ley de la atracción las células de todos los seres vivos se mantienen unidas, así como la sustancia de todos los objetos materiales. En tu vida, esta ley actúa a través de tus pensamientos y sentimientos, porque también son energía, y por lo tanto, atraes todo lo que piensas y sientes.

Si piensas: «No me gusta mi trabajo», «No tengo suficiente dinero», «No puedo encontrar a la

pareja perfecta», «No me llega para pagar mis facturas», «Creo que me voy a poner enfermo», «Él o ella no me aprecia», «No me llevo bien con mis padres», «Tengo un hijo problemático», «Mi vida es un caos» o «Tengo problemas en mi matrimonio», entonces, atraerás más experiencias similares.

Pero si piensas en cosas por las que puedes estar agradecido, como «Me gusta mi trabajo», «Mi familia me apoya», «He disfrutado de mis mejores vacaciones», «Hoy me siento de maravilla», «He recibido la mayor devolución de impuestos de mi vida» o «He pasado un fin de semana de camping increíble con mi hijo», y sientes sinceramente gratitud, la ley de la atracción dice que atraerás más de *esas* cosas en tu vida. Funciona igual que cuando el metal es atraído por un imán; la gratitud es magnética, cuanta más gratitud sientes, más abundancia magnetizas. ¡Es la ley Universal!

Habrás oído cosas como: «Todo lo que haces, vuelve a ti», «Lo que siembras, cosechas» y «Lo que das, es lo que recibes». Bueno, todos estos refranes hacen referencia a la misma ley, y también describen un principio del Universo que descubrió el gran científico sir Isaac Newton.

Entre los descubrimientos científicos de Newton se encuentran las leyes fundamentales del movimiento del Universo, una de las cuales dice:

*A toda acción le corresponde siempre una reacción igual y contraria.*

Cuando aplicamos la idea de la gratitud a la ley de Newton es como decir: cada acción de *dar* gracias provoca siempre una reacción contraria de *recibir*. Y lo que recibirás será siempre la misma cantidad de gratitud que has dado. ¡Esto significa que la propia acción de la gratitud desencadena la reacción de recibir! Y cuanto más sincero y profundo sea tu agradecimiento (en otras palabras, cuanta *más* gratitud des) *más* recibirás.

## *El Hilo Conductor de la Gratitud*

Desde hace miles y miles de años, hasta remontarnos a los albores de la humanidad, se ha predicado y practicado el poder de la gratitud, y desde entonces se ha ido transmitiendo a través de los siglos, extendiéndose por los continentes, impregnando una civilización y cultura tras otra. En todas las grandes religiones – el cristianismo, el islamismo, el judaísmo, el budismo, el sijismo y el hinduismo –, la gratitud tiene una importancia capital.

Mahoma dijo que la gratitud por la abundancia que recibimos es la mejor garantía de que la abundancia proseguirá.

Buda dijo que no tenemos razón alguna para ninguna otra cosa que no sea el agradecimiento y la felicidad.

Lao Tse dijo que si te alegras por cómo son las cosas, el mundo entero te pertenecerá.

Krishna dijo que él acepta con gozo todo lo que se le ofrezca.

El rey David habló de dar las gracias al mundo entero, por todo lo que existe entre los cielos y la Tierra.

Y Jesús decía *gracias* antes de realizar cada milagro.

Desde los aborígenes australianos hasta los masais y zulúes africanos, desde los nativos americanos navajo, shawnee y cheroqui, hasta los tahitianos, esquimales y maoríes, la práctica de la gratitud es el centro de la mayoría de las tradiciones indígenas.

> *"Cuando te levantes por la mañana, da las gracias por la luz matinal, por tu vida y por tu fuerza. Da gracias por tus alimentos y por la alegría de vivir. Si no ves razón para dar las gracias, el fallo está en ti."*

TECUMSEH (1768–1813)
*LÍDER NATIVO AMERICANO SHAWNEE*

La historia está llena de personajes famosos que han practicado la gratitud, cuyos logros les sitúan entre los seres humanos más grandes que han existido: Gandhi, la Madre Teresa, Martin Luther King Jr., el Dalai Lama, Leonardo Da Vinci, Platón, Shakespeare, Esopo, Blake, Emerson, Dickens, Proust, Descartes, Lincoln, Jung, Newton, Einstein y muchísimos más.

Los descubrimientos científicos de Albert Einstein cambiaron nuestra visión del Universo, y cuando se le preguntaba por sus grandes logros, sólo hablaba de dar las gracias a los demás. ¡Una de las mentes más brillantes de todos los tiempos daba las gracias a otras personas más de cien veces al día por el trabajo que habían realizado!

¿Es de extrañar que a Albert Einstein le fueran revelados tantos misterios de la vida? ¿Es de extrañar que Albert Einstein realizara algunos de los descubrimientos científicos más grandes de la historia? Practicó la gratitud todos los días de su vida, y en compensación recibió muchas formas de abundancia.

Cuando a Isaac Newton le preguntaron cómo había realizado sus descubrimientos científicos, respondió que iba a hombros de gigantes. Isaac Newton, que recientemente ha sido declarado la persona que más ha contribuido a la ciencia y a la humanidad, también estaba *agradecido* a aquellos hombres y mujeres que le precedieron.

Los científicos, filósofos, inventores, descubridores y profetas que practicaron la gratitud maduraron sus frutos, y la mayoría eran conscientes de su poder inherente. Sin embargo, en la actualidad, el poder de la gratitud sigue siendo un gran desconocido para la mayoría de las

personas, ¡porque para experimentar la magia de la gratitud en tu vida has de practicarla!

## *Mi Descubrimiento*

Mi historia es un perfecto ejemplo de cómo es la vida cuando una persona desconoce la gratitud, y de lo que sucede cuando ésta pasa a formar parte de su vida.

Si hace seis años me hubieran preguntado si era una persona agradecida, hubiera respondido: «Sí, por supuesto que soy agradecida. Doy las gracias cuando me hacen un obsequio, cuando alguien me abre la puerta o cuando una persona hace algo por mí».

Pero lo cierto es que no era una persona agradecida. No sabía lo que significaba *realmente* ser agradecida, y decir de vez en cuando la palabra *gracias*, no me convertía en una persona agradecida.

Mi vida sin gratitud era todo un reto. Tenía deudas, que aumentaban un poco cada mes. Trabajaba mucho, pero mi economía no mejoraba nunca. Al intentar ponerme al día con mis deudas y con mis obligaciones cada vez más numerosas, vivía en un constante estado de estrés subyacente. Mis relaciones oscilaban como un péndulo desde lo aceptable hasta lo desastroso, porque parecía que nunca tenía suficiente tiempo para cada persona.

Aunque era lo que se consideraría una persona «sana», al final del día me sentía agotada, y siempre pillaba los resfriados o las enfermedades propias de cada estación. Gozaba de momentos de felicidad cuando estaba con mis amistades o me iba de vacaciones, pero luego, la realidad de tener que trabajar mucho para pagarme esos placeres me superaba.

No vivía. Sobrevivía —día a día, sueldo a sueldo y en cuanto resolvía un problema aparecían otros nuevos.

Hasta que un día sucedió algo que cambiaría mi vida por completo. Descubrí un secreto sobre la vida, y a raíz de mi descubrimiento, una de las cosas que empecé a hacer fue practicar la gratitud todos los días. La consecuencia fue que todo cambió en mi vida, y cuanto más practicaba la gratitud, más milagrosos eran los resultados. Mi vida se volvió verdaderamente mágica.

Por primera vez en mi vida no tenía deudas, y poco después disponía de todo el dinero que necesitaba para hacer lo que quisiera. Mis problemas de relaciones personales, trabajo y salud desaparecieron, y en vez de enfrentarme a los obstáculos de todos los días, mi vida se llenó de cosas buenas, una detrás de la otra. Mi salud y energía aumentaron de forma espectacular, y me sentía mejor que cuando tenía veinte años. Mis relaciones empezaron a ser mucho más significativas, y en tan sólo unos meses, disfruté de más buenos momentos con mi familia y amigos que los que había pasado en todos los años anteriores.

Pero lo más importante es que era más feliz de lo que jamás hubiera podido imaginar. Era absolutamente feliz, más feliz que nunca. La gratitud me cambió y toda mi vida cambió mágicamente.

# INCORPORA LA MAGIA EN TU VIDA



No importa quién seas, ni dónde estés, ni cuáles sean tus circunstancias actuales, ¡la magia de la gratitud cambiará toda tu vida!

He recibido cartas de miles de personas que estaban en las peores situaciones posibles y que han cambiado completamente sus vidas practicando la gratitud. He visto milagros en la salud de personas que parecían desahuciadas. He visto matrimonios que se han salvado, y relaciones rotas que se han transformado en relaciones maravillosas. He visto personas que estaban en la más absoluta pobreza y que ahora gozan de prosperidad, y he visto personas deprimidas que ahora viven felices y se sienten realizadas.

La gratitud puede transformar mágicamente tus relaciones para que sean felices y significativas, sea cual sea el estado en que se encuentren ahora. La gratitud puede volverte milagrosamente más próspero para que tengas el dinero que necesitas para hacer lo que quieres hacer. Aumentará tu salud y te aportará un grado de felicidad que trascenderá todo lo que hayas sentido antes. La gratitud obrará su magia para acelerar tu carrera, incrementar tu éxito y proporcionarte el trabajo de tus sueños o lo que quiera que desees. De hecho, sea lo que sea lo que desees ser, hacer o tener, la gratitud es la forma de conseguirlo. ¡El poder mágico de la gratitud convierte tu vida en oro!

Cuando practiques la gratitud comprenderás por qué ciertas cosas puede que te hayan ido mal en la vida, y por qué puede que te falten ciertas otras. Cuando conviertas la gratitud en tu forma de vida, te despertarás cada mañana entusiasmado por estar vivo. Descubrirás que estás completamente enamorado de la vida. Todo te parecerá fácil. Te sentirás tan ligero como una pluma y serás más feliz que nunca. Aunque se te presenten dificultades, sabrás cómo superarlas y aprenderás de ellas. Cada día será mágico; cada día tendrá mucha más magia que cuando eras pequeño.

## *¿Es Mágica tu Vida?*

En este momento puedes saber cuánto has usado la gratitud en tu vida. Revisa todas las áreas principales de tu vida: dinero, salud, felicidad, carrera, hogar y relaciones. Las áreas de tu vida que son maravillosas y donde hay abundancia, son aquellas en las que has utilizado la gratitud, y por lo tanto, estás experimentando la magia. Todas las áreas en las que no experimentes abundancia y no sean maravillosas, es por tu falta de gratitud.

Es un hecho muy simple: cuando no eres agradecido no puedes recibir más a cambio. Has frenado la continuidad de la magia en tu vida. Cuando no eres agradecido interrumpes el flujo de mejorar tu salud, mejorar tus relaciones, ser más feliz, tener más dinero y progresar en tu trabajo, carrera o negocio. Para *recibir* has de *dar*. Es la ley. La gratitud es *dar* gracias, y sin ella te privas de la magia y de *recibir* todo lo que deseas en la vida.

A fin de cuentas, lo que sucede con la ingratitud es que cuando no somos agradecidos, estamos *tomando*; estamos tomando las cosas de la vida como si no les diéramos valor. Cuando no valoramos las cosas, sin querer, nos estamos robando a nosotros mismos. La ley de la atracción dice que lo semejante atrae a lo semejante, así que si no damos valor a una cosa, el resultado será que nos será sustraído. Recuerda, «A quienquiera que no tenga **gratitud**, incluso lo que tenga, le será arrebatado».

No cabe duda de que has sido agradecido en distintos momentos de tu vida, pero para ver la magia y conseguir que provoque un cambio radical en tus circunstancias actuales, has de practicar la gratitud y convertirla en tu nueva forma de vida.

## *La Fórmula Mágica*

*"El conocimiento es un tesoro, pero la práctica es la llave del tesoro."*

Ibn Jaldún, Al Muqaddima(1332–1406)
*erudito y estadista*

Los mitos y leyendas antiguos dicen que para atraer la magia primero hay que pronunciar «la palabra mágica». Para producir magia con la gratitud se hace del mismo modo, primero has de decir la palabra mágica: *gracias*. Faltan palabras para describir la importancia de la palabra *gracias* en tu vida. Para vivir con gratitud, para experimentar la magia en tu vida, *gracias* se ha de convertir en la palabra que dices y que sientes deliberadamente más que ninguna otra. Ha de convertirse en tu identidad. *Gracias* es el puente que te llevará desde el punto en que te encuentras ahora hasta la vida de tus sueños.

La Fórmula Mágica:

1. Piensa y repite deliberadamente la palabra mágica, *gracias*.

2. Cuanta más intención pongas en pensar y decir la palabra mágica, *gracias*, más gratitud sentirás.

3. Cuanta más gratitud pongas en pensar y sentir, más abundancia recibirás.

La gratitud es un sentimiento. De modo que la meta última para practicar la gratitud es *sentirla* deliberadamente tanto como puedas, porque es la fuerza de tu sentimiento lo que acelera la magia en tu vida. La ley de Newton es un empate: lo que das, es lo que recibes en igual medida. Eso significa que si aumentas tu sentimiento de gratitud, ¡los resultados en tu vida se expandirán para *igualarse* a tu sentimiento! Cuanto más sincero sea el sentimiento, más sincero será tu agradecimiento y más rápido cambiará tu vida.

Cuando descubras que basta con un poco de práctica, lo fácil que es incorporar la gratitud a tu vida cotidiana, y cuando veas por ti mismo los resultados mágicos, no desearás regresar a tu vida anterior.

Si practicas un poco la gratitud, tu vida cambiará un poco. Si practicas mucho la gratitud cada día, tu vida cambiará de forma espectacular y de modos que jamás hubieras podido imaginar.

# UN LIBRO MÁGICO



*"Cuando expresemos nuestra gratitud nunca debemos olvidar que el reconocimiento más grande no está en pronunciar las palabras, sino en vivirlas."*

JOHN F. KENNEDY (1917–1963)
35O PRESIDENTE DE ESTADOS UNIDOS

En este libro hay 28 ejercicios mágicos que han sido específicamente diseñados para que aprendas a usar el poder mágico de la gratitud para revolucionar tu salud, dinero, trabajo y relaciones, y hacer que hasta tus más pequeños deseos se hagan realidad. También aprenderás a practicar la gratitud para resolver los problemas y transformar cualquier situación negativa.

La lectura de este conocimiento transformador te cautivará, pero sin practicar lo que lees, el conocimiento se te escapará de las manos y la oportunidad que has atraído de cambiar fácilmente tu vida se habrá esfumado. Para asegurarte de que no te va a pasar esto, has de practicar la gratitud durante 28 días, así impregnarás tus células y tu subconsciente con la misma. Sólo así cambiará tu vida de manera permanente.

Los ejercicios están diseñados para ser completados en 28 días consecutivos. Esto te permite convertir la gratitud en un hábito y en una nueva forma de vida. Realizar un esfuerzo de concentración para practicar la gratitud durante días consecutivos te garantiza que se manifestará la magia en tu vida… ¡y pronto!

Cada uno de los ejercicios mágicos encierra una gran riqueza de enseñanzas secretas que expandirán tu conocimiento de formas increíbles. En cada ejercicio entenderás mejor cómo funciona la vida, y lo fácil que es conseguir la vida con la que has soñado.

En los primeros doce ejercicios se utiliza el poder mágico de la gratitud por lo que tienes ahora y por lo que has recibido en el pasado, porque a menos que sientas agradecimiento por lo que tienes, y por lo que has recibido, la magia no funcionará y no recibirás más. Los primeros doce ejercicios pondrán en marcha inmediatamente la magia de la gratitud.

Los diez ejercicios siguientes emplean el poder mágico de la gratitud para tus deseos, sueños y todo lo que quieres conseguir. Mediante estos diez ejercicios podrás conseguir que tus sueños se hagan realidad, ¡y verás que las circunstancias de tu vida cambian por arte de magia!

Los últimos seis ejercicios te llevan a un nivel totalmente nuevo, donde emanarás gratitud por cada una de las células de tu cuerpo y de tu mente. Aprenderás a usar el poder mágico de la gratitud para ayudar a otras personas, resolver problemas y mejorar cualquier situación o circunstancia negativa que puedas encontrar en tu camino.

No es necesario que modifiques tu calendario, porque cada uno de estos ejercicios ha sido

específicamente creado para encajar en tu vida cotidiana, tanto en los días laborables, como en los fines de semana, días festivos o vacaciones. La gratitud es portátil; la llevas contigo dondequiera que *vayas*, ¡y dondequiera que *vayas*, se produce la magia¡

Si te saltas un día, es muy probable que pierdas el impulso de lo que has estado haciendo. Para garantizar que no va a disminuir la magia, si te saltas un día, retrocede tres días y repite de nuevo los ejercicios a partir de ese punto.

Algunos ejercicios están diseñados para la mañana, otros para realizarlos durante el día, por lo tanto, comienza cada mañana leyendo el ejercicio de cada día. Algunos tendrás que leerlos la noche antes, porque empiezan cuando te despiertas, pero ya te avisaré cuando tengas que hacerlo. Puede que prefieras leer el ejercicio del día siguiente, cada noche antes de dormirte, para estar preparado. Si lo haces así, no te olvides de leerlo también por la mañana.

Si no practicas los 28 ejercicios de forma consecutiva, también puedes usarlos de otras formas. Puedes elegir un ejercicio mágico que esté relacionada con algún tema importante en tu vida que desees cambiar o mejorar, y puedes realizar ese ejercicio tres días seguidos o cada día durante una semana. O puedes hacer un ejercicio mágico a la semana, o dos ejercicios a la semana, la única diferencia será que tardarás más en ver los cambios en tu vida.

## *Después de los 28 Días*

Cuando ya hayas completado los 28 ejercicios mágicos, puedes realizar ejercicios concretos para aumentar la magia donde y cuándo tengas una necesidad específica, como salud o dinero, o si deseas conseguir el trabajo de tus sueños, tener más éxito en tu trabajo o mejorar una relación. O para continuar practicando la gratitud puedes abrir el libro por cualquier página al azar, y el ejercicio que aparezca en ella será el que habrás atraído, por lo tanto será perfecto para ese día.

Al final de los 28 ejercicios mágicos, también hay recomendaciones de los ejercicios que puedes usar en combinación con otros, para acelerar la magia en áreas específicas de tu vida.

¿Puedes excederte con la gratitud? ¡Jamás! ¿Puede ser demasiado mágica tu vida? ¡Casi nunca! Utiliza los ejercicios una y otra vez, para que la gratitud impregne tu consciencia y se convierta en tu segunda naturaleza. Tras los 28 días habrás reprogramado tu cerebro e implantado la gratitud en tu subconsciente, donde se convertirá en lo primero que pienses en cualquier situación. La magia que experimentes será tu inspiración, porque cuando incorpores la gratitud en tu día a día, ¡todo será poco menos que espectacular!

## *¿Cuáles Son Tus Sueños?*

Muchos de los ejercicios mágicos están diseñados para ayudarte a conseguir tus sueños. Por consiguiente, has de tener claro lo que *realmente* quieres.

Siéntate delante de tu ordenador o toma papel y lápiz y haz una lista de lo que realmente deseas en cada área de tu vida. Piensa en todos los detalles de lo que quieres ser, hacer o tener en tu vida: en tus relaciones, carrera, economía, salud, y en todas las áreas que sean importantes para ti. Puedes ser todo lo específico y detallista que desees, pero recuerda que tu trabajo consiste simplemente en hacer una lista de lo que deseas, no de cómo vas a conseguirlo. El «cómo» se hará *por* ti cuando la gratitud obre su magia.

Si quieres tener un trabajo mejor, o el trabajo de tus sueños, piensa en todo lo que quieres que sea ese trabajo. Piensa en las cosas que son importantes para ti, como el tipo de ocupación que quieres desempeñar, cómo quieres sentirte en tu trabajo, el tipo de empresa para la que quieres trabajar, el tipo de personas con las que quieres trabajar, el número de horas que quieres trabajar, dónde quieres que se encuentre tu trabajo, y el salario que deseas recibir. Aclara bien lo que quieres en tu trabajo pensándolo detenidamente y escribiendo todos los detalles.

Si quieres dinero para la educación de tus hijos, elabora los detalles de su educación, contempla a qué escuela quieres que vayan, el coste de los estudios, los libros, la comida, la ropa y el transporte, así sabrás exactamente cuánto dinero necesitas.

Si quieres viajar, escribe los detalles de los países que quieres visitar, cuánto tiempo quieres viajar, qué es lo que quieres ver y hacer, dónde quieres estar, y qué medios de transporte quieres utilizar.

Si quieres una pareja perfecta, escribe todos los detalles de las características que quieres que tenga esa persona. Si quieres que mejore una relación, escribe las relaciones que quieres que mejoren, y cómo te gustaría que fueran.

Si quieres más salud, o mejor condición física, sé específico respecto a lo que quieres mejorar de tu salud o de tu cuerpo. Si deseas la casa de tus sueños, enumera cada detalle de cómo quieres que sea tu casa, habitación por habitación. Si hay cosas materiales específicas que desees, como un coche, ropa o electrodomésticos, escríbelo.

Si quieres conseguir algo, como aprobar un examen, obtener un título, una meta deportiva, tener éxito como músico, médico, escritor, actor, científico, empresario o en cualquier otra cosa que desees alcanzar, escríbelo y sé lo más específico posible.

Te insto a que encuentres el momento para tener siempre una lista de tus sueños durante toda tu vida. Escribe las pequeñas cosas, las grandes, o lo que deseas en este momento, este mes o este año. Cuando se te ocurran más cosas, añádelas a la lista, y a medida que vayas

recibiendo cosas, táchalas de la lista. Una forma sencilla de hacer una lista de lo que deseas es dividirla en categorías como:

Salud y cuerpo

Carrera y trabajo

Dinero

Relaciones

Deseos personales

Cosas materiales

Y luego simplemente añade las cosas que deseas de cada categoría.

Cuando tengas claro lo que quieres, podrás darle una dirección definida a la forma en que quieres que el poder mágico de la gratitud cambie tu vida, ¡y estarás preparado para empezar la aventura más apasionante y emocionante que hayas vivido jamás!

*Día 1*

# ENUMERA TUS BENDICIONES



*“Cuando empecé a enumerar mis bendiciones, toda mi vida cambió por completo.”*

WILLIE NELSON (N. 1933)
CANTANTE Y COMPOSITOR

Habrás oído a la gente decir que enumeres tus bendiciones, y cuando piensas en las cosas por las que puedes estar agradecido, eso es justamente lo que estás haciendo. Pero de lo que quizá no te hayas dado cuenta es de que enumerar tus bendiciones es uno de los ejercicios más poderosos que puedes realizar, ¡y que cambiará mágicamente tu vida por completo!

Cuando das gracias por las cosas que tienes, por pequeñas que sean, verás como aumentan al instante. Si estás agradecido por el dinero que posees, aunque sea poco, verás que éste crece de forma mágica. Si estás agradecido por una relación, aunque no sea perfecta, verás que mejora milagrosamente. Si estás agradecido por el trabajo que tienes, aunque no sea el trabajo de tus sueños, las cosas empezarán a cambiar para que disfrutes más realizándolo, y de pronto te surgirán todo tipo de oportunidades profesionales.

La otra cara de la moneda es que cuando no enumeramos nuestras bendiciones, sin darnos cuenta podemos caer en la trampa de enumerar cosas negativas. Enumeramos cosas negativas cuando hablamos de las que no tenemos. Enumeramos cosas negativas cuando criticamos o encontramos defectos a otras personas, cuando nos quejamos del tráfico, de hacer cola, de los retrasos, del gobierno, de no tener suficiente dinero o del tiempo. Cuando enumeramos cosas negativas, éstas también aumentan, pero además de eso, con cada cosa negativa que enumeramos, cancelamos las bendiciones que estaban en camino. Yo he probado ambas cosas – enumerar mis bendiciones y las cosas negativas – y puedo asegurarte que enumerar tus bendiciones es la única forma de tener abundancia en la vida.

*“Mejor es perder la cuenta enumerando tus bendiciones que perder tus bendiciones enumerando tus problemas.”*

MALTBIE D. BABCOCK (1858–1901)
*ESCRITOR Y CLÉRIGO*

Cada día, apenas te despiertes, o lo antes que puedas, Enumera Tus Bendiciones. Puedes escribir una lista a mano, en el ordenador o utilizar un libro o diario especial y guardar toda tu gratitud en el mismo sitio. Hoy, vas a hacer una lista simple de diez bendiciones en tu vida por las que estés agradecido.

Cuando Einstein daba gracias, pensaba en *por qué* estaba agradecido. Cuando piensas en la razón *por qué* estás agradecido por una cosa, persona o situación en particular, sientes la gratitud con mayor profundidad. ¡Recuerda que la magia de la gratitud se produce conforme al grado de tu sentimiento! Así que junto a cada tema de tu lista escribe la razón de tu

agradecimiento.

Aquí tienes algunas ideas para escribir tu lista:

- *Soy verdaderamente afortunado por tener ____¿qué?____, porque ____¿por qué?____.*
- *Soy muy feliz y estoy agradecido por ____¿qué?____, porque ____¿por qué?____.*
- *Estoy verdaderamente agradecido por ____¿qué?____, porque ____¿por qué?____.*
- *Gracias de todo corazón por ____¿qué?____, porque ____¿por qué?____.*

Cuando hayas terminado de hacer tu lista de las diez bendiciones, releelas una por una, ya sea mentalmente o en voz alta. Cuando llegues al final de cada bendición, di la palabra mágica tres veces, *gracias, gracias, gracias,* y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

Para ayudarte a sentir más gratitud, puedes estar agradecido al Universo, a Dios, al Espíritu, a la bondad, a la vida, a tu yo superior o a cualquier otro concepto que te resulte familiar. Cuando dirijas la gratitud hacia algo o alguien, la sentirás todavía más, y tu gratitud tendrá aún más poder, ¡y creará incluso más magia! Ésta es la razón por la que las culturas indígenas y antiguas eligieron símbolos como el sol para dirigirle su gratitud. Simplemente utilizaban símbolos físicos para representar la fuente universal de toda la bondad, y al centrarse en ese símbolo sentían más gratitud.

El ejercicio de enumerar tus bendiciones es tan sencillo y poderoso para cambiar tu vida, que quiero que añadas diez bendiciones más a tu lista cada día durante los 27 días siguientes. Puede que pienses que es difícil encontrar diez cosas por las que poder sentirte agradecido cada día, pero cuanto más pienses en ello, más cuenta te darás de *cuántas razones hay para estar agradecido*. Examina detenidamente tu vida; has recibido, y sigues recibiendo mucho todos los días. ¡Realmente, hay *muchísimo* que agradecer!

Puedes estar agradecido por tu casa, tu familia, tus amigos, tu trabajo y tus mascotas. Puedes estar agradecido por el sol, el agua que bebes, la comida que comes y el aire que respiras; si te faltara alguno de ellos no podrías vivir. Puedes estar agradecido por los árboles, los animales, los mares, las aves, las flores, las plantas, el cielo azul, la lluvia, las estrellas, la luna y nuestro hermoso planeta Tierra.

Puedes dar gracias por tus sentidos: por tus ojos que ven, por tus oídos que oyen, por tu boca que saborea, por tu nariz que huele y por tu piel que te permite sentir. Puedes estar agradecido por tus piernas que te permiten caminar, por tus manos que te permiten hacer casi cualquier cosa, por tu voz que te permite expresarte y comunicarte con los demás. Puedes dar

gracias por tu increíble sistema inmunitario que te mantiene sano, y por todos tus órganos que mantienen tu cuerpo para que sigas con vida. ¿Y qué me dices de la majestuosidad de tu mente humana, que ninguna tecnología informática del mundo puede duplicar?

Aquí tienes una lista de temas que te recordarán las principales áreas en las que puedes buscar bendiciones por las que puedes dar gracias. También puedes añadir cualquier tema que desees según lo que sea importante para ti en un momento dado.

Temas de Gratitud Mágica:

- *Salud y cuerpo*
- *Trabajo y éxito*
- *Dinero*
- *Relaciones*
- *Pasiones*
- *Felicidad*
- *Amor*
- *Vida*
- *Naturaleza: planeta Tierra, aire, agua y el sol*
- *Bienes y servicios materiales*
- *Cualquier tema que elijas*

Cada vez que Enumeres Tus Bendiciones te sentirás mucho mejor y más feliz. Tu grado de bienestar te indicará cuánta gratitud has sentido. Cuanta más gratitud sientas, más feliz serás y más rápido cambiará tu vida. Unos días te sentirás feliz muy deprisa, y otros puede que tardes un poco más. Pero mientras continúes Enumerando Tus Bendiciones diariamente, irás observando que el cambio en tu estado de ánimo será cada vez mayor, ¡y verás cómo se multiplican por arte de magia tus bendiciones!

## *Recordatorio Mágico*

No te olvides de leer hoy en algún momento, el ejercicio mágico de mañana, pues tendrás que hacer algo específico antes de comenzar el nuevo día.

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 1

## *Enumera Tus Bendiciones*

1. Lo primero que harás al levantarte es una lista de **diez** bendiciones en tu vida por las que estés agradecido.

2. Escribe *por qué* estás agradecido por cada bendición.

3. Relee la lista, mentalmente o en voz alta. Cuando llegues al final de cada punto, di la palabra mágica, *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

4. Repite los tres primeros pasos de este ejercicio mágico cada mañana durante los próximos 27 días.

5. Lee hoy el ejercicio mágico de mañana.

*Día 2*

# LA PIEDRA MÁGICA



*“Reflexiona sobre tus bendiciones presentes, de las cuales posees muchas; no sobre tus penas pasadas, de las cuales todos tienen algunas.»*

CHARLES DICKENS (1812–1870)
ESCRITOR

Cuando empiezas a trabajar con estos ejercicios, hace falta estar concentrado varios días seguidos para convertir la gratitud en un hábito. Todo lo que te recuerde ser agradecido te está ayudando a que utilices la gratitud para convertir tu vida en oro, y eso es justamente de lo que trata este ejercicio mágico.

Lee Brower, en la película y el libro *El Secreto,* presenta el ejercicio de la piedra de la gratitud y nos cuenta la historia de un padre que tenía un hijo que se estaba muriendo y que utilizó una piedra de la gratitud para dar gracias por la salud de su hijo, y el chico experimentó una recuperación milagrosa. Desde entonces, la piedra de la gratitud ha demostrado ser un éxito para muchas personas de todo el mundo, que la han utilizado para conseguir dinero, salud y felicidad.

Primero busca una piedra o una gema. Elige una de tamaño pequeño que te quepa en la palma de la mano y que te permita cerrar bien los dedos. Elige una piedra suave, sin bordes ásperos, que no sea demasiado pesada y que te resulte muy agradable tenerla en la mano.

Puedes encontrar una Piedra Mágica en tu jardín si tienes uno, o a orillas de un río o arroyo, del mar o en un parque. Si no puedes ir a ninguno de estos lugares, pídesela a tus vecinos, familiares o amigos. Puede que incluso tengas una piedra preciosa o una gema que puedas usar como Piedra Mágica.

Cuando hayas encontrado tu Piedra Mágica, ponla al lado de tu cama, en un lugar donde siempre la veas al acostarte. Haz sitio si es necesario para que puedas ver fácilmente tu Piedra Mágica cuando te vayas a acostar. Si usas despertador, ponla junto al despertador.

Esta noche, justo antes de irte a dormir, coge tu Piedra Mágica, póntela en la palma de la mano y cierra los dedos.

Piensa detenidamente en todas las cosas buenas que te han sucedido durante el día, y elige *lo mejor* que te ha pasado por lo que estás agradecido. Luego, di la palabra mágica, *gracias*, por lo mejor que te ha pasado. Vuelve a poner la Piedra Mágica al lado de tu cama. ¡Y ya está!

Cada noche durante los 26 días siguientes, haz este mismo ejercicio de la Piedra Mágica. Antes de acostarte, revisa tu día, y descubre lo *mejor* que te ha pasado. Mientras tienes la Piedra Mágica en tu mano, siente todo el agradecimiento que puedas por eso que te ha pasado, y di *gracias*.

Utilizar una piedra parece un acto muy simple, pero a través de este ejercicio verás que

empiezan a suceder cosas mágicas en tu vida.

Cuando busques lo *mejor* que te ha sucedido durante el día, buscarás entre las muchas buenas cosas que te han sucedido, y en ese proceso de búsqueda y de decidir cuál es la *mejor*, en realidad estás pensando en las muchas razones por las que estás agradecido. También te aseguras de que todos los días te irás a dormir y te despertarás sintiendo agradecimiento.

Los ejercicios de Enumera tus Bendiciones y de la Piedra Mágica te garantizan que empiezas y terminas los días en un estado de gratitud. De hecho, son tan poderosos que juntos pueden cambiar tu vida en tan sólo unos meses. Pero este libro está pensado para cambiar tu vida verdaderamente deprisa a través de una abundancia de ejercicios mágicos. Como la gratitud es magnética y atrae más cosas por las que estar agradecidos, la concentración de gratitud durante 28 días intensificará la fuerza magnética de la gratitud. Cuando posees una potente fuerza magnética de la gratitud, como por arte de magia, ¡atraes automáticamente todo lo que deseas y necesitas!

## *Recordatorio Mágico*

No te olvides de leer hoy el ejercicio de mañana, pues tendrás que buscar algunas fotos antes de empezar.

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 2

## *La Piedra Mágica*

1. Repite los pasos del uno al tres del Ejercicio Mágico Número 1 – Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Busca una Piedra Mágica y ponla al lado de tu cama.

3. Esta noche, antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano y piensa en *lo mejor* que te ha pasado hoy.

4. Di la palabra mágica, *gracias*, por lo mejor que te ha sucedido hoy.

5. Repite el ejercicio de la Piedra Mágica cada noche durante los siguientes 26 días.

6. Lee hoy el ejercicio mágico de mañana.

*Día 3*

# RELACIONES MÁGICAS



Imagina que fueras la única persona sobre la Tierra; no desearías hacer nada. ¿Qué sentido tendría crear un cuadro si no fuera a verlo nadie? ¿Qué sentido tendría componer música si nadie más fuera a escucharla? ¿Qué sentido tendría inventar algo si nadie fuera a usarlo? No habría razón para ir de un lugar a otro, porque allá donde fueras pasaría lo mismo que en el lugar donde te encontraras: no habría nadie. No habría placer o felicidad en tu vida.

Es el contacto y las experiencias con otras personas lo que da felicidad, sentido y razón de ser a tu vida. Por esta razón, tus relaciones son lo que más te afecta en tu vida. Para recibir la vida de tus sueños, es esencial que entiendas cómo te afectan tus relaciones en tu vida en estos momentos, y de qué forma son los canales más poderosos de gratitud para empezar a cambiar tu vida mágicamente.

Ahora, la ciencia nos está confirmando la sabiduría de los grandes sabios del pasado a través de trabajos de investigación que demuestran que las personas que practican la gratitud tienen relaciones más cercanas, están más conectadas con la familia y las amistades, y los demás las ven con buenos ojos. Pero quizá la estadística más increíble que ha surgido de un trabajo de investigación es que por *cada* queja sobre otra persona, tanto de pensamiento como de palabra, ha de haber *diez* bendiciones para que la relación florezca. Menos de diez bendiciones por cada queja y la relación se deteriorará, y si se trata de un matrimonio, lo más probable es que acabe en divorcio.

La gratitud hace que florezcan las relaciones. A medida que aumentes tu gratitud por cualquiera de tus relaciones, recibirás por arte de magia una abundancia de felicidad y de cosas buenas de esa relación. Y la gratitud por tus relaciones no cambia sólo tus relaciones; también te cambia a ti. No importa cómo sea ahora tu carácter, la gratitud te dará más paciencia, comprensión, compasión y amabilidad, hasta el punto que no te reconocerás. Los pequeños estados de irritabilidad que habías sentido antes y las quejas que tenías de tus relaciones desaparecerán, porque cuando estés verdaderamente agradecido por tener a una persona en tu vida, no habrá nada que querrás cambiar de ella. No la criticas, ni te quejas, ni la culpas, porque estás demasiado ocupado agradeciendo todas las cosas buenas sobre ella. De hecho, ni siquiera verás las cosas que antes te molestaban.

> *"Sólo podemos decir que estamos vivos en esos momentos en que nuestros corazones son conscientes de nuestros tesoros."*

THORNTON WILDER (1897–1975)
*ESCRITOR Y DRAMATURGO*

Las palabras son muy poderosas, por lo tanto, cuando te quejas de otra persona estás perjudicando *tu* vida. Es *tu* vida la que se resiente. Por la ley de la atracción todo lo que piensas o dices de otra persona, lo atraes hacia ti. Ésta es la razón por la que las más

grandes mentes y los más grandes maestros del mundo nos han dicho que seamos agradecidos. Sabían que para que recibas más en *tu* vida, para que *tu* vida mejore mágicamente, has de estar agradecido a los demás por ser como son. ¿Y si una persona allegada a ti te dijera, «Te amo tal como eres», cómo te sentirías?

El ejercicio mágico de hoy es ¡dar gracias por las personas tal como son! Aunque en estos momentos todas nuestras relaciones sean buenas, a través de este ejercicio mejorarán espectacularmente. Y con todo lo que descubras de cada persona que sea una razón para estar agradecido, tus relaciones se reforzarán, serán más satisfactorias y enriquecedoras de lo que jamás hubieras podido imaginar.

Elige tres de tus relaciones más cercanas para manifestar gratitud. Puedes elegir a tu esposa, a tu hijo y a tu padre, o a tu novio, tu socio en el trabajo y a tu hermana. Puedes elegir a tu mejor amigo, a tu abuela y a tu tío. Puedes elegir tres relaciones que sean importantes para ti, siempre y cuando tengas una foto de cada persona. La fotografía puede ser sólo de la persona, o también puedes aparecer tú junto con ella.

Cuando hayas elegido tres relaciones y fotografías, ya estarás listo para poner la magia en acción. Siéntate y piensa en las cosas por las que estás más agradecido a cada una de esas personas. ¿Cuáles son las cosas que más amas de esa persona? ¿Cuáles son sus mejores cualidades? Puedes estar agradecido por su paciencia, capacidad para escuchar, talento, fuerza, buen juicio, sabiduría, risa, sentido del humor, ojos, sonrisa o buen corazón. Puedes estar agradecido por las cosas que te gusta hacer con esa persona, o puedes recordar un momento en que esa persona ha estado presente cuando la has necesitado, se ha preocupado por ti o te ha apoyado.

Después de pensar un rato sobre los motivos por los que le estás agradecido a alguien, pon su foto delante de ti, y con una libreta y un bolígrafo, o en tu ordenador, elige las cinco cosas que más le agradeces, empieza cada frase con la palabra mágica, *gracias*, dirígete a la persona por su nombre, y luego escribe por lo que le estás agradecido.

*Gracias*, ____su nombre____, *por* ____¿qué?____.

Por ejemplo, «Gracias, John, por hacerme reír siempre». O «Gracias, mamá, por mantenerme mientras estudié en la universidad».

Cuando termines tus listas de las tres personas, continúa con este ejercicio mágico colocando las fotos en un lugar donde puedas verlas a menudo. Hoy, siempre que mires las fotos, da gracias a esa persona diciendo la palabra mágica, *gracias*, y su nombre:

*Gracias, Hayley.*

Si tienes que desplazarte mucho, pon las fotos en tu bolso o bolsillo, y procura recordar

mirarlas tres veces durante el día, siguiendo el mismo procedimiento.

Ahora, ya sabes cómo usar el poder mágico de la gratitud para transformar tus relaciones en Relaciones Mágicas. Aunque este libro no lo exige, quizá te apetezca realizar este increíble ejercicio todos los días, si es necesario, para conseguir que todas tus relaciones sean extraordinarias. Puedes practicarlo con la misma relación las veces que quieras. Cuanto más agradecido estés por todo lo bueno de tus relaciones, más rápido cambiarán milagrosamente todas las relaciones de tu vida.

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 3

## *Relaciones Mágicas*

1. Repite los pasos del uno al tres del Ejercicio Mágico Número 1 – Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Elige **tres** de tus relaciones más cercanas y escoge una foto de cada persona.

3. Con la foto delante de ti, escribe en tu diario o en tu ordenador **cinco** razones por las que estás agradecido a cada una de esas personas.

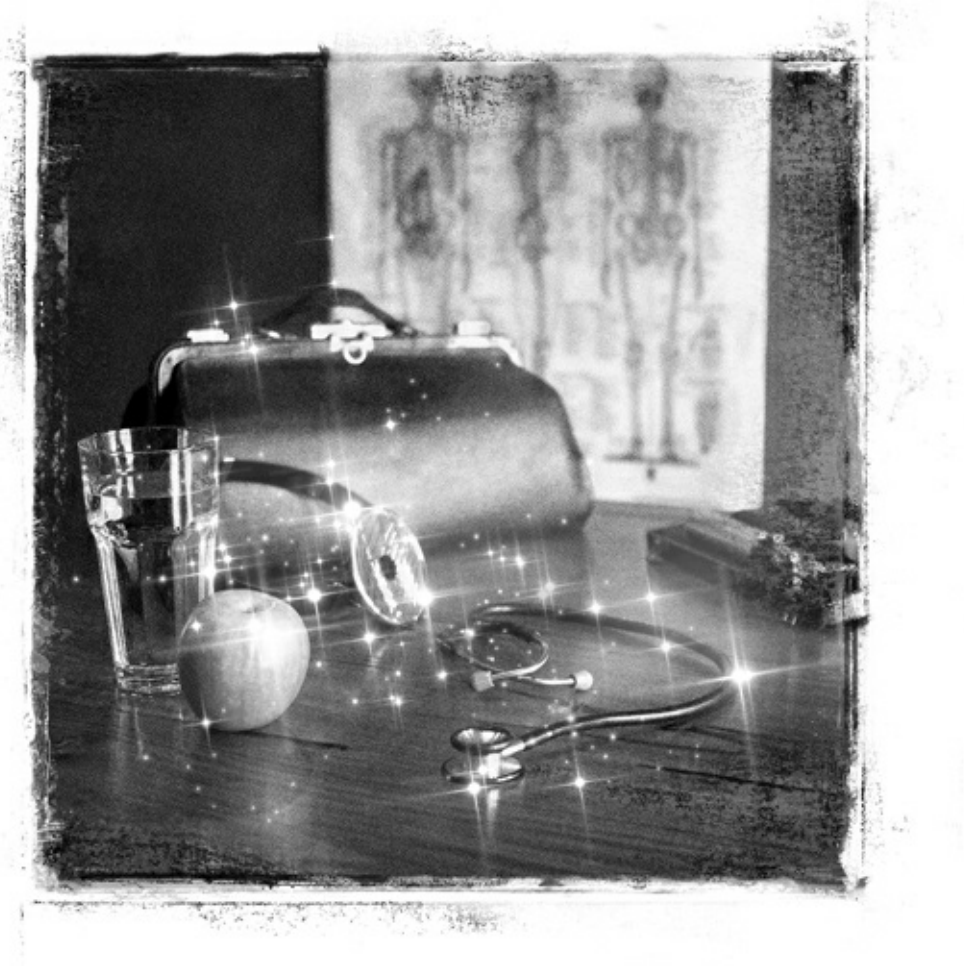
4. Empieza cada frase con la palabra mágica, *gracias*, pon su nombre, y la razón por la que le estás agradecido.

5. Lleva encima las tres fotos durante el día de hoy, o ponlas en un lugar donde puedas verlas a menudo. Mira las fotos al menos **tres** veces, habla con la persona de cada foto, y dale las gracias diciendo la palabra mágica, *gracias*, y su nombre. *Gracias, Hayley.*

6. Antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te haya sucedido durante el día.

*Día 4*

# SALUD MÁGICA



*"La salud es la mayor riqueza."*

VIRGILIO (70 A.C. – 19 A.C.)
POETA ROMANO

La salud es lo más valioso que tenemos en la vida, sin embargo, más que con ninguna otra cosa, es fácil que consideremos que tener salud es normal. Para muchos, el único momento en que pensamos en nuestra salud es cuando la perdemos. Entonces nos damos cuenta de que: sin salud, no tenemos nada.

Hay un proverbio italiano sobre la salud que nos va como anillo al dedo a muchos de nosotros: «El que goza de buena salud es rico, aunque no lo sepa». Aunque rara vez pensamos en nuestra salud cuando estamos bien, habrás experimentado lo ciertas que son estas palabras cuando has tenido algún mal menor, como un resfriado o una gripe, y has tenido que quedarte en la cama. Cuando no te encuentras bien, lo único que deseas es sentirte mejor, y lo único que te importa es recuperar tu salud.

La salud es un regalo de la vida; es algo que recibes y que continúas recibiendo, cada día. ¡Además, de todo lo que hagamos para estar sanos, hemos de estar agradecidos por nuestra salud para recibir más salud!

Recuerda:

*"A quienquiera que tenga **gratitud** (por la salud) se le dará más, y tendrá en abundancia. A quienquiera que no tenga **gratitud** (por la salud), incluso lo que tenga, le será arrebatado."*

Puede que conozcas personas que tenían un estilo de vida saludable, y aún así han perdido su salud. *Dar* gracias por la salud que estás *recibiendo* es vital. Cuando estás agradecido por tu salud, no sólo conservas tu salud actual, sino que al mismo tiempo pones en marcha la magia para aumentar el flujo de salud hacia ti. También empezarás a ver que la mejoría en tu salud se produce de inmediato. Los pequeños achaques, lunares, cicatrices o marcas empezarán a desaparecer mágicamente, y observarás un notable aumento en tu energía, vitalidad y felicidad.

Como aprenderás más adelante en un ejercicio, mediante la práctica diaria de la gratitud por tu salud, puedes mejorar tu vista, oído, y todos tus sentidos, junto con cada una de las funciones de todo tu cuerpo. ¡Y todo ello sucede por arte de magia!

*"La gratitud es una vacuna, una antitoxina y un antiséptico."*

JOHN HENRY JOWETT (1864–1923)
*PREDICADOR PRESBITERIANO Y ESCRITOR*

El grado en que sientas agradecimiento por tu salud será el grado justo en que ésta mejorará

mágicamente, y el grado en que no sientas agradecimiento por tu salud, será justamente el grado en que ésta disminuirá. Vivir con una salud reducida significa que tu energía, vitalidad, sistema inmunitario, claridad de ideas y todas las demás funciones corporales y mentales están debilitadas.

Estar agradecido por tu salud te garantiza seguir recibiendo más salud por la que estar agradecido, y al mismo tiempo elimina tu estrés y tensión corporal y mental. Las investigaciones científicas han demostrado que el estrés y la tensión son la causa de muchas enfermedades. Los estudios también han revelado que las personas que practican la gratitud se curan más rápido, ¡y es más probable que vivan siete años más!

Tu estado de salud actual te indica el agradecimiento que has sentido hasta ahora. Cada día te has de sentir increíblemente bien. Si te sientes pesado y la vida te supone un verdadero esfuerzo, o si no te sientes más joven de la edad que tienes, es porque tu salud ha disminuido. Una de las principales causas de esta pérdida de vitalidad es la falta de gratitud. Sin embargo, todo esto está a punto de cambiar, ¡porque vas a utilizar el poder mágico de la gratitud para la salud de tu cuerpo!

Empieza el ejercicio de la Salud Mágica leyendo detenidamente los siguientes párrafos sobre la salud de tu cuerpo. Después de leer cada frase en cursiva correspondiente a una parte concreta de tu cuerpo, cierra los ojos y repite mentalmente la frase, sintiendo todo el agradecimiento que puedas por esa parte de tu cuerpo. Recuerda que cuando piensas en *por qué* estás agradecido, te ayudará a sentir la gratitud con mayor profundidad, y cuanto más profundo la sientas, antes notarás y verás los extraordinarios resultados en tu cuerpo.

Piensa en tus piernas y pies; son el principal medio de transporte en tu vida. Piensa en todas las cosas para las que usas las piernas, como mantener el equilibrio, ponerte de pie, sentarte, hacer ejercicio, bailar, subir escaleras, conducir un coche, y lo más importante, el milagro de andar. Tus piernas y pies te permiten caminar por tu casa, ir al cuarto de baño, ir a la cocina para beber algo, y caminar hasta tu coche. Tus piernas y tus pies te permiten andar por las tiendas, por las calles, por los aeropuertos y por la playa. ¡La capacidad de caminar nos da libertad para disfrutar de la vida! Di *gracias por mis piernas y por mis pies*, y siéntelo de verdad.

Piensa en tus brazos y manos, y en cuántas cosas puedes agarrar y sostener en un día. Tus manos son la principal herramienta de tu vida, y las estás usando sin parar durante todo el día. Tus manos te permiten escribir, comer, utilizar el teléfono o el ordenador, ducharte, vestirte, ir al baño, agarrar cosas y sostenerlas, y hacerlo todo por ti mismo. Si no pudieras utilizar las manos serías una persona dependiente de que los demás te hicieran las cosas. Di ¡*gracias por mis brazos, mis manos y mis dedos!*

Piensa en tus increíbles sentidos. Tu sentido del gusto te da mucho placer varias veces al día, cuando comes y cuando bebes. Cuando pierdes el sentido del gusto durante un resfriado, la dicha de comer y de beber desaparece al no poder saborear la comida o la bebida. Di *¡gracias por mi increíble sentido del gusto!*

Tu sentido del olfato te permite experimentar las deliciosas fragancias de la vida: flores, perfumes, sábanas limpias, la cena cuando se está cocinando, el fuego de la chimenea en una noche de invierno, el aire de un día de verano, la hierba recién cortada, el olor a tierra después de la lluvia. Di *¡gracias por mi maravilloso sentido del olfato!*

Si carecieras del sentido del tacto, no distinguirías el calor del frío, lo blando de lo afilado, lo suave de lo áspero. Nunca podrías palpar los objetos o expresar físicamente el amor o recibirlo. Tu sentido del tacto te permite tocar a tus seres queridos cuando les das un abrazo tranquilizador, y sentir el tacto de la mano entre los seres humanos es una de las cosas más valiosas de la vida. Di *¡gracias por mi valioso sentido del tacto!*

Piensa en el milagro de tus ojos, que te permiten ver los rostros de tus seres queridos y amigos, leer libros, periódicos y correos electrónicos, ver la televisión, contemplar la belleza de la naturaleza, y lo más importante, ver tu paso por la vida. Véndate los ojos tan sólo una hora, intenta hacer lo que haces normalmente y apreciarás tus ojos. Di *¡gracias por mis ojos que me permiten verlo todo!*

Piensa en tus oídos, que te permiten oír tu propia voz y la de otras personas para poder conversar. Sin los oídos y tu sentido del oído no podrías llamar por teléfono, escuchar música, la radio, oír hablar a tus seres queridos o escuchar ningún sonido del mundo que te rodea. Di *¡gracias por mi sentido del oído!*

Y utilizar cualquiera de tus sentidos sería imposible sin tu cerebro, ¡que procesa más de un millón de mensajes por segundo a través de todos los sentidos! En realidad, es tu cerebro el que te permite sentir y experimentar la vida, y no hay ninguna tecnología informática en el mundo que pueda duplicarlo. Di *¡gracias por mi cerebro y mi hermosa mente!*

Piensa en los billones de células que trabajan incansablemente 24 horas 7 días a la semana, para tu salud, tu cuerpo y tu vida. Di *¡gracias células!* Piensa en tus órganos vitales, que están filtrando limpiando y renovándolo todo constantemente en tu cuerpo, y piensa en que hacen todo su trabajo automáticamente sin que tan siquiera tengas que pensar en ello. Di *¡gracias, órganos, por trabajar perfectamente!*

Pero el más milagroso de todos los sentidos, sistemas, funciones o cualquier otro órgano de tu cuerpo, es el órgano del corazón. El corazón dirige la vida de todos los otros órganos, porque es el corazón el que hace que la vida siga fluyendo en todos los sistemas corporales. Di *¡gracias por mi corazón fuerte y sano!*

Luego toma una hoja o una ficha, y escribe en ella en letras grandes y en negrita:

**EL DON DE LA SALUD ME MANTIENE CON VIDA.**

Hoy lleva contigo la ficha y ponla en un lugar donde puedas verla a menudo. Si trabajas en un despacho, ponla delante de ti. Si eres conductor, ponla en un lugar en tu coche o camión donde puedas verla con frecuencia. Si estás en casa la mayor parte del tiempo, ponla donde te lavas las manos o cerca del teléfono. Elige un lugar donde sepas que verás muchas veces lo que has escrito.

Hoy, al menos en cuatro momentos distintos, cuando veas las palabras léelas muy despacio, palabra por palabra, y siente todo el agradecimiento que puedas por el regalo de tu salud.

Estar agradecido por la salud es esencial para conservar tu salud, pero también para garantizar que seguirá mejorando, con más energía y entusiasmo por la vida. Si la gratitud se usara conjuntamente con los tratamientos médicos convencionales, veríamos una revolución en el ámbito de la salud, e índices de recuperación y milagros como nunca habríamos visto antes.

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 4

## *Salud Mágica*

1. Repite los pasos del uno al tres del Ejercicio Mágico Número 1 – Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente tanto agradecimiento por esa bendición como te sea posible.

2. Escribe en una hoja o en una ficha estas palabras:
   **EL DON DE LA SALUD ME MANTIENE CON VIDA.**

3. Pon la hoja con tus palabras escritas en un lugar donde hoy puedas verla con frecuencia.

4. Lee las palabras muy despacio, al menos **cuatro** veces, y ¡siente todo el agradecimiento que puedas por el precioso don de la salud!

5. Antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te haya sucedido durante el día.

*Día 5*

# DINERO MÁGICO



*“La gratitud es riqueza. La queja es pobreza.”*

HIMNARIO DE LA CIENCIA CRISTIANA

Si te falta dinero en tu vida, es preciso que entiendas que estar preocupado, sentir envidia, celos, decepción, desánimo, incertidumbre o miedo respecto al dinero, nunca te aportará más dinero, porque esos sentimientos proceden de la falta de gratitud que sientes hacia el dinero que tienes. Quejarse por la falta de dinero, discutir por el dinero, sentirse frustrado por el dinero, criticar lo que cuesta algo, o hacer que otra persona se sienta mal por el dinero no son actos de gratitud, y tu situación económica nunca mejorará en tu vida; sino que empeorará.

No importa cuál sea tu situación actual, el simple hecho de pensar que no tienes bastante dinero es ser desagradecido por el dinero que tienes. Has de eliminar de tu mente tu situación económica actual y estar agradecido por el dinero que tienes, así, ¡el dinero podrá aumentar como por arte de magia en tu vida!

*“A quienquiera que tenga **gratitud** (por el dinero) se le dará más, y tendrá en abundancia. A quienquiera que no tenga **gratitud** (por el dinero), incluso lo que tenga, le será arrebatado.”*

Estar agradecido por el dinero cuando tienes poco es un reto para todo el mundo, pero cuando entiendas que no va a cambiar nada hasta que sientas agradecimiento, sentirás inspiración para estarlo.

El tema del dinero puede ser engañoso para muchas personas, especialmente cuando no tienen suficiente, por eso hay dos pasos en el ejercicio del Dinero Mágico. Es importante que leas todo el ejercicio del Dinero Mágico al comenzar el día, porque continuarás haciéndolo el resto del día.

Siéntate y dedica unos minutos a recordar tu infancia, antes de que tuvieras algo de dinero o mucho. Cada vez que recuerdes algún momento en que alguien *te* pagó algo, di y siente la palabra mágica, *gracias*, de todo corazón para cada una de las veces.

*¿Tuviste siempre algo que comer?*

*¿Tuviste una casa donde vivir?*

*¿Recibiste educación durante muchos años?*

*¿Cómo ibas a la escuela cada día? ¿Tenías libros de texto, comías en el colegio, y tenías todo lo que necesitabas para la escuela?*

*¿Cuando eras pequeño ibas de vacaciones?*

*¿Cuáles fueron los regalos de cumpleaños que más te gustaron cuando eras pequeño?*

*¿Tenías bicicleta, juguetes o una mascota?*

*¿Tenías ropa a pesar de que crecías tan deprisa que cambiabas enseguida de talla?*

*¿Ibas al cine, practicabas deportes, aprendías a tocar algún instrumento o tenías algún hobby?*

*¿Te llevaban al médico y tomabas medicamentos cuando no te encontrabas bien?*

*¿Ibas al dentista?*

*¿Tenías cosas básicas que usabas todos los días, como cepillo de dientes, dentífrico, jabón y champú?*

*¿Ibas en coche?*

*¿Veías la televisión, llamabas por teléfono, tenías luz, electricidad y agua?*

Todas estas cosas cuestan dinero, y las recibías todas… ¡gratis! Mientras viajas por los recuerdos de tu infancia y de tu juventud, te darás cuenta de cuántas cosas has recibido que equivalen al dinero ganado con esfuerzo. Da gracias por cada caso y recuerdo, porque cuando sientas una gratitud sincera por el dinero que has recibido en el pasado, ¡tu dinero crecerá mágicamente en el futuro! Te lo garantiza la ley Universal.

Para continuar con el ejercicio del Dinero Mágico, toma un billete de un dólar, o de cinco euros (o cualquier billete de baja denominación de la moneda del país donde estás), y escribe en un Post-it que engancharás al billete:

**GRACIAS POR TODO EL DINERO QUE ME HAN DADO A LO LARGO DE LA VIDA.**

Hoy, lleva contigo el Billete Mágico en tu cartera, monedero o bolsillo. Al menos una vez por la mañana y otra por la tarde, o todas las veces que quieras, sácalo y ten en tus manos el Billete Mágico. Lee las palabras que has escrito y siente *verdadero* agradecimiento por la abundancia de dinero de la que has disfrutado a lo largo de tu vida. Cuanto más sincero seas, y más lo sientas, antes verás el cambio milagroso en las circunstancias relacionadas con tu dinero.

Nunca sabrás de antemano cómo va a crecer tu dinero, pero es probable que veas que cambian muchas circunstancias para que puedas tener más dinero. Puede que encuentres dinero que no sabías que tenías, que recibas un dinero en efectivo o un cheque que no esperabas, que te hagan descuentos, devoluciones, tengas menos gastos, o recibas todo tipo de objetos materiales que te habrían costado dinero.

Después de hoy, pon tu Billete Mágico en un lugar donde sigas viéndolo cada día para que recuerdes estar agradecido por la abundancia de dinero que se te ha dado, no olvides nunca que cuantas más veces mires tu Billete Mágico y sientas gratitud por el dinero que se te ha

dado, más dinero generarás. ¡La abundancia de gratitud por el dinero equivale a abundancia de dinero!

Si te encuentras en una situación donde estés a punto de quejarte de algo que tenga que ver con el dinero, tanto si es a través de tus palabras como de tus pensamientos, pregúntate: «¿Estoy dispuesto a pagar el precio de esta queja?» Porque esa queja retrasará o incluso detendrá el flujo de dinero.

A partir de este día, hazte la promesa de que siempre que recibas dinero, tanto si es el que procede de tu salario, como un reintegro o descuento, o algo que te da otra persona y que cuesta dinero, sentirás verdadero agradecimiento. Cada una de estas circunstancias significa que has recibido dinero, y ¡cada ocasión te da la oportunidad de utilizar el poder mágico de la gratitud para incrementar y multiplicar todavía más tu dinero mediante el agradecimiento por el dinero que acabas de recibir!

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 5

## *Dinero Mágico*

1. Repite los pasos del uno al tres del Ejercicio Mágico Número 1 – Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente agradecimiento por cada bendición.

2. Siéntate y dedica unos minutos a recordar tu infancia y todas las cosas que recibiste, que te las dieron sin que tuvieras que pagar nada.

3. Por cada recuerdo que tengas de recibir algo sin tener que pagar nada, di y siente la palabra mágica, *gracias*, de todo corazón.

4. Toma un billete de dólar o de cinco euros, o algún otro billete pequeño, y escribe en letras grandes y en negrita en un Post-it que engancharás al billete:
   **GRACIAS POR TODO EL DINERO QUE ME HAN DADO A LO LARGO DE LA VIDA.**

5. Hoy, lleva contigo tu Billete Mágico, y al menos una vez por la mañana y otra por la tarde, o todas las veces que quieras, sácalo y tenlo en las manos. Lee las palabras que has escrito y siente *verdadero* agradecimiento por la abundancia de dinero que has recibido.

6. A partir de hoy, pon tu Billete Mágico en algún lugar donde puedas verlo todos los días para recordarte que sigas estando agradecido por la abundancia de dinero que has recibido en tu vida.

7. Esta noche, antes de irte a dormir, sostén tu Piedra Mágica en una mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te haya pasado durante el día.

*Día 6*

# ASÍ TRABAJA LA MAGIA



*"Coge una actividad cualquiera, cualquier arte, cualquier disciplina o cualquier habilidad. Cógela y llévala al límite, llévala más allá de lo que ha ido nunca, exprímela al máximo, entonces la introducirás en el reino de la magia."*

TOM ROBBINS (N. 1936)
ESCRITOR

¿Cómo es posible que una persona que ha nacido en la más absoluta pobreza, que empiece de la nada y tenga muy poca cultura, se convierta en presidente o en una celebridad, o construya un imperio y se convierta en una de las personas más ricas del mundo? ¿Y cómo es posible que de dos personas que empiezan al mismo tiempo sus trayectorias, una de ellas tenga cada vez más éxito, mientras que la otra se mate a trabajar, y apenas triunfe por más que lo intente? El vínculo que falta es la gratitud, porque según la ley de la atracción has de estar agradecido por lo que tienes para atraer el éxito. Sin gratitud es imposible tener éxito permanentemente.

Para tener éxito o conseguir cosas buenas en tu empleo o trabajo, como oportunidades, promociones, dinero, ideas brillantes, inspiraciones y reconocimiento, es esencial estar agradecido por tu empleo o trabajo. Cuanta más gratitud sientas, ¡más motivos tendrás para estar agradecido! Y ahora ya debes empezar a comprender que para incrementar cualquier cosa en la vida, has de estar agradecido por lo que ya tienes.

*"A quienquiera que tenga **gratitud** (por su trabajo) se le dará más, y tendrá en abundancia. A quienquiera que no tenga **gratitud** (por su trabajo), incluso lo que tenga, le será arrebatado."*

Cuando estás agradecido por tu trabajo, automáticamente rendirás más en él, y cuando rindes más en tu trabajo, aumenta el dinero y el éxito que se te devuelve. Si no estás agradecido por tu trabajo, automáticamente rendirás menos. Cuando rindes menos haces que disminuya lo que regresa a ti, y como resultado, nunca serás feliz en tu trabajo, y nunca darás más de lo que estás obligado a dar, y tu empleo o trabajo se estancará, y al final se deteriorará, lo que podría significar perderlo. Recuerda, a los que no muestran gratitud, incluso lo que tienen les será arrebatado.

La cantidad de gratitud que das es justamente proporcional a la cantidad que recibes a cambio. ¡*Tú* controlas la cantidad que recibes, mediante la cantidad de gratitud que das!

Si eres el dueño de un negocio, el valor de tu negocio aumentará o disminuirá según tu gratitud. Cuanto más agradecimiento sientas por tu negocio, por tus clientes, y por tus empleados, más crecerá y aumentará tu negocio. Cuando los empresarios dejan de estar agradecidos y sustituyen la gratitud por la preocupación, su negocio experimenta un descenso en espiral.

Si eres padre o madre y te dedicas a cuidar de tus hijos y de tu hogar, busca todo aquello por lo que puedes estar agradecido en este momento de tu vida. Normalmente, es una oportunidad

única en la vida, y cuando puedas estar agradecido por este momento, atraerás más apoyo, más ayuda, más momentos bonitos y más felicidad a la experiencia.

Deberías amar tu trabajo, sea cual sea, y entusiasmarte por ir a trabajar, y no debes conformarte con menos. Si no sientes eso por tu trabajo actual, o si no es el trabajo de tus sueños, la forma de recibir ese trabajo de tus sueños es primero sentir agradecimiento por el trabajo que tienes.

Hoy imagina que tienes un jefe invisible cuya función es registrar tus pensamientos y sentimientos sobre tu trabajo. Imagina que tu jefe te va a seguir a dondequiera que vayas hoy, con un bolígrafo en la mano y una libreta de notas. Cada vez que veas algo en tu trabajo por lo que puedas estar agradecido, tu jefe lo anotará. Tu misión es descubrir tantas cosas como te sea posible para estar agradecido, a fin de que al final del día tu jefe tenga una larga lista de toda tu gratitud. Cuanto más larga sea la lista, más magia podrá generar tu jefe invisible para tu dinero, éxito laboral, oportunidades, satisfacción y realización personal.

Piensa en todo aquello por lo que puedes estar agradecido en tu trabajo. Para empezar, ¡piensa en el hecho de que tienes un trabajo! Piensa en cuántas personas están sin empleo, que darían *lo que fuera* por tener un trabajo. Piensa en los equipos para ahorrar tiempo que utilizas, como el teléfono, la impresora, Internet y el ordenador. Piensa en todas las personas que trabajan contigo y en la amistad que mantienes con ellas. Piensa en las personas que facilitan tu trabajo, como recepcionistas, ayudantes, porteros y recaderos. Piensa en lo bien que te sientes cuando cobras tu salario, y en los aspectos favoritos de tu trabajo que te gusta realizar.

Haz que tu jefe invisible tome nota cada vez que descubres algo por lo que estar agradecido, diciendo:

*Estoy muy agradecido por* ____¿qué?____.

Cuanto más pueda ver tu jefe que sientes agradecimiento, antes empezará a hacer que actúe la magia en tu trabajo, y se creará más magia. Puede que en un día seas capaz de generar tanta gratitud por tu trabajo que veas que tus circunstancias mejoran al instante. Las grandes oportunidades no suceden por casualidad. ¡Son simplemente el poder mágico de la gratitud en acción!

Si este ejercicio de Así Trabaja la Magia coincide con un fin de semana o cuando no estás trabajando, pasa al ejercicio o ejercicios del día siguiente, y retoma este ejercicio el día en que vuelvas a trabajar.

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 6

## *Así Trabaja la Magia*

1. Repite los pasos del uno al tres del Ejercicio Mágico Número 1 – Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Hoy cuando estés trabajando, imagina que tienes un jefe invisible que está a tu lado tomando notas cada vez que encuentras una razón para estar agradecido. Hoy tu trabajo será ver todas las razones por las que puedes estar agradecido.

3. Haz que tu jefe anote cada razón que encuentras para estar agradecido, diciendo: *Estoy muy agradecido por* ____¿qué?____, y siente todo el agradecimiento que seas capaz de sentir.

4. Antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te haya sucedido durante el día.

*Día 7*

# LA SUPERACIÓN MÁGICA DE LA NEGATIVIDAD



*“Una persona agradecida es agradecida bajo cualquier circunstancia.”*

BAHÁ’U’LLÁH (1817–1892)
FUNDADOR PERSA DE LA FE BAHÁ’Í

Tanto si se trata de una relación con dificultades, como de apuros económicos, falta de salud o problemas en el trabajo, las situaciones negativas surgen por la falta de agradecimiento durante un período prolongado. Si no sentimos agradecimiento por cada una de las cosas que hay en nuestra vida, sin querer estamos dando todas esas cosas por sentado, les estamos restando valor. Dar las cosas por sentado es una de las principales causas de negatividad, porque cuando *damos* las cosas por sentado, no estamos *dando* gracias a cambio, e impedimos que la magia se manifieste en nuestra vida. Del mismo modo que dar las gracias a otros siempre nos conducirá a que haya más magia en nuestra vida, dar las cosas por sentado siempre nos conducirá al declive de nuestra vida.

¿Estás agradecido por tu salud cuando es buena? ¿O sólo estás pendiente de tu salud cuando te duele el cuerpo o te pones enfermo? ¿Estás agradecido por tu trabajo todos los días, o sólo lo valoras cuando oyes que va a haber recortes? ¿Estás agradecido por tu paga o salario cada vez que lo recibes, o das tu paga o salario por sentado? ¿Estás agradecido por tus seres queridos cuando todo va bien, o sólo hablas a los demás de tus seres queridos cuando hay problemas? ¿Estás agradecido cuando tu coche funciona sin problemas? ¿O sólo piensas en él cuando se estropea?

¿Estás agradecido por cada día que estás vivo? ¿O no le das importancia?

Dar las cosas por sentado, no darles importancia, genera quejas, pensamientos y palabras negativas. Por eso, cuando te quejas, ¡la ley de la atracción hace que atraigas a tu vida más motivos para quejarte!

Si te quejas del tiempo, del tráfico, de tu jefe, de tu pareja, de tu familia, de un amigo, de un extraño, de hacer cola, de las facturas, de la economía, del precio de algo, o del servicio de una compañía, no estás siendo agradecido, y con cada queja estás alejando de ti la vida de tus sueños.

Ahora entiendes que quejarse, que los pensamientos y las palabras negativas, y dar las cosas por sentadas interrumpe la llegada de cosas buenas en tu vida. Ahora entiendes que cuando algo va muy mal, es porque sin darte cuenta no has sido lo bastante agradecido.

Es imposible ser negativo cuando eres agradecido. Es imposible criticar y culpabilizar cuando eres agradecido. Es imposible sentirte triste o tener sentimientos negativos cuando eres agradecido. Y lo mejor de todo es que si actualmente existe alguna situación negativa en tu vida, no te llevará mucho tiempo transformarla con la gratitud. Las situaciones negativas desaparecerán como una bocanada de humo… ¡como por arte de magia!

Primero, por difícil que parezca, has de buscar razones por las que estar agradecido en cada situación negativa. No importa lo mal que estén las cosas, siempre puedes encontrar alguna razón para estar agradecido, especialmente, cuando sabes que la gratitud transformará de forma mágica todas las circunstancias negativas. Walt Disney, que conocía la magia de la vida, nos demostró cómo hacerlo en su película *Pollyanna*.

Disney, en su película de 1960, *Pollyanna*, presenta el «Juego de la Alegría», que tuvo un profundo efecto en mí cuando era pequeña. En mi infancia y adolescencia jugué al Juego de la Alegría que salía en la película. Para jugar al Juego de la Alegría, has de buscar todas las razones posibles para estar contento, especialmente, en una situación negativa. ¡Encontrar motivos para estar contento (o razones para estar agradecido) en una situación negativa hace que aparezcan las soluciones!

Walt Disney demostró el poder mágico de la gratitud en *Pollyanna*, y miles de años antes Buda demostró la forma de utilizar el mismo poder mágico cuando dijo:

> *"Levantémonos y demos gracias, porque si hoy no hemos aprendido mucho, al menos habremos aprendido un poco, y si no hemos aprendido un poco, al menos no hemos enfermado, y si hemos enfermado, al menos no hemos muerto; por lo tanto, demos gracias."*

GAUTAMA BUDA (CIRCA 563 A.C. – 483 A.C.)
*FUNDADOR DEL BUDISMO*

Que las palabras de Buda sean tu inspiración, y hoy elige un problema o situación negativa en tu vida que más desees resolver y busca diez razones por las que estar agradecido. Sé que empezar este ejercicio puede ser todo un reto, pero Buda te está enseñando la forma de hacerlo. Escribe una lista con diez razones en tu ordenador o en tu diario de la gratitud.

Por ejemplo, tu problema puede ser que no tengas trabajo, y que a pesar de todos tus esfuerzos, todavía estés sin empleo. Para darle la vuelta mágicamente a esta situación, deberás concentrarte en practicar la gratitud en cada situación. Aquí tienes algunos ejemplos de lo que puedes decir:

1. *Estoy muy agradecido por tener más tiempo para estar con mi familia durante esta etapa.*
2. *Estoy agradecido porque mi vida es mucho más ordenada gracias al tiempo libre que he tenido.*
3. *Estoy agradecido por haber tenido trabajo la mayor parte de mi vida, y por la experiencia que tengo.*

4. *Estoy verdaderamente agradecido de que ésta sea la primera vez que estoy sin trabajo.*

5. *Estoy agradecido por que haya puestos de trabajo, y por que cada día surjan puestos nuevos.*

6. *Estoy agradecido por todo lo que he aprendido al solicitar trabajo e ir a las entrevistas.*

7. *Estoy agradecido porque estoy sano y puedo trabajar.*

8. *Estoy agradecido por los ánimos y apoyo que recibo de mi familia.*

9. *Estoy agradecido por el descanso que he tenido, porque lo necesitaba.*

0. *Estoy agradecido porque al perder mi trabajo me he dado cuenta de lo que significa para mí tener trabajo. Nunca me había dado cuenta hasta ahora.*

Como resultado de la gratitud, la persona desempleada atraerá diversas circunstancias, y su situación actual cambiará mágicamente. El poder de la gratitud es superior a cualquier situación negativa, y esa situación negativa puede cambiar de infinidad de formas. ¡Lo único que has de hacer es practicar la gratitud y observar cómo se produce la magia!

Veamos otro ejemplo, el de un hijo con una relación difícil con su padre. El hijo siente que haga lo que haga nunca parece ser suficiente para su padre.

1. *Estoy agradecido de que la mayoría de las relaciones de mi vida sean realmente buenas.*

2. *Le estoy agradecido a mi padre por haber trabajado tanto para que yo pudiera tener la educación que él no tuvo.*

3. *Le estoy agradecido a mi padre por mantener a nuestra familia durante mi infancia, porque entonces yo no tenía ni idea de cuánto esfuerzo y dinero se necesitaba para sacar adelante a una familia.*

4. *Estoy agradecido a mi padre por llevarme al basket todos los sábados cuando yo era pequeño.*

5. *Estoy agradecido a mi padre por no ser tan duro conmigo ahora como lo fue en el pasado.*

6. *Estoy agradecido a mi padre por preocuparse tanto por mí, porque no sería duro si yo no le importara tanto.*

7. *Estoy agradecido porque a través de mi relación con mi padre he aprendido a tener más*

*compasión y a ser más comprensivo con mis hijos.*

8. *Estoy agradecido a mi padre por enseñarme lo importante que es animar a los hijos para que crezcan felices y seguros de sí mismos.*

9. *Estoy muy agradecido cuando me río con mi padre. Algunas personas nunca han podido hacerlo porque no han tenido padre. Otras porque lo perdieron, y nunca podrán volver a reírse con su padre.*

0. *Estoy verdaderamente agradecido por tener un padre, porque entre los momentos difíciles, ha habido buenos momentos, y todavía habrá más buenos momentos con mi padre.*

El resultado de los sentimientos sinceros de gratitud del hijo por su padre es que su relación cambiará para mejor. El hijo cambia su forma de pensar y sus sentimientos respecto a su padre, lo cual inmediatamente cambia lo que atrae de su padre. Aunque el hijo se sentía agradecido mentalmente, en un plano energético y cuántico, la gratitud del hijo tendrá un efecto mágico en la relación con su padre. Siempre que mantenga su gratitud, por la ley de la atracción, el hijo recibirá circunstancias mucho mejores con su padre, y su relación empezará a mejorar inmediatamente.

Recuerda que puedes saber cómo está actuando tu gratitud por el modo en que te sientes. Te has de sentir mucho mejor respecto a la situación después de practicar la gratitud. La primera prueba del poder mágico de la gratitud es que se elevan tus sentimientos, por lo tanto te sientes mejor, sabes que la situación va a mejorar y que aparecerán las soluciones. La respuesta a cualquier situación negativa que desees resolver es dirigir la gratitud que has concentrado hacia la misma hasta que te sientas mejor interiormente; luego verás la magia obrando sus milagros en el mundo exterior.

Al hacer tu lista, asegúrate de que citas cada una de las diez cosas por las que estás agradecido del siguiente modo:

*Estoy muy agradecido por* _____.
O, *Estoy verdaderamente agradecido por* _____.

Y terminas la frase con la razón por la que estás agradecido. También puedes usar el poder mágico de la gratitud al estilo Walt Disney si te resulta más fácil:

*Estoy muy contento de* _____.

Y terminas la frase con el motivo por el que estás contento.

Cuando hayas citado las diez cosas por las que estás agradecido, termina el ejercicio de la

Superación Mágica de la Negatividad escribiendo:

*Gracias, gracias, gracias, por la solución perfecta.*

Y sólo por hoy, intenta pasar un día sin decir nada negativo. Puede ser todo un reto, pero observa si puedes hacerlo durante *un* día. Existe una razón importante para hacerlo, y es que la mayoría no nos damos cuenta de cuan negativamente nos expresamos, pero te harás una idea después de observar lo que dices durante todo un día. Recuerda que la negatividad y las quejas traen más de lo mismo, y si eres consciente de lo que estás diciendo puedes pararte y decidir si deseas las consecuencias de lo que estás a punto de decir. Aquí tienes un salvavidas mágico que puedes usar cuando te des cuenta de que estás pensando o diciendo algo negativo. Para inmediatamente, y di:

*Pero he de decir que estoy verdaderamente agradecido por* _____.

Termina el resto de la frase con algo – cualquier cosa – por lo que estés agradecido. Lleva contigo este salvavidas, y sujétate fuerte a él siempre que lo necesites.

Y si en el futuro aparece algún problema o situación de menor importancia, recuerda apagar los rescoldos con la gratitud antes de que vuelvan a encenderse. ¡Al mismo tiempo encenderás la magia de tu vida!

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 7

## *La Superación Mágica de la Negatividad*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Elige un problema o situación negativa de tu vida que te urja resolver.

3. Escribe **diez** cosas por las que estés agradecido en esa situación negativa.

4. Al final de tu lista escribe:
   *Gracias, gracias, gracias, por la solución perfecta.*

5. Y sólo por hoy, intenta pasar un día sin decir nada negativo. Si te das cuenta de que estás pensando o diciendo algo negativo, utiliza el salvavidas. Párate inmediatamente y di:
   *Pero he de decir que estoy verdaderamente agradecido*
   *por* _____.

6. Antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te haya sucedido durante el día.

*Día 8*

# EL INGREDIENTE MÁGICO



*“Un corazón agradecido disfruta de un festín constante.”*

W. J. CAMERON (1879–1953)
PERIODISTA Y EMPRESARIO

Dar gracias por la comida antes de comer es una tradición milenaria, que se remonta a los antiguos egipcios. Con el ritmo acelerado del siglo xxi, dedicar unos momentos a dar gracias por una comida se ha ido dejando cada vez más de lado. ¡Pero utilizar el simple acto de comer y beber como una oportunidad para estar agradecido aumentará de manera exponencial la magia en tu vida!

Si piensas en algún momento en que hayas tenido mucha hambre, recordarás que no podías pensar o funcionar con normalidad, que te sentías débil, puede que hasta empezaras a temblar, que tu mente se volviera confusa y que tuvieras un bajón emocional. ¡Todo esto puede suceder por estar tan sólo unas pocas horas sin comer! Necesitamos comida para vivir, pensar y sentirnos bien, por lo tanto, hay *muchas* razones para dar gracias por la comida.

Para sentir todavía más gratitud por la comida, piensa un momento en todas las personas que han contribuido para que puedas tener tu comida. Para que comas fruta y verdura fresca, los agricultores han tenido que plantar y cuidar la fruta y las verduras regándolas constantemente, protegiéndolas durante muchos meses hasta que estén listas para la cosecha. Luego están los recolectores, empaquetadores, distribuidores y transportistas que conducen largas distancias día y noche, todos ellos trabajan juntos en perfecta armonía para garantizar que las frutas y verduras lleguen frescas hasta ti, y estén a tu disposición todo el año.

Piensa en los ganaderos, pescadores, productores de lácteos, cultivadores de café y té, y en todas las compañías de alimentos envasados que trabajan incansablemente para producir la comida con la que nos alimentamos. La producción mundial de alimentos es una imponente orquestación que tiene lugar todos los días, y parece increíble que todo eso funcione cuando piensas en la cantidad de personas que participan en el suministro mundial de alimentos y bebidas a las tiendas, restaurantes, supermercados, cafés, aviones, escuelas, hospitales y todos los hogares del planeta.

¡La comida es un regalo! Es un regalo de la naturaleza, porque si la naturaleza no nos proporcionara la tierra, los nutrientes y el agua para cultivar los alimentos no tendríamos nada que comer. Sin agua, no habría comida, vegetación, animales o vida humana. Utilizamos el agua para cocinar, cultivar los alimentos, conservar nuestros jardines, hacer funcionar nuestros cuartos de baño, mantener todos los vehículos que se mueven, mantener hospitales, refinerías, minas, fábricas, para facilitar el transporte, construir nuestras carreteras, fabricar nuestra ropa y todos los productos de consumo y electrodomésticos del planeta, para fabricar plástico, vidrio y metal, para producir medicamentos que salvarán nuestras vidas, y para construir nuestros hogares y todo tipo de edificios e infraestructuras. Y el agua mantiene con vida a

nuestro cuerpo. ¡Agua, agua, agua, gloriosa agua!

*"Si hay magia en este planeta está en el agua."*

LOREN EISELEY (1907–1977)
*ANTRÓPOLOGO Y ESCRITOR DE CIENCIAS NATURALES*

¿Dónde estaríamos sin comida y agua? Sencillamente, no estaríamos aquí. Ni tampoco ningún miembro de nuestra familia o amistades. No tendríamos este día, ni ningún mañana. Pero aquí estamos todos juntos en este hermoso planeta, viviendo la vida con sus retos y grandes alegrías, ¡gracias a los regalos de la naturaleza de *comida* y *agua*! Decir la sencilla palabra mágica, *gracias*, antes de comer o beber cualquier cosa es un acto de reconocimiento y gratitud por el milagro de la comida y el agua.

Lo más increíble es que cuando das las gracias por la comida y el agua, no sólo afecta a tu vida; tu gratitud también repercute en el suministro mundial. Si hubiera suficientes personas que sintieran agradecimiento por la comida y por el agua, eso ayudaría a las personas que se están muriendo de hambre y que pasan tantas dificultades. Por la ley de la atracción, y la ley de la acción y reacción de Newton, la acción de la gratitud masiva ha de producir una reacción masiva idéntica, lo que cambiaría las circunstancias de escasez de alimentos y agua para todos los habitantes del planeta.

Además, tu gratitud por la comida y el agua hará que siga la magia en *tu* vida, y tejerá su glorioso hilo de oro a través de todo lo que aprecias, de todo lo que deseas, y de todo aquello con lo que sueñas.

Antiguamente, la gente creía que cuando bendecía su comida y agua con gratitud, ésta purificaba todo lo que bendecía, y cuando vemos las teorías y descubrimientos de la física cuántica en los últimos tiempos, como el efecto observador, es muy probable que los antiguos tuvieran razón. El efecto observador en la física cuántica se refiere a los cambios que tienen lugar durante el proceso de observación de cualquier cosa. ¿Has pensado que si concentras tu gratitud en la comida y la bebida puedes cambiar su estructura energética y purificarlas de tal modo, que todo lo que consumes tenga el efecto del bienestar corporal máximo?

Una de las formas de experimentar la magia de la gratitud al instante con la comida y la bebida es saborear realmente lo que comes y lo que bebes. Cuando saboreas tu comida o bebida la estás valorando, o estás siendo agradecido. Haz un experimento, la próxima vez que estés comiendo o bebiendo algo, cuando des un bocado te concentras en el sabor de los alimentos en tu boca o en el sabor del líquido antes de tragártelo. Descubrirás que cuando te concentras en la comida o en la bebida en tu boca, y las saboreas, los sabores parecen explotar, y cuando no te concentras, los sabores se debilitan de manera espectacular. ¡Es tu energía de

la concentración y de la gratitud lo que realza el sabor al instante!

Hoy, antes de comer o beber cualquier cosa, tanto si estás a punto de tomar la comida principal, como una fruta o un tentempié, o cuando vayas a beber algo, aunque sea agua, detente un momento a observar lo que estás a punto de comer o beber, y mentalmente o en voz alta di la palabra mágica, *¡gracias!* Y si puedes, da sólo un bocado saboreándolo; esto no sólo aumentará tu placer, sino que te ayudará a sentir más gratitud.

También puedes probar algo que hago yo, que me ayuda a sentir todavía más gratitud. Cuando digo la palabra mágica, paso mis dedos sobre mi comida o bebida como si le estuviera echando polvos mágicos, e imagino que esos polvos mágicos purifican al instante todo lo que tocan. Hacer esto me ha ayudado a sentir realmente que la gratitud es el ingrediente mágico, ¡y quiero añadirlo a todo lo que como y bebo! Si te resulta más eficaz puedes imaginar que tienes un salero de polvos mágicos en la mano y que echas polvos mágicos por toda la comida antes de comértela, y en todo lo que bebes.

Si en algún momento del día te olvidas de repetir la palabra mágica, *gracias*, antes de comer o de beber, en cuanto lo recuerdes, cierra los ojos, vuelve al momento en que te olvidaste, visualízate mentalmente durante uno o dos segundos antes de comer o de beber y di la palabra mágica. Si te has olvidado de dar gracias por la comida y la bebida varias veces al día, repite este ejercicio mañana. No puedes perder ni un sólo día sin forjar tu gratitud; ¡tus sueños dependen de ello!

Dar gracias por las cosas simples de la vida, como la comida y el agua, es una de las formas más profundas de expresar la gratitud, y cuando puedas sentir ese grado de gratitud, verás cómo se produce la magia.

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 8

## *El Ingrediente Mágico*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Hoy, antes de comer o beber cualquier cosa, mira un momento lo que vas a comer o beber, y di mentalmente o en voz alta la palabra mágica, *¡gracias!* Si quieres puedes espolvorear tu comida o bebida con polvos mágicos.

3. Hoy, antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 9*

# EL IMÁN DEL DINERO



*“Sólo con la gratitud la vida se enriquece.”*

DIETRICH BONHOEFFER (1906–1945)
PASTOR LUTERANO

La gratitud es riqueza y quejarse es pobreza; es la regla de oro de tu vida, tanto si se trata de tu salud, como de tu trabajo, relaciones o dinero. Cuanto más agradecimiento sientas por el dinero que tienes, aunque no sea mucho, más riqueza recibirás. Y cuanto más te quejes por el dinero, más pobre serás.

El ejercicio mágico de hoy convierte una de las principales razones por las que la gente se queja del dinero en un acto de gratitud, por lo tanto tiene doble poder para cambiar las circunstancias de tu dinero; *sustituirás* una queja, que te empobrece, por gratitud, que te aportará riquezas mágicamente.

La mayoría de las personas no son conscientes de que se quejan del dinero, pero si les falta dinero en su vida, se están quejando sin darse cuenta. Las quejas tienen lugar tanto a través de los pensamientos como de las palabras, y la mayoría de las personas no son conscientes de la cantidad de pensamientos que hay en su cabeza. Cualquier pensamiento o palabra negativos, de queja, celos o preocupación acerca del dinero, está literalmente creando pobreza. Y por supuesto, las mayores quejas vienen cuando hemos de pagar dinero.

Si no tienes suficiente dinero, pagar tus facturas puede ser una de las cosas más difíciles. Puede parecer que hay más facturas que dinero para pagarlas. Pero si te quejas de tus facturas, lo que en realidad estás haciendo es quejarte acerca del dinero, y quejarte te mantiene en la pobreza.

Si no tienes suficiente dinero, lo último que harías normalmente es dar las gracias por tus facturas, pero de hecho, eso es justamente lo que *has* de hacer para recibir más dinero en tu vida. Para que haya riqueza en tu vida, has de dar las gracias por todo lo que tenga que ver con el dinero, y si te duele pagar tus facturas no eres agradecido. Has de hacer justo lo contrario, que es *estar agradecido* por los bienes y servicios que has *recibido* de esas personas que te han enviado la factura. Es algo muy sencillo, pero que tendrá una gran repercusión sobre tu dinero en tu vida. ¡Literalmente, te convertirás en un imán para el dinero!

Para dar gracias por una factura, piensa en cuánto te has beneficiado del servicio o bienes que la justifican. Si es el pago de un alquiler o de una hipoteca, da gracias por tener un hogar, y por estar viviendo en él. ¿Y si la única forma de vivir en una casa fuera ahorrar dinero y pagarla en efectivo? ¿Y si no hubiera empresas de crédito o casas de alquiler? La mayoría viviríamos en la calle, así que da gracias por las empresas de crédito o a tu arrendador, porque han facilitado que vivas en una casa o en un piso.

Si pagas la factura del gas o de la luz, piensa en la calefacción o refrigeración que recibes, en

las duchas de agua caliente y en todos los electrodomésticos que has podido utilizar gracias a ese servicio. Si estás pagando la factura del teléfono o de Internet, imagina lo difícil que sería la vida si tuvieras que realizar grandes desplazamientos para poder hablar individualmente con cada una de las personas con las que te comunicas. Piensa en cuántas veces has podido llamar a tus familiares y amigos, enviar y recibir correos electrónicos, o acceder a información al instante a través de Internet gracias a tu servidor. Todos estos grandes servicios están al alcance de tu mano, da gracias por ellos, y da gracias de que las compañías confíen en ti proporcionándote el servicio *antes* de que les hayas pagado.

Desde que descubrí el magnífico poder de la gratitud, escribo las palabras mágicas, *«Gracias – Pagado»*, en cada factura que pago, y nunca dejo ninguna pendiente. Al principio, cuando no tenía dinero para pagar una factura, también usaba el poder mágico de la gratitud, pero entonces escribía en la factura, *«Gracias por el dinero»*. Entonces, cuando tenía el dinero para pagarla, añadía, *«Gracias – Pagado»*.

Hoy vas a hacer lo mismo. Toma cualquier factura que todavía no hayas pagado, y utiliza el poder mágico de la gratitud escribiendo encima de la misma, *«Gracias por el dinero»*, y siente la gratitud por tener el dinero para pagar la factura, tanto si lo tienes como si no. Si recibes y pagas la mayoría de tus facturas por Internet, cuando recibas una factura electrónica reenvíatela y en «asunto» escribe en mayúscula y negrita, **GRACIAS POR EL DINERO.**

Luego, busca diez facturas que ya hayas pagado y escribe delante de cada una de ellas las palabras mágicas, *"Gracias – Pagado"*. Cuando escribas en cada factura pagada, siente gratitud con la máxima intensidad posible por haber tenido el dinero para pagar la factura. Cuanta más gratitud sientas por las facturas que has pagado, ¡más dinero atraerás mágicamente hacia ti!

A partir de hoy, puedes practicar esto regularmente cada vez que pagues algo, piensa un momento en el servicio que has recibido que se indica en la factura, y escribe encima las palabras mágicas, *"Gracias – Pagado"*. Y si no tienes el dinero para pagar una factura, utiliza el poder mágico de la gratitud y escribe, *«Gracias por el dinero»*, ¡y siéntete como si estuvieras dando las gracias porque *tienes* el dinero para pagar la factura!

Sentir gratitud por el dinero que has pagado te garantiza que recibirás más. La gratitud es como un hilo de oro magnético imantado a tu dinero, así que cuando pagas algo, ese dinero siempre regresa a ti, a veces en igual medida, a veces multiplicado por diez, a veces multiplicado por cien. La abundancia que recibes no depende tanto de cuánto dinero das, sino de cuánta gratitud das. Podrías sentir tanta gratitud cuando pagas una factura de cincuenta euros (o la moneda que sea) que podrías recibir cientos de euros.

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 9

## *El Imán del Dinero*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Toma una factura pendiente, utiliza el poder mágico de la gratitud y escribe encima de la misma: *Gracias por el dinero.* Siente agradecimiento por tener dinero para pagar la factura, tanto si lo tienes como si no.

3. Luego coge **diez** facturas que ya hayas pagado y escribe en cada una de ellas las palabras mágicas: *«Gracias – Pagado»*. ¡Siente verdadero agradecimiento por haber tenido dinero para pagarlas!

4. Antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te haya sucedido durante el día.

*Día 10*

# POLVOS MÁGICOS PARA TODOS



*"Ningún deber es más apremiante que el agradecimiento."*

SAN AMBROSIO (340 – 397 D.C.)
TEÓLOGO Y OBISPO CATÓLICO

Las antiguas enseñanzas espirituales dicen que lo que damos a otra persona de todo corazón vuelve a nosotros multiplicado por cien. Por lo tanto, estar agradecido y decir *gracias* a otra persona por cualquier cosa que recibas de ella, no sólo es apremiante, ¡sino vital para mejorar *tu* vida!

La gratitud es una energía poderosa, y a quienquiera que dirijas la energía de la gratitud la recibirá. Si imaginas la energía de la gratitud como si fuera unos polvos mágicos brillantes, cuando expresas tu gratitud hacia otra persona por algo que has recibido de ella, ¡literalmente le estás lanzando polvos mágicos! La poderosa energía positiva de los polvos mágicos alcanza y afecta a todas las personas hacia quienes van dirigidos.

Casi todos estamos en contacto con muchas personas a lo largo del día, ya sea por teléfono, por correo electrónico o personalmente, en el trabajo, en tiendas, restaurantes, ascensores, autobuses o trenes y, en muchos casos, las personas con las que estamos en contacto merecen nuestra gratitud, porque estamos recibiendo algo de ellas.

Piensa en las personas con las que te relacionas en un día típico que te proporcionan algún tipo de servicio, como las que trabajan en tiendas o restaurantes, conductores de autobús o taxistas, personas dedicadas a la atención al cliente, personal de limpieza o tus compañeros de trabajo. Las personas que trabajan en el área de servicios se están *entregando* para servirte, y tú estás *recibiendo* su servicio. Si no les dices *gracias* por su servicio, no estás siendo agradecido, y estarás impidiendo que lleguen cosas buenas a tu vida.

Piensa en el personal de mantenimiento que se ocupa del buen funcionamiento de la red de transportes, y en el personal de mantenimiento de servicios como la luz, el gas, el agua y la red viaria.

Piensa en las personas que se dedican a limpiar nuestro mundo, que limpian las calles, los aseos públicos, los trenes, los autobuses, aviones, hospitales, restaurantes, supermercados y edificios de oficinas. No puedes decirles *gracias* personalmente a todas, pero puedes lanzarles polvos mágicos diciendo *gracias* la próxima vez que pases al lado de una de ellas. Y puedes sentir agradecimiento la próxima vez que te sientes en tu despacho impecable o que camines por una acera limpia o por un suelo pulido.

Cuando estés en un café o restaurante, lanza polvos mágicos sobre todas las personas que te atienden diciendo *gracias*. Cuando limpien la mesa, te den la carta, tomen nota, te sirvan agua, te sirvan la comida que has pedido, recojan la mesa, te entreguen la cuenta o te devuelvan el cambio, recuerda decir *gracias* todas las veces. Si estás en la caja de una tienda o

supermercado, lanza polvos mágicos sobre la persona que te está atendiendo o que te está poniendo la compra en las bolsas y dile *gracias*.

Si viajas en avión, lanza polvos mágicos y di *gracias* al personal de facturación, al personal de seguridad, a la persona que revisa tu tarjeta de embarque al subir al avión, y al personal de cabina que te da la bienvenida a bordo. Durante el vuelo, dile *gracias* al personal de cabina cada vez que te ofrezca algún servicio. Servir comidas o bebidas o sacarte la bandeja o la basura, es un servicio. La aerolínea te da las gracias por haberla elegido, el capitán te da las gracias, igual que la tripulación, haz tú lo mismo y *dales* las gracias cuando abandones el aparato. Cada vez que despegues y aterrices en destino di *gracias*, ¡porque el hecho de volar es un verdadero milagro!

Siente agradecimiento por todas aquellas personas que te ayudan en tu trabajo, administrativos, recepcionistas, encargados de la cafetería, personal de limpieza, personal de atención al cliente o cualquiera de tus compañeros y compañeras de trabajo. ¡Rocíales a todos con polvos mágicos diciendo *gracias*! Todos ellos te están ofreciendo un servicio y se merecen tu constante gratitud.

Dependientes y dependientas, camareros y camareras, todos trabajan mucho para atender a las personas. Han elegido un trabajo de atención al público, y servir al público implica relacionarse con todo tipo de personas que se encuentran en diferentes estados de ánimo, incluidas las desagradecidas. La próxima vez que alguien te atienda, recuerda que la persona que te está sirviendo es una hija o un hijo muy apreciado por sus padres, un hermano o una hermana insustituible para sus hermanos o hermanas, una madre o un padre de una familia con hijos, y una pareja o amigo o amiga muy querido para alguien, y merece tu amabilidad y tu paciencia.

Alguna vez puede que te encuentres con alguna persona que se dedica a atender al público y que se comporta con grosería o que no te brinda la atención que tú crees que mereces. Ser agradecido en estas situaciones es un reto aún mayor, porque tu gratitud no puede depender de la conducta de otra persona. ¡Elige ser agradecido de todos modos! ¡Elige la magia en tu vida pase lo que pase! Quizá te sirva de ayuda tener en cuenta que no sabes qué situación esté atravesando esa persona en el momento en que te tropiezas con ella. Puede que no se encuentre bien, que esté sufriendo la pérdida de un ser querido, que esté experimentando el final de su matrimonio, o que esté desesperada y que esté atravesando un momento crítico en su vida. Tu gratitud y tu amabilidad pueden ser lo más mágico que le suceda ese día.

> *"Sé amable, pues todas las personas con las que te encuentras están librando una dura batalla."*

FILO DE ALEJANDRÍA (CIRCA 20 A.C. – 50 D.C.)

*FILÓSOFO*

Si das las gracias a alguien por teléfono por su ayuda, no te limites a decir *gracias*; por el contrario, di la razón *por* la que estás agradecido. Por ejemplo, «Gracias por tu ayuda», «Gracias por tomarte tantas molestias por mí», «Gracias por la dedicación de tu tiempo», «Gracias por resolverme la situación, te estoy muy agradecido». Alucinarás con la respuesta de la otra persona cuando hagas esto tan sencillo, porque sentirá tu sinceridad.

Cuando des las *gracias* a alguien en persona, mírale a la cara. Si no lo miras a los ojos, ni sentirá tu gratitud ni le llegarán tus polvos mágicos. Habrás perdido una oportunidad de ayudar a esa persona y de cambiar tu propia vida si le dices *gracias* al aire, o dices *gracias* mirando al suelo, o dices *gracias* cuando estás hablando por el móvil, porque no estarás siendo verdaderamente sincero cuando lo hagas.

Hace un par de años estaba en unos almacenes comprando un regalo para mi hermana. La dependienta que me atendió me escuchó cuando le expliqué lo que estaba buscando y ¡se puso a buscar el regalo perfecto como si fuera para *su* hermana! Cuando la dependienta me estaba entregando la bolsa que contenía el regalo perfecto delicadamente envuelto, recibí una llamada. Al salir de los almacenes, de pronto me invadió una desagradable sensación. Enseguida volví adonde se encontraba la dependienta y no sólo le di las gracias, sino que le dije todas las razones *por las que* le estaba agradecida, y lo que valoraba lo que había hecho por mí. ¡Le lancé los polvos mágicos de la gratitud! Sus ojos se llenaron de lágrimas y su rostro se iluminó con la sonrisa más grande que hayas visto jamás.

Toda acción tiene siempre una reacción idéntica. Si cuando dices *gracias* lo sientes realmente, la otra persona también lo sentirá, y no sólo habrás conseguido que la otra persona se sienta realmente bien, sino que tu gratitud *te* llenará de una felicidad indescriptible. Ese día salí de los almacenes con una felicidad que no se puede expresar en palabras.

No utilizo sólo los polvos mágicos para las personas que me atienden; utilizo los polvos mágicos de la gratitud en todo tipo de situaciones. Cuando me despido de mi hija antes de que se vaya a su casa en coche, siento gratitud por que ha llegado sana y salva a mi casa, y muevo mis dedos en el aire imaginando que lanzo polvos mágicos sobre ella y sobre su coche. A veces echo polvos mágicos sobre mi ordenador antes de empezar algún proyecto nuevo, o echo polvos mágicos delante de mí cuando entro en alguna tienda a buscar algo concreto que necesito. Mi hija utiliza los polvos mágicos cuando conduce, y si ve a otro conductor que parece estresado y va muy deprisa, echa polvos mágicos para que se sienta mejor y no le pase nada.

Hoy, llévate los polvos mágicos de la gratitud para las personas que trabajan atendiendo al público, y aprovecha cualquier oportunidad para lanzarles polvos mágicos a todos en el

momento en que dices *gracias*. Da las gracias al menos a diez personas que hoy te hayan ofrecido un servicio directo. No importa si no tienes la oportunidad de hacerlo personalmente; puedes reconocer mentalmente a las personas de cuyo servicio te has beneficiado. Los polvos mágicos también les llegarán. Por ejemplo, di para ti:

*Estoy muy agradecido a las personas que trabajan limpiando de madrugada, para que las calles estén limpias de basura todos los días. Nunca me había dado cuenta de lo agradecido que estoy por ese servicio, que se realiza puntualmente a diario. Gracias.*

Asegúrate de que llevas la cuenta de las personas que te han atendido y a las que estás agradecida, para saber cuándo has dado las gracias a diez personas diferentes por sus servicios y has echado polvos mágicos sobre ellas. Si imaginas una lluvia de polvos mágicos sobre las personas cuando les das las gracias, tendrás una imagen de lo que realmente sucede en el plano invisible con el poder de la gratitud. Esta imagen mental te ayudará a creer y a saber que los polvos mágicos de la gratitud realmente llegan a las personas, y que estarán a su alcance para ayudarlas a mejorar sus vidas. Y cada vez que lances polvos mágicos sobre otra persona, éstos también regresarán a tu vida.

Si hoy estás solo en casa, siéntate y toma un bolígrafo y tu diario o tu ordenador, y recuerda mentalmente momentos en que las personas que te han atendido han ido más allá de sus obligaciones por ti. Puede que haya sido alguien que te ha atendido por teléfono o algún comercial dispuesto a resolver tu problema. Quizás has recibido un gran servicio de tu cartero o cartera, del personal de recogida de basuras, de las empresas de reciclaje o de los dependientes y dependientas de los almacenes de tu zona. Escribe una lista de diez casos en que te hayan ayudado personas que trabajan de cara al público, envíales polvos mágicos y dile *gracias* a cada una de ellas.

## *Recordatorio Mágico*

Lee hoy el ejercicio de mañana, porque el ejercicio del Día 11 empieza en cuanto te despiertes.

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 10

## *Polvos Mágicos para Todos*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Hoy lanza polvos mágicos sobre **diez** personas que realicen algún servicio del cual te beneficies, dales las gracias directamente o bien mentalmente reconociendo su labor y dándoles las gracias. ¡Agradece el servicio que realizan!

3. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

4. Lee hoy el ejercicio de mañana, porque el ejercicio del Día 11 empieza en cuanto te despiertes.

*Día 11*

# UNA MAÑANA MÁGICA



*“Cuando te levantes por la mañana piensa en el privilegio que es estar vivo, pensar, disfrutar, amar.”*

MARCO AURELIO (121–180)
EMPERADOR ROMANO

La forma más fácil y sencilla de garantizar que el día que tienes por delante estará llenó de *magia* es llenar tu *mañana* con gratitud. Cuando incorpores la gratitud en tu rutina matinal, sentirás y verás sus beneficios mágicos a lo largo del día.

Cada mañana está llena de oportunidades para dar gracias, y eso no te retrasa ni te exige tiempo extra, porque lo puedes hacer con naturalidad mientras vas realizando todas tus actividades. Llenar tu mañana de gratitud tiene un beneficio añadido porque tus rutinas matinales son los momentos en que más puedes perjudicarte sin darte cuenta con pensamientos negativos. No hay lugar para pensamientos negativos perjudiciales cuando tu mente está concentrada en buscar razones para estar agradecido. Después de este ejercicio empezarás la jornada mucho más feliz y seguro de que el día que tienes por delante será estupendo; ¡y entonces verás la magia produciéndose ante tus propios ojos!

Hoy cuando te despiertes al nuevo día, antes de moverte, antes de hacer nada, di la palabra mágica, *gracias*. Di *gracias* por el hecho de estar vivo, y de que se te haya concedido un día más de vida. Tu vida es un regalo, cada día es un regalo, y cuando piensas bien en ello, es inconcebible que nos levantemos por la mañana sin dar gracias por otro día más. Si piensas que un día más no tiene nada de particular, ¡prueba entonces perderte uno! No importa lo dormido que estés, ni que haya sonado el despertador para ir a trabajar, ni que te hayas pasado el fin de semana durmiendo; en cuanto te despiertes, di la palabra mágica, *gracias*, por otro día más en tu vida.

Di *gracias* por la buena noche de sueño que has recibido. ¿Tienes la suerte de haber dormido en una cama con sábanas y almohada? *¡Gracias!* En cuanto pongas los pies en el suelo di *gracias*. ¿Tienes un cuarto de baño? *¡Gracias!* ¿Puedes abrir el grifo y tener agua fría y caliente al momento cada mañana? *¡Gracias!* Piensa en todas las personas que cavan zanjas e instalan tuberías por todo el país, por toda la ciudad, por todas las calles hasta llegar a tu casa para que puedas abrir el grifo y tener una maravillosa agua limpia y caliente. *¡Gracias!* Cuando cojas el cepillo de dientes y el dentífrico, *¡gracias!* Sin ellos, el inicio del día no sería tan agradable. *Gracias* por las toallas, el jabón, el espejo y todo lo que utilizas en el cuarto de baño que te ayuda a sentirte fresco, despierto y listo para empezar el día.

Cuando te vistes, piensa en lo afortunado que eres de tener ropa para elegir qué ponerte. *¡Gracias!* Piensa en cuántas personas han trabajado para hacer todas las prendas de vestir que te pones y llevas en un día. Es probable que la ropa que te pones en un día proceda de muchos países del planeta. *¡Gracias a todos!* ¿Tienes zapatos? ¡Afortunado! Imagínate la vida

sin ellos. *¡Gracias por los zapatos!*

> *"Siempre me ha encantado la perspectiva de un nuevo día, un nuevo intento, un comienzo más, quizá con un poco de magia esperando oculta en algún lugar de la mañana."*

J. B. PRIESTLEY (1894–1984)
*ESCRITOR Y DRAMATURGO*

Haz que hoy sea el mejor día posible practicando la concentración en la gratitud e incorporando la magia en tu rutina matinal. Desde el momento en que abres los ojos hasta que te pones los zapatos o terminas de arreglarte, di mentalmente la palabra mágica, *gracias*, por todo lo que toques y uses. No importa si lo primero que haces no es ducharte y vestirte, también puedes usar este ejercicio de Una Mañana Mágica como guía y ponerlo en práctica hagas lo que hagas cada mañana. Si lo primero que haces al levantarte es desayunar, di la palabra mágica, *gracias*, por todo lo que toques y uses para preparar el desayuno. Da gracias por tu café de la mañana, té, zumo de frutas o desayuno. Todos estos ingredientes hacen que tus mañanas sean maravillosas y te dan energía para el resto del día. Da gracias por los utensilios de cocina que usas para preparar el desayuno: la nevera, el microondas, el horno, la tostadora, la cafetera o la tetera para hervir el agua.

Cada día sin excepción, digo «gra» en cuanto pongo un pie en el suelo, y cuando pongo el segundo añado «cias», así cuando ambos pies están en el suelo por primera vez en el día, ya he dicho *gracias*. Cuando voy al cuarto de baño digo mentalmente la palabra mágica, *gracias*, acompañando cada paso que doy. Luego sigo repitiendo mentalmente, *gracias*, cada vez que toco o uso algo de mi cuarto de baño. Cuando ya estoy vestida y arreglada para empezar el día, estoy tan contenta que podría saltar de felicidad. Y cuando me siento tan feliz, sé que ha funcionado mi gratitud, y tengo garantizado que va a ser un día mágico. En el transcurso del día siento realmente que tengo un poder mágico dentro de mí, porque me sucede una cosa buena tras otra. Y cada vez que me sucede algo bueno, estoy más agradecida, lo que acelera la magia, de manera que me sucedan más cosas buenas. ¿Sabes esos días en que todo parece irte bien? Bueno, pues así es después de practicar Una Mañana Mágica, ¡pero multiplicado!

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 11

## *Una Mañana Mágica*

1. Cuando te despiertes, antes de hacer nada, di la palabra mágica, *gracias*.

2. Desde que abres los ojos hasta que terminas de arreglarte, di mentalmente la palabra mágica, *gracias*, por todo lo que tocas y usas.

3. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

4. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 12*

# PERSONAS MÁGICAS QUE HAN SIDO IMPORTANTES PARA TI



*"A veces nuestra propia luz se apaga, y se vuelve a encender por una chispa de otra persona. Todos tenemos algún motivo para estar profundamente agradecidos con aquellos que han vuelto a prender la llama dentro de nosotros."*

ALBERT SCHWEITZER (1875–1965)
PREMIO NOBEL DE LA PAZ Y MISIONERO MÉDICO Y FILÓSOFO

Todos hemos recibido ayuda, apoyo o guía de otras personas en ocasiones concretas de nuestra vida en que lo hemos necesitado mucho. A veces, otra persona altera el curso de nuestra vida infundiéndonos ánimo, guiándonos o simplemente por estar presente en el momento adecuado. Y luego, la vida sigue y tendemos a olvidar esos momentos en que alguien ha dejado huella o ha cambiado nuestra vida. A veces no nos damos cuenta de cuánto ha influido una persona en nosotros hasta que ha pasado mucho tiempo, recordamos nuestra vida y descubrimos que ha habido alguien que ha sido esencial para cambiar mágicamente para bien el rumbo de tu vida.

Puede que se tratara de un profesor o entrenador, un tío, una tía, un hermano o hermana, abuelo o abuela, o cualquier otro miembro de la familia. Puede que fuera un doctor o doctora, enfermera o enfermero, nuestro mejor amigo o amiga. Puede que fuera la persona que te presentó a tu pareja actual o que te introdujo en alguna actividad en particular que luego se convertiría en una de tus mayores pasiones. Quizá se trate de alguien que ni siquiera conocías, y que apareció puntualmente en tu vida para realizar un acto de bondad al azar que te llegó al corazón.

Mi abuela me transmitió mi pasión por los libros, por cocinar y por el campo. Al compartir su afición por esas cosas conmigo, todo ello influyó en mí y cambió el rumbo de mi vida. Cocinar se convirtió en una de mis pasiones durante más de veinte años, mi pasión por los libros ha terminado conduciéndome a ser escritora, y mi pasión por el campo ha influido en los lugares donde he vivido a lo largo de mi vida.

Mi abuela también me inculcó con mano dura a decir *gracias*. Entonces, pensaba que sólo me estaba enseñando a ser educada. No ha sido hasta una etapa posterior de mi vida cuando me he dado cuenta de que enseñarme a decir la palabra mágica fue el mayor regalo que me hizo mi abuela. Ya no está viva, pero sigo estándole agradecida por la gran influencia que ha tenido en mi vida. *¡Gracias, Abuela!*

Hoy vas a pensar en las personas mágicas que han influido en tu vida. Busca un lugar tranquilo donde puedas estar un rato a solas, siéntate y piensa en tres personas extraordinarias que hayan influido positivamente en tu vida. Cuando sepas quiénes son, trabaja con cada una de ellas por separado, y háblales en voz alta a cada una como si estuvieran presentes, diles las razones *por* las que les estás agradecido y cómo han influido en tu vida.

Has de realizar este ejercicio mágico con las tres personas en una sesión, porque hará que tu sentimiento de gratitud alcance un nivel más profundo. Si divides este ejercicio mágico a lo largo del día, no sentirás la misma profundidad de gratitud, ni recibirás los resultados mágicos.

Aquí tienes un ejemplo de lo que puedes decir:

*Sarah, quiero darte las gracias por la vez que me animaste a seguir lo que me dictaba el corazón. Ese día estaba perdida y confundida, y tus palabras me conmovieron y me sacaron de la desesperación. Gracias a lo que me dijiste encontré el valor para seguir mi sueño y me fui a Francia a trabajar como aprendiza de chef. Estoy viviendo mi sueño y no podría ser más feliz. Y todo gracias a lo que me dijiste ese día. ¡Gracias, Sarah!*

Es muy importante que menciones las razones por las que estás agradecido. Nunca te excederás en ello. Todo lo contrario, cuanto más lo dices, y más lo sientes, más increíbles son los resultados. Verás que la magia estalla en tu vida al realizar este ejercicio; es uno de los actos de gratitud más poderosos que puedes hacer.

Si no puedes hablar en voz alta, escribe tus palabras para cada una de las personas y dirígete a ellas como si les estuvieras escribiendo una carta.

Cuando hayas finalizado este ejercicio, notarás una gran diferencia en tu estado de ánimo. La prueba de que el poder de la gratitud está actuando siempre es que ante todo ¡te hace *feliz*! La segunda prueba del poder de la gratitud es que atraes cosas maravillosas. Y por si todo eso fuera poco, la felicidad que sientes después de practicar la gratitud también atrae más cosas maravillosas, que te harán aún más feliz. ¡Ésa es la magia de la vida y ése es el poder mágico de la gratitud!

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 12

## *Personas Mágicas que Han Sido Importantes para Ti*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Busca un lugar tranquilo donde puedas estar un rato a solas y haz una lista de **tres** personas que hayan sido importantes en tu vida.

3. Trabaja con cada una de esas personas por separado, y dile en voz alta la razón por la que le estás agradecido y cómo ha influido exactamente en tu vida.

4. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 13*

# HAZ REALIDAD TODOS TUS DESEOS



*“La imaginación es la verdadera alfombra mágica.”*

NORMAN VINCENT PEALE (1898–1993)
ESCRITOR

Si has hecho día a día los ejercicios mágicos, ya habrás construido una increíble base practicando la gratitud por todo lo que has recibido y seguirás recibiendo en tu vida. Pero hoy es un día emocionante ¡porque vas a empezar a usar el poder mágico de la gratitud para hacer realidad tus sueños y deseos!

A lo largo de los siglos cientos de culturas nativas han dado gracias por lo que desean *antes* de recibirlo, creando elaboradas ceremonias para invertir tanta energía como les fuera posible en su acto de agradecimiento. Los egipcios han celebrado la inundación del río Nilo desde la antigüedad para asegurarse la continuidad del flujo de agua del río, los indios americanos y los aborígenes australianos realizan danzas de la lluvia, muchas tribus africanas practican ceremonias por sus alimentos antes de salir a cazar, y en todas las culturas y religiones la verdadera naturaleza de la oración es dar gracias *antes* de recibir lo que se desea.

La ley de la atracción dice que lo semejante atrae a lo semejante, lo que significa que en tu mente has de formar un retrato, o una imagen de lo que deseas. Luego, para volver a atraer tu deseo, has de sentirlo como si ya lo tuvieras, de modo que lo que sientes también se ha de *parecer* a lo que sentirás cuando tengas lo que deseas. La forma más sencilla de conseguirlo es dar las gracias por lo que quieres – *antes* de recibirlo. Si nunca se te había ocurrido antes utilizar la gratitud para recibir lo que quieres, ahora has descubierto otro de sus poderes mágicos. Las propias palabras de las Sagradas Escrituras prometen exactamente eso:

*“A quienquiera que tenga **gratitud** (ahora) se le dará más (en el futuro), y tendrá en abundancia.”*

La gratitud es algo que has de tener *antes* de poder recibir, no es algo que simplemente se hace *después* de que te ha pasado algo bueno. La mayoría de las personas están agradecidas cuando han recibido algo bueno, pero para hacer que todos tus deseos se hagan realidad y cambiar toda tu vida llenándola de riquezas en todas las áreas, has de estar agradecido antes *y* después.

A través del acto de estar sinceramente agradecido por haber recibido tu deseo *de antemano*, inmediatamente creas una imagen mental de que ya lo tienes, te sientes como si ya lo tuvieras, y así, estás cumpliendo tu parte. Si sigues manteniendo esa imagen y sentimiento, recibirás mágicamente tu deseo. No sabrás cómo lo recibirás, ni tampoco es cosa tuya saberlo. No intentas averiguar cómo va a mantenerte en el suelo la ley de la gravedad cuando sales a pasear, ¿verdad? Tienes la confianza y el conocimiento de que cuando sales a dar un paseo la ley de la gravedad te mantendrá firmemente en el suelo. Asimismo, has de tener la confianza y

el conocimiento de que cuando estás agradecido por lo que deseas, lo que deseas vendrá a ti mágicamente, porque es la ley del Universo.

## *¿Qué Es lo que Más Deseas Ahora Mismo?*

Al inicio de este libro te he pedido que aclararas lo que deseas en todos los ámbitos de tu vida. (Si no lo has hecho antes, ahora es el momento de hacerlo.) Repasa las listas que has creado y elige tus diez deseos principales para este ejercicio mágico. Puedes seleccionar diez deseos de diferentes ámbitos de tu vida, como dinero, salud, hogar y relaciones, o puede que quieras elegir diez deseos de un mismo ámbito que realmente deseas cambiar, como el laboral o el del éxito. Sé muy claro y específico sobre lo que más deseas, para que puedas ver los cambios que tendrán lugar mágicamente a raíz de este ejercicio. Imagina que estás haciendo un pedido mágico al Universo, consistente en tus diez deseos principales, porque en realidad, al usar la ley de la atracción, eso es justamente lo que estás haciendo.

Siéntate delante de tu ordenador o bien toma un bolígrafo y tu diario, y haz una lista separada de tus diez deseos principales de la siguiente forma, *como si ya los hubieras recibido*:

*Gracias, gracias, gracias por* _____*,* y rellena el espacio en blanco con tu deseo como si ya lo hubieras recibido. Por ejemplo:

*Gracias, gracias, gracias por las notas tan altas que he sacado en mis exámenes, ¡que me han servido para ir a la universidad que quería!*

*Gracias, gracias, gracias por la gran noticia de que ¡estoy esperando un bebé!*

*Gracias, gracias, gracias por la casa de nuestros sueños, ¡que tiene todo lo que deseábamos hasta el último detalle!*

*Gracias, gracias, gracias por la increíble conversación telefónica con mi padre ¡que ha mejorado nuestra relación!*

*Gracias, gracias, gracias por los resultados de las pruebas médicas ¡que indican que ya no tengo nada y vuelvo a estar sana!*

*Gracias, gracias, gracias por el dinero inesperado que he recibido, ¡que es la cantidad exacta que necesitaba para hacer mi viaje a Europa!*

*Gracias, gracias, gracias ¡por duplicar nuestras cifras de ventas este mes!*

*Gracias, gracias, gracias ¡por las ideas que nos hicieron captar a nuestro mejor cliente hasta ahora!*

*Gracias, gracias, gracias ¡por que he encontrado a mi pareja perfecta!*

*Gracias, gracias, gracias ¡por lo fácil y cómodo que ha sido nuestro traslado!*

Escribir gracias tres veces seguidas es muy poderoso porque evita que malgastes las palabras y aumenta tu concentración de gratitud. Decir *gracias* tres veces también es una fórmula mágica, porque es el número matemático para toda nueva creación en el Universo. Por ejemplo, hacen falta un hombre y una mujer para crear un bebé. El hombre, la mujer y el bebé son tres en total, forman una nueva creación. Esta misma regla de tres se aplica a la creación de todas las demás cosas del Universo, incluida la creación de tus deseos, así que cuando dices *gracias* tres veces seguidas, estás usando el número mágico de la creación y ¡una fórmula mágica secreta!

El segundo paso de Haz Realidad Todos Tus Deseos implica impregnar tus deseos con más gratitud si cabe. Puedes completar el segundo paso en cualquier momento del día de hoy, ya sea cuando haces tu lista de los diez deseos principales o intermitentemente a lo largo del día.

Para impregnar cada uno de tus deseos con el poder mágico de la gratitud, empieza con el primer deseo de tu lista y utiliza tu imaginación para responder mentalmente a las siguientes preguntas, como si ya hubieras recibido tu deseo:

1. ¿Qué emociones sentiste cuando recibiste tu deseo?

2. ¿Quién fue la primera persona a la que le dijiste que habías recibido tu deseo y cómo se lo dijiste?

3. ¿Cuál fue la primera cosa que hiciste que te pareció genial al recibir tu deseo? Descríbela mentalmente con todos los detalles que puedas.

Por último, relee cada deseo y enfatiza la palabra mágica, *gracias*, para que puedas sentirlos con todas tus fuerzas.

Pasa al segundo deseo de tu lista, y sigue los mismos pasos con cada deseo, hasta que hayas completado los diez deseos. Dedica al menos un minuto a cada deseo.

Si quieres hacer algo realmente poderoso y divertido, también puedes crear un Tablón Mágico, donde puedes pegar fotos de lo que deseas. Corta fotos y cuélgalas en un tablón que colocarás en algún lugar donde puedas verlo a menudo. Escribe la palabra mágica **GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS** en mayúsculas y negrita en tu Tablón Mágico. También puedes usar la nevera como Tablón Mágico. Si tienes familia, puedes crear un Tablón Mágico para un proyecto familiar, ¡porque a los niños les encantará! Imagina que tu Tablón Mágico es realmente mágico, y que de aquello que pongas una foto en tu tablero llegará a ti al instante. Tu gratitud constante hacia esa cosa la atraerá a tu vida.

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 13

## *Haz Realidad Todos Tus Deseos*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Siéntate delante de tu ordenador o toma un bolígrafo y tu diario y haz una lista de tus **diez** deseos principales. Escribe *gracias* tres veces antes de cada uno, *como si ya lo hubieras recibido*. Por ejemplo: *Gracias, gracias, gracias por* tu deseo*.*

3. Usa tu imaginación para responder mentalmente a las siguientes preguntas, como si ya hubieras recibido cada uno de tus diez deseos:
    1. ¿Qué emociones sentiste cuando recibiste tu deseo?

    2. ¿Quién fue la primera persona a la que le dijiste que habías recibido tu deseo y cómo se lo dijiste?

    3. ¿Cuál fue la primera cosa que hiciste que te pareció genial al recibir tu deseo? Descríbela mentalmente con todos los detalles que puedas.

4. Por último, relee la frase que expresa tu deseo y enfatiza la palabra mágica, *gracias*, para que puedas sentirlo con más fuerza.

5. Si lo prefieres, puedes crear un Tablón Mágico. Corta fotos y engánchalas a tu Tablón Mágico que colocarás en un lugar que puedas ver a menudo. Ponle como título **GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS** en mayúsculas y negrita.

6. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 14*

# QUE TENGAS UN DÍA MÁGICO



*“Las intenciones condensadas en las palabras encierran un poder mágico.”*

DEEPAK CHOPRA (N. 1946)
MEDICO Y ESCRITOR

Para ver y experimentar el día más mágico de tu vida, ¡puedes dar las gracias por todo tu día *antes* de vivirlo! Para Que Tengas un Día Mágico, simplemente piensa en tus planes para el día y di la palabra mágica, *gracias*, para la buena resolución de cada uno, *antes* de haberlo vivido. Es lo más sencillo, sólo requiere unos minutos, pero puede marcar una gran la diferencia en tu día. Dar las gracias de antemano por tu día creará un día mágico a través de la ley de la atracción; cuando *das* gracias para tener buenas experiencias en tu día, ¡has de *recibir* buenas experiencias!

Si no crees que tienes el poder de influir tanto en lo que te sucede durante el día, piensa en algún día en que te hayas levantado con mal pie o de mal humor.

Te adentraste en tu día y todo te fue de mal en peor, hasta que al final de la jornada acabaste exclamando que habías tenido un día terrible, como si ese mal día hubiera sido así por casualidad. Bueno, la única razón por la que tuviste un mal día fue porque te llevaste tu mal humor de la mañana a todas partes, y tu mal humor fue la causa de que todo te saliera mal.

Levantarte de mal humor tampoco sucede por casualidad, porque significa que te fuiste a dormir con pensamientos negativos sobre algo, aunque no fueras consciente de ello. Ésa es la razón por la que haces el ejercicio de la Piedra Mágica cada noche para garantizar que te vas a dormir con buenos pensamientos. El ejercicio de la Piedra Mágica por la noche junto con Enumera tus Bendiciones cada mañana afianzan tu buen estado de ánimo por la noche y por la mañana, y te garantizan que te sientas bien *antes* de empezar el día.

Para Tener un Día Mágico has de sentirte bien. No sé de ninguna otra cosa que no sea la gratitud que te garantice un buen estado de ánimo casi al instante.

Sean cuales sean tus planes para el día de hoy, tanto si es viajar, una reunión, un proyecto de trabajo, una comida, hacer ejercicio, llevar ropa a la tintorería, practicar un deporte, ir al teatro, encontrarte con un amigo o amiga, hacer yoga, limpiar tu casa, ir a la escuela o hacer la compra, haz que hoy sea un día mágico diciendo la palabra mágica, *gracias*, para que cada plan salga bien… ¡*antes* de vivirlo! Si eres de esas personas que escriben listas todos los días de las cosas que han de hacer, puedes revisar tu lista diaria y dar gracias por cada una de las que te han salido bien. Tanto si haces el ejercicio mentalmente como si lo haces por escrito, lo más importante es que sientas que el resultado de cada plan o actividad ha sido el *mejor* que podía haber sido.

Cuando utilizas la gratitud por adelantado para Tener un Día Mágico, ella elimina los problemas o dificultades inesperados antes de que sucedan. Cuanto más realices este ejercicio mágico,

mejor te irá cada día, y todo empezará a irte bien en la vida, desde las cosas más pequeñas hasta las importantes. Los días agitados se normalizan, y en vez de que te sucedan cosas frustrantes o preocupantes, tus días empezarán a fluir mágicamente, y mágicamente las cosas empezarán a ir como tú quieres, con menos esfuerzo, sin preocupación, sin estrés y con mucha más felicidad.

Cuando empecé a utilizar la gratitud para Tener un Día Mágico, elegí dar gracias por adelantado por todo lo que me iba a suceder durante la jornada que no fuera muy de mi agrado. Una de esas cosas era ir al supermercado. Al inicio del día dije las palabras mágicas: «Gracias por una visita fácil y alegre al supermercado». No me cabía en la cabeza cómo ir al supermercado podía ser fácil y alegre, pero sentí toda la gratitud que me fue posible por ese resultado.

El resultado del poder mágico de la gratitud fue que encontré sitio para aparcar justo delante de la puerta. Luego me encontré con dos amigas. Una de ellas hacía mucho tiempo que no la veía y quedamos para ir a comer juntas después de comprar. La segunda amiga que encontré me habló de un producto de limpieza del hogar barato y muy eficaz que era algo que andaba buscando hacía tiempo. Mientras hacía la compra, cada vez que miraba a un sitio, lo que necesitaba se encontraba mágicamente ante mis ojos; todo estaba en los estantes; todos los artículos que necesitaba estaban de oferta y cuando estaba llegando a la caja después de haber hecho mi compra en un tiempo récord, abrieron una nueva caja y la cajera me hizo un gesto para que pasara por allí. Cuando la cajera estaba pasando mis compras por el lector, de pronto me preguntó: «¿Necesita pilas?» ¡Era justamente lo que me había olvidado de comprar! Mi visita al supermercado fue mucho más que fácil y alegre: ¡fue total y absolutamente mágica!

Unos minutos de gratitud por la mañana son suficientes para Tener un Día Mágico, dando las gracias por adelantado por los acontecimientos que tienes por delante. Pero este ejercicio cambiará el curso de todo lo que te sucede en el día.

Para Tener un Día Mágico, cuando te despiertas por la mañana, antes de salir de la cama, o mientras te estás duchando o vistiendo, piensa en tus planes para el día y da gracias por la perfecta realización de cada uno de ellos. Tienes que hacer esta ejercicio mágico al comienzo del día y en una sesión. Revisa mentalmente tus planes para la mañana, la tarde y la noche, hasta la hora de irte a la cama. Para cada plan o acontecimiento di la palabra mágica e imagina que dices *gracias* al final del día, y que estás inmensamente agradecido porque todo ha ido de maravilla.

Para ayudarte a potenciar el agradecimiento puedes explayarte tantas veces como quieras: «*Gracias* por la reunión que ha tenido un éxito increíble». «*Gracias* por el asombroso resultado que ha tenido la llamada telefónica». «*Gracias* por haber pasado uno de mis mejores días en el trabajo». «*Gracias* por el partido sensacional». «*Gracias* por el día de limpieza que ha sido

divertido y sin esfuerzo». «*Gracias* por la noche tan estupenda que he pasado al salir con mis amigos». «*Gracias* por el relajante día de viaje». «*Gracias* por la increíble energía que he obtenido de mi sesión de ejercicio». «*Gracias* por la mejor reunión familiar que hemos tenido hasta ahora».

Este ejercicio mágico es más poderoso si puedes decir la palabra mágica, *gracias*, en voz alta para cada experiencia, pero si la situación no te lo permite también puedes hacerlo mentalmente.

Cuando hayas terminado de usar el poder mágico de la gratitud para cada tarea y acontecimiento de tu vida, termina el ejercicio diciendo, «¡Y gracias por las buenas noticias que voy a recibir hoy!» Cada mañana sin excepción, cuando termino de utilizar mi gratitud para Tener un Día Mágico, doy gracias por las buenas noticias que voy a recibir ese día. Nunca había recibido tantas buenas noticias en toda mi vida. Una semana tras otra, día tras día, ¡llegan buenas noticias! Cada vez que recibo otra gran noticia estoy especialmente agradecida y entusiasmada porque he usado el poder mágico de la gratitud para atraerla, y entonces siguen llegando más buenas noticias. Si quieres recibir más buenas noticias que nunca, sigue mis pasos.

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 14

## *Que Tengas un Día Mágico*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Por la mañana, revisa mentalmente tus planes para el día y la noche, hasta la hora de irte a la cama. Con cada plan o acontecimiento, di la palabra mágica, *gracias*, porque ha ido bien. Imagina que dices *gracias* al final del día, y que estás inmensamente agradecido porque ha salido a la perfección.

3. Cuando hayas terminado de dar las gracias por todos los planes que te han salido maravillosamente bien en el día de hoy, termina el ejercicio mágico diciendo: *¡Y gracias por las buenas noticias que voy a recibir hoy!*

4. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 15*

# SANA MÁGICAMENTE TUS RELACIONES



Si tienes una relación difícil o si ya se ha roto, si tienes el corazón destrozado, guardas algún resentimiento o culpabilizas a otra persona de algo, puedes cambiarlo a través de la gratitud. La gratitud mejorará mágicamente cualquier relación difícil, tanto si se trata de tu esposo o esposa, como de tu hermano o hermana, hijo o hija, socio, jefe, cliente, compañero de trabajo, suegro o suegra, padre o madre, o amigo o vecino.

Cuando nos encontramos ante una relación difícil o una situación que supone un reto en una relación, la mayoría de las veces, no sentimos el menor agradecimiento por la otra persona. Por el contrario, nos enfrascamos en culpar al otro de nuestros problemas en común, y eso significa que no sentimos ni la más mínima gratitud. Culpar a alguien nunca mejorará una relación, ni jamás mejorará tu vida. De hecho, cuanto más culpabilizas, más empeora la relación, y más empeora tu vida.

Tanto si se trata de una relación actual como de una relación del pasado, si albergas malos sentimientos hacia la otra persona, practicar la gratitud eliminará esos sentimientos. ¿Por qué deberías desear eliminar tus malos sentimientos respecto a otra persona?

> *"Aferrarse a la ira es como agarrar una brasa con la intención de lanzársela a otra persona; eres tú quien se quema."*

GAUTAMA BUDA (CIRCA 563 A.C. – 483 A.C.)
*FUNDADOR DEL BUDISMO*

Los malos sentimientos respecto a otra persona queman *tu* vida, ¡pero la gratitud los elimina!

Por ejemplo, si tu ex pareja se relaciona contigo a través de tus hijos, y la relación no es buena, mira los rostros de tus hijos y reconoce que no estarían vivos si no fuera por tu ex pareja. La vida de tus hijos es uno de los regalos más valiosos que posees. Mira a tus hijos y ¡dale las gracias a tu ex pareja por su vida todos los días! Además de aportar paz y armonía a la relación, a través de tu ejemplo estarás enseñando a tus hijos el mejor instrumento que pueden utilizar en su vida: la gratitud.

O, si tienes el corazón roto o estás sufriendo por el final de una relación, puedes utilizar el poder mágico de la gratitud para transformar tu sufrimiento. La gratitud transforma de manera mágica el sufrimiento emocional en sanación y felicidad con mayor rapidez que ninguna otra cosa, y la historia de mis padres es un perfecto ejemplo.

Mi madre y mi padre se enamoraron el uno del otro a primera vista. Desde que se conocieron sintieron un mutuo agradecimiento por estar juntos, y disfrutaron del matrimonio más bello que he visto jamás.

Cuando mi padre murió, mi madre, como es natural sufrió una inmensa pena. Tras meses de

sufrimiento, empezó a utilizar el poder mágico de la gratitud, y a pesar de su inmensa tristeza y dolor, buscó razones por las que estar agradecida. Empezó por el pasado y recordó todos los maravillosos momentos que había recibido durante las décadas que estuvo con mi padre. Luego, dio el siguiente gran paso, y buscó motivos para dar gracias en el futuro. Y uno a uno, los encontró. Descubrió o recordó cosas que siempre había querido hacer, pero que no había tenido tiempo de hacerlas cuando mi padre vivía. Y con este valeroso paso de gratitud, las oportunidades para hacer realidad sus sueños empezaron a aparecer como por arte de magia, y su vida volvió a estar rebosante de felicidad. El poder mágico de la gratitud concedió a mi madre una nueva vida.

Para el ejercicio mágico de hoy vas a buscar una brasa que todavía esté ardiendo en tu vida, ¡y literalmente, la transformarás en oro mediante la gratitud! Elije una relación difícil, problemática o rota que desees mejorar. Tanto da que se trate de una persona que esté actualmente en tu vida, como que se trate de una relación pasada y que esa persona ya no forme parte de tu vida.

Siéntate y escribe la lista de las diez razones por las que estás agradecida a esa persona que has elegido. Recuerda la historia de la relación, y enumera las cosas buenas de esa persona o las cosas buenas que recibiste de esa relación. La forma más sencilla de hacerlo es pensar en cómo eran las cosas *antes* de que la relación se deteriorara o terminara. Si la relación nunca fue buena, entonces piensa detenidamente en alguna buena cualidad de la persona, porque seguro que las tiene.

En este ejercicio mágico no importa quién tiene razón y quién no. No importa lo que creas que te ha hecho alguien, no importa lo que te dijo o no hizo, *tú* puedes sanar mágicamente la relación, y para ello no necesitas a la otra persona.

En todas las relaciones hay oro, incluso en las difíciles, y para aportar riqueza a todas tus relaciones y a tu vida, has de encontrar ese oro. Cada vez que cavas y descubres una pepita de oro, apúntalo, dirígete a la persona por su nombre, y di tu frase en señal de gratitud:

*Nombre*, *te estoy agradecido por* *¿qué?*.

1. *Paul, te estoy agradecida por el tiempo que estuvimos juntos. Aunque nuestro matrimonio ya haya terminado, he aprendido mucho, ahora soy mucho más sabia, y lo que he aprendido de nuestra relación lo uso en muchas de mis relaciones actuales.*

2. *Paul, te estoy agradecida por todo lo que hiciste para intentar que nuestro matrimonio funcionara, porque diez años de matrimonio significa que lo intentaste.*

3. *Paul, te estoy agradecida por nuestros hijos. La felicidad que recibo de ellos todos los días no habría sido posible sin ti.*

4. *Paul, te estoy agradecida por lo duro que has trabajado y las horas que has invertido para mantener a nuestra familia, mientras yo estaba en casa cuidando de nuestros hijos. Tenernos a todos bajo tu cargo ha sido una gran responsabilidad, gracias.*

5. *Paul, te estoy agradecida por los maravillosos momentos que he tenido con nuestros hijos mientras crecían. He podido verles decir las primeras palabras y dar los primeros pasos, y sé que tú no tuviste esa oportunidad.*

6. *Paul, te estoy agradecida por el apoyo que recibí de ti cuando atravesé una etapa de sufrimiento y de pérdida.*

7. *Paul, te estoy agradecida por los momentos en que he estado enferma e hiciste todo lo que pudiste para cuidar de mí y de nuestros hijos.*

8. *Paul, te estoy agradecida por los maravillosos momentos que hemos pasado juntos, que fueron muchos.*

9. *Paul, te estoy agradecida por que desees seguir siendo un padre para nuestros hijos.*

0. *Paul, te estoy agradecida por tu apoyo y por el tiempo que desees dedicar a nuestros hijos. Sé que para ti son tan importantes como lo son para mí.*

Cuando hayas terminado tu lista de las diez cosas que agradeces, deberías sentirte mucho mejor respecto a la persona y la relación. La meta que deseas alcanzar es no tener más malos sentimientos hacia esa persona, porque es *tu* vida la que se resiente con esos sentimientos. Cada relación es diferente, y si lo consideras necesario, puedes repetir este ejercicio mágico durante varios días hasta que ya no tengas malos sentimientos hacia esa persona.

Si estás utilizando el poder mágico de la gratitud para mejorar una relación actual, verás que la relación empieza a cambiar milagrosamente ante tus propios ojos. Basta con una persona para cambiar mágicamente una relación a través de la gratitud, pero es la persona que usa la gratitud la que recibe los beneficios en toda su vida.

Si eliges una relación del pasado, donde ya no estás en contacto con la persona, sentirás que te llenas de paz y felicidad, y al mismo tiempo verás que también mejoran otras relaciones actuales en tu vida.

En el futuro, si una relación se vuelve difícil, recuerda usar este ejercicio mágico inmediatamente. Detendrás las dificultades antes de que éstas se hagan mayores, ¡y aumentarás la magia en la relación!

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 15

## *Sana Mágicamente Tus Relaciones*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Elige **una** relación difícil, problemática o rota que desees mejorar.

3. Siéntate y escribe una lista de **diez** razones por las que estés agradecido a esa persona. Escríbela como sigue:

   *____Nombre____, te estoy agradecido por ____¿qué?____.*

4. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 16*

# MAGIA Y MILAGROS EN LA SALUD



*"Los milagros no son contra natura, sólo son contrarios a lo que conocemos de la naturaleza."*

SAN AGUSTÍN (354–430)
TEÓLOGO Y OBISPO CATÓLICO

Siempre deberíamos sentirnos sanos, llenos de energía y felicidad, porque así es cómo nos sentimos cuando gozamos de nuestro derecho de nacimiento de la salud total. No obstante, la realidad, es que mucha gente no se siente así muy a menudo, si es que alguna vez se siente así. Muchas personas se enfrentan a enfermedades, a problemas con el funcionamiento de su cuerpo, o padecen brotes de depresión y otros problemas de salud mental, estados que distan de corresponder a una salud total.

La gratitud es una de las formas más rápidas que conozco de empezar a experimentar mágicamente el estado de salud total que se supone que merece nuestro cuerpo y nuestra mente. Todos los milagros de curación que vemos son simplemente el resultado de la restauración instantánea de la salud total en el cuerpo humano, que antes estaba por debajo del estado de salud total y perfecta. Si no crees que la gratitud obre milagros en tu salud y en tu cuerpo, lee algunas de las miles de historias de milagros que encontrarás en la página web The Secret:
www.thesecret.tv/stories.

El poder mágico de la gratitud *aumenta* el flujo natural de salud en la mente y en el cuerpo, y puede ayudar al cuerpo a curarse más deprisa, tal como lo han demostrado infinidad de estudios. El poder mágico de la gratitud también actúa conjuntamente con un buen cuidado corporal, nutricional y la asistencia médica que hayas elegido.

Cuando padeces alguna enfermedad o molestia en tu cuerpo, es normal que tengas sentimientos negativos al respecto, como preocupación, frustración o miedo. Pero esos sentimientos sobre la enfermedad no restaurarán tu salud. De hecho, tienen el efecto opuesto: deterioran aún más tu salud. Para mejorar tu salud has de sustituir los sentimientos negativos por sentimientos positivos, y la gratitud es la forma más sencilla de hacerlo.

Muchas personas son muy críticas y están insatisfechas con su aspecto físico. Por desgracia esos pensamientos y sentimientos también reducen el flujo mágico de la salud. Cuando hay algo que no te gusta en tu cuerpo, no estás siendo agradecido con él. Piénsalo. Por la ley de la atracción, las quejas sobre tu cuerpo atraen más problemas para que puedas quejarte, por lo que al quejarte sobre tu cuerpo o aspecto arriesgas tu propia salud.

*"A quienquiera que no tenga **gratitud** (por su salud y por su cuerpo), incluso lo que tenga, le será arrebatado."*

*"A quienquiera que tenga **gratitud** (por su salud y por su cuerpo) se le dará más, y tendrá en*

*abundancia (salud para su cuerpo).”*

Puede que ahora estés enfermo, que no te encuentres bien, o que incluso sufras grandes dolores, pero si estás leyendo estas palabras continuarás recibiendo el don de la salud. Cuando estamos enfermos o tenemos algún dolor puede resultar muy difícil albergar sentimientos de gratitud, pero hasta la menor muestra de gratitud ayuda a aumentar el flujo mágico de salud hacia el cuerpo.

El ejercicio de hoy, Magia y Milagros en la Salud está diseñado para incrementar espectacularmente tu salud y felicidad. Vamos a adoptar un enfoque triple para acelerar los resultados.

## *Paso 1: La Salud que Has Recibido (pasado)*

Piensa en la buena salud que recibiste en tu infancia, adolescencia y de adulto. Piensa en todas las veces que te has sentido lleno de energía y que eras feliz. Recuerda tres momentos distintos en los que te sintieras en la cima del mundo, di la palabra mágica, *gracias*, y siente verdadera gratitud por esos momentos. Si te detienes a pensar en los grandes momentos de tu vida, podrás recordar muy fácilmente tres momentos distintos.

## *Paso 2: La Salud que Sigues Recibiendo (presente)*

Piensa en la salud que sigues recibiendo hoy, y da gracias por todos los órganos, sistemas y sentidos físicos que ahora están trabajando bien en tu cuerpo. Piensa en tus brazos, piernas, manos, ojos, orejas, hígado, riñones, cerebro o corazón. Elige cinco funciones corporales que *estén* bien, y di mentalmente la palabra mágica, *gracias*, por cada una de ellas.

## *Paso 3: La Salud que Quieres Recibir (futuro)*

Vas a elegir una cosa que quieras mejorar en tu cuerpo para el ejercicio mágico de hoy, pero para ello usarás el poder mágico de la gratitud de un modo muy especial. Piensa en el estado *ideal* de lo que deseas mejorar. Cuando des gracias por el estado *ideal* de lo que hayas elegido, habrás puesto en marcha la recepción de ese estado ideal.

Con mucha frecuencia cuando a una persona le diagnostican alguna enfermedad o dolencia, no sólo habla mucho de la misma, sino que investiga sobre la enfermedad, recopila información sobre los peores síntomas y los temibles resultados. Es decir, le concede toda su atención a la enfermedad. Sin embargo, la ley de la atracción dice que no puedes hacer desaparecer un problema concentrándote en él, porque concentrándote en el problema sólo conseguirás que empeore. Por el contrario, hemos de hacer justo lo opuesto, y concentrarnos en el estado

*ideal* para esa zona de nuestro cuerpo que no está bien, y entregarle nuestros pensamientos y sentimientos. La gratitud por el estado *ideal* de cualquier parte de nuestro cuerpo utiliza poderosamente nuestros pensamientos y sentimientos para que podamos atraerlo a nosotros —¡de una sola vez!

Dedica un minuto a visualizar una escena en la que te encuentres en el estado de salud *ideal* que deseas para tu cuerpo. Y mientras visualizas tu cuerpo mentalmente de la forma que desearías que fuera, da gracias por ello como si ya lo hubieras recibido.

Por lo tanto, si quieres restaurar mágicamente la salud de tus riñones, da gracias por unos riñones fuertes y sanos que filtran y eliminan todos los productos de desecho de tu cuerpo. Si deseas restaurar mágicamente la salud de tu sangre, da gracias por una sangre pura y sana que transporta oxígeno y todos los nutrientes a todas las partes de tu cuerpo. Si quieres restaurar mágicamente la salud de tu corazón, da gracias por un corazón fuerte y sano que mantiene el bienestar de todos los órganos de tu cuerpo.

Si deseas mejorar mágicamente tu vista, da gracias por una visión excelente. Si deseas mejorar tu oído, da gracias por un oído perfecto. Si lo que deseas es tener más flexibilidad, da gracias por un cuerpo ágil y flexible. Si quieres modificar tu peso, piensa primero en tu peso *ideal*, luego imagínate en ese peso ideal y da gracias por él como si ya lo hubieras recibido ahora.

Sea lo que sea lo que desees mejorar, primero imagínate en el estado *ideal*, y luego da gracias por el estado *ideal* como si ya lo hubieras recibido ahora mismo.

> *"Las fuerzas naturales que se encuentran dentro de nosotros son las que realmente curan nuestras enfermedades."*

HIPÓCRATES (CIRCA 460 – CIRCA 370 A.C.)
*PADRE DE LA MEDICINA OCCIDENTAL*

Puedes realizar el ejercicio de Magia y Milagros en la Salud cada día si lo necesitas, y puedes hacerlo varias veces al día si realmente quieres acelerar la restauración mágica de tu salud, o mejorar tu aspecto corporal. Pero es esencial que cada vez que tengas un pensamiento o sentimiento negativo sobre tu estado de salud actual o de tu cuerpo, lo sustituyas inmediatamente por una visualización en la que te veas en el estado de salud *ideal* que deseas y sintiendo verdadero agradecimiento, como si ya lo hubieras recibido.

La forma más eficaz de garantizar la salud, además de cuidarse bien físicamente, es seguir sintiendo agradecimiento por tu salud.

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 16

## *Magia y Milagros en la Salud*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Recuerda **tres** ocasiones distintas en tu vida en que te sintieras de maravilla y agradece sinceramente esos momentos.

3. Piensa en **cinco** funciones corporales que *estén* bien, y agradece cada una de ellas.

4. Elige **una** cosa de tu cuerpo o de tu salud que desees mejorar, y dedica un minuto a visualizarte en el estado de salud o corporal *ideal*. Luego da gracias por ese estado *ideal*.

5. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 17*

# EL CHEQUE MÁGICO



*“En el universo mágico no hay coincidencias ni hay accidentes. No sucede nada a menos que haya alguien que desee que suceda.”*

WILLIAM S. BURROUGHS (1914–1997)
ESCRITOR Y POETA

Cuando diriges el poder mágico de la gratitud hacia cualquier circunstancia negativa, se crea una *nueva* circunstancia, que elimina la anterior. Eso significa que cuando logras sentir más gratitud por el dinero que por la falta del mismo, se crea una nueva circunstancia, que elimina la falta de dinero y la sustituye mágicamente con más dinero.

Todos los sentimientos negativos respecto al dinero lo alejan de ti y reducen la cantidad de dinero que tienes en tu vida, y cada vez que te sientes mal respecto al dinero lo reduces un poco más. Si tienes sentimientos como envidia, decepción, preocupación o miedo respecto al dinero, no puedes recibir más. La ley de la atracción dice que lo semejante atrae a lo semejante, por lo tanto, si estás decepcionado porque no tienes suficiente dinero, recibirás más circunstancias decepcionantes de no tener suficiente dinero. Si estás preocupado por el dinero, recibirás más situaciones inquietantes respecto al dinero. Si tienes miedo por el estado de tu dinero, recibirás más situaciones que seguirán alimentando tu miedo por el dinero.

Por difícil que te resulte, has de ignorar tu situación actual y cualquier falta de dinero que puedas estar experimentando actualmente, y la gratitud es el medio que te garantiza que puedas hacerlo. No puedes estar agradecido y decepcionado por el dinero al mismo tiempo. No puedes tener pensamientos de gratitud por el dinero y pensamientos de preocupación por el dinero al mismo tiempo. Ni estar agradecido por el dinero y sentir miedo por el dinero al mismo tiempo. Cuando estás agradecido por el dinero, no sólo detienes los pensamientos y sentimientos negativos que alejan de ti el dinero, ¡sino que estás haciendo lo que te aportará más dinero!

Ya has practicado la gratitud por el dinero que has recibido y que continúas recibiendo. Por lo tanto, antes de que uses el poder mágico de la gratitud para conseguir el dinero que quieres, has de comprender las distintas formas y vías en que el dinero o la riqueza pueden llegar a tu vida. Porque si no estás agradecido cada vez que aumenta tu riqueza o dinero, interrumpirás el flujo de la abundancia hacia ti.

El dinero puede llegar a ti a través de un cheque inesperado, un aumento de sueldo, un premio de la lotería, una devolución de impuestos o un regalo de dinero por parte de otra persona con el que no contabas. Tu dinero también se incrementa cuando alguien te invita espontáneamente a un café, a una comida o a una cena, cuando vas a comprar un artículo y descubres que tiene descuento, cuando hay una oferta de devolución del dinero al hacer una compra, o cuando alguien te hace un regalo de algo que tenías que comprar. ¡El resultado final de cada una de estas circunstancias es que tienes más dinero! Así que cada vez que se produce una situación,

pregúntate: ¿implica esta circunstancia que tengo más dinero? Porque si es así, ¡has de estar muy agradecido por el dinero que estás recibiendo a través de esa circunstancia!

Si le dices a un amigo que vas a comprar algo y ese amigo te ofrece dejártelo o dártelo porque no lo usa, o si estás pensando en hacer un viaje y te enteras de una oferta que acabas aprovechando, o si el banco baja el tipo de interés, o si un proveedor te ofrece unas condiciones más interesantes, o si tu dinero aumentó mágicamente mediante el ahorro. ¿Te haces una idea del sinfín de situaciones por las que puedes recibir más dinero?

Es muy probable que hayas experimentado algunas de estás circunstancias en el pasado, y tanto si en aquellos momentos fuiste consciente de ello como si no, sucedieron porque tú las atrajiste. Pero cuando la gratitud es tu forma de vida, ¡siempre atraes situaciones mágicas! Muchas personas lo llaman buena suerte, pero no tiene nada que ver con la suerte; es la ley Universal.

Cualquier circunstancia que te conduzca a tener más dinero o a recibir algo que cuesta dinero es fruto de *tu* gratitud. Sentirás una gran felicidad al saber que lo hiciste, y la suma de la felicidad y la gratitud te aportará una verdadera fuerza magnética que seguirá atrayendo cada vez más abundancia.

Cuando llegué a Estados Unidos hace varios años, lo hice con dos maletas. Trabajaba con mi ordenador portátil en mi falda en un austero apartamento. No tenía coche, e iba a casi todas partes a pie. Pero daba gracias por todo. Daba gracias por estar en Estados Unidos, daba gracias por el trabajo que hacía, daba gracias por mi austero apartamento con sus cuatro platos, cuatro cuchillos, cuatro tenedores y cuatro cucharas. Daba gracias por poder ir a pie a casi todas partes, y daba gracias por la parada de taxis que había justo al otro lado de la calle. Entonces, sucedió algo increíble: una persona que conocía decidió obsequiarme con un conductor y un coche durante unos meses. Aparte de mi ordenador, me las arreglaba con las cosas más básicas para sobrevivir, y ¡de pronto me encontré con un chofer y un coche para mí! Lo agradecí de manera que se me dio más. Y así es justamente cómo sucede la magia con la gratitud.

El ejercicio mágico de hoy para el dinero que quieres recibir ha aportado resultados asombrosos a muchas personas. Al final de este ejercicio encontrarás un Cheque Mágico en blanco del Banco de Gratitud del Universo y te lo extenderás a ti mismo. Rellena la cantidad de dinero que deseas recibir, tu nombre y la fecha de hoy. Elige una cantidad de dinero específica para conseguir algo que *realmente* deseas, porque puedes sentir más gratitud por el dinero cuando sabes en qué te lo vas a gastar. El dinero es un medio para conseguir lo que deseas, pero no es la meta, de modo que si sólo piensas en el dinero *per se* no podrás sentir tanta gratitud. Cuando te imaginas consiguiendo las cosas que *realmente* deseas, o haciendo cosas que realmente *quieres* hacer, sientes más gratitud que si sólo estás agradecido por el dinero.

Puedes fotocopiar o escanear el Cheque Mágico del libro. También puedes conseguir muchos Cheques Mágicos en blanco en: www.thesecret.tv/magiccheck.

Si quieres puedes empezar por una cantidad más pequeña en tu primer Cheque Mágico, y tras recibir esa pequeña cantidad, puedes seguir aumentando las cantidades en tus siguientes cheques. La ventaja de empezar por una cantidad más pequeña es que cuando la recibas mágicamente sabrás que has sido *tú* quien lo ha hecho, se te confirmará que la magia de la gratitud ha funcionado, y la gratitud y la dicha que sientes harán que te resulte creíble recibir sumas superiores.

Cuando hayas rellenado los detalles del Cheque Mágico, ten el cheque en tus manos y piensa en la cosa específica para la que deseas el dinero. Crea una imagen mental y visualízate utilizando el dinero para conseguir lo que deseas, y pon en ello tanto entusiasmo y gratitud como te sea posible.

Quizá quieres dinero para comprarte un par de zapatos nuevos, un ordenador o una cama nueva, así que imagínate comprando lo que deseas en una tienda. Si lo vas a comprar a través de Internet, imagínate recibiendo el pedido, y siente entusiasmo y gratitud. Puede que quieras el dinero para hacer un largo viaje al extranjero, o para los estudios superiores de tu hijo, imagínate comprando un billete de avión o abriendo una libreta de ahorros para los gastos de la universidad. ¡Y siente tanta felicidad y agradecimiento como si realmente lo hubieras recibido!

Cuando hayas completado estos pasos, lleva contigo el Cheque Mágico durante el día de hoy, o ponlo en un lugar donde puedas verlo con frecuencia. Ten el Cheque Mágico en la mano al menos dos veces más en el día de hoy, imagínate utilizando el dinero para conseguir lo que deseas, y siente tanto agradecimiento y entusiasmo como te sea posible, como si realmente lo estuvieras haciendo. Si quieres, puedes hacerlo más veces al día. Al igual que con cualquier otro ejercicio mágico, nunca es demasiado.

Al final del día, bien puedes guardar el Cheque Mágico donde lo tenías, o colocarlo en otro lugar destacado donde puedas verlo a diario. Puedes ponerlo en el espejo del cuarto de baño, en la nevera, debajo de la Piedra Mágica, en tu coche o en tu monedero, o como fondo de escritorio en tu ordenador. Cada vez que veas tu Cheque Mágico siente como si ya hubieras recibido el dinero, da gracias porque ahora puedes tener o hacer lo que deseas.

Cuando recibas el dinero de tu Cheque Mágico, o si recibes de alguna otra forma mágica el artículo que querías comprar con el dinero, cambia el monto del cheque por una nueva cantidad para comprar algo que *realmente* deseas, y practica el ejercicio de El Cheque Mágico todo el tiempo que desees.

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 17

## *El Cheque Mágico*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Rellena tu Cheque Mágico con la cantidad de dinero que deseas recibir, tu nombre y la fecha de hoy.

3. Ten tu Cheque Mágico en las manos e imagina que compras esa cosa específica para lo que quieres el dinero. Siente tanta felicidad y agradecimiento como te sea posible por haberlo recibido.

4. Hoy, lleva encima el Cheque Mágico o ponlo en un sitio donde puedas verlo a menudo. Al menos **dos** veces más, toma el cheque en tus manos e imagínate utilizando el dinero para lo que deseas, y siente tanta felicidad y agradecimiento como si lo estuvieras haciendo realmente.

5. Hoy, al final del día deposita tu Cheque Mágico en un lugar destacado donde puedas verlo a diario. Cuando hayas recibido el dinero de tu cheque, o el objeto en lo que te lo querías gastar, cambia el monto del cheque por otra cantidad para conseguir otra cosa que desees, y repite los pasos del 2 al 4.

6. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

Descarga una copia de El Cheque Mágico en www.thesecret.tv/magiccheck, luego escribe la fecha, tu nombre y la cantidad que deseas recibir en la moneda que quieras.



*Día 18*

# LA LISTA MÁGICA DE TAREAS PENDIENTES



*“El mundo está lleno de cosas mágicas a la espera de que se agudice nuestro ingenio.”*

EDEN PHILLPOTTS (1862–1960)
NOVELISTA Y POETA

Realmente, cuando piensas en ello, la gratitud es tu mejor amiga. Está siempre contigo cuando la necesitas, siempre a punto para ayudarte, nunca te fallará o te defraudará, y cuanto más confíes en ella, más enriquecerá tu vida. El ejercicio mágico de hoy te ayudará a confiar aún más en la gratitud, para que pueda hacer muchas más cosas mágicas *por* ti.

Cada día aparecen pequeños problemas en la vida que hay que resolver. A veces si no sabemos cómo resolver una situación podemos sentirnos abrumados. Quizá tu problema sea que te falta tiempo para hacer todo lo que tienes pendiente, y te sientes perdido porque el día sólo tiene veinticuatro horas. Puede que te sientas abrumado por el trabajo y que te gustaría tener más tiempo libre, pero no ves la forma de conseguirlo. Puede que estés en casa al cuidado de los hijos y que estés reventada o agotada, pero no tienes medios para conseguir ayuda y tener más tiempo libre. Puede que haya un problema que tengas que resolver, pero no tienes ni idea de cómo empezar a solucionarlo. Puede que hayas perdido algo y que lo hayas buscado por todas partes sin éxito. O puede que quieras encontrar algo, como la mascota perfecta, la niñera perfecta, un buen estilista, un dentista o un médico increíble, y que a pesar de tus esfuerzos, no has podido encontrar lo que necesitabas. Puede que te encuentres en una situación incómoda por algo que otra persona te ha pedido que hagas y no sabes qué contestarle. O puede que tengas algún tipo de disputa con alguien, y que en vez de conseguir que se resuelva, las cosas parecen ir de mal en peor.

El ejercicio de La Lista Mágica de Tareas Pendientes te ayudará con cualquier pequeño problema cotidiano cuando no sabes qué hacer, o cuando simplemente quieres que alguien haga algo por ti. ¡Te sorprenderán los resultados!

Cuando combinas el poder mágico de la gratitud con la ley de la atracción, las personas, circunstancias y acontecimientos ¡se han de reorganizar para hacer lo que quieres que hagan *por* ti! No sabrás cómo sucederá, o cómo se hará por ti, ni tampoco es tu trabajo. Tu trabajo consiste únicamente en sentir tanto agradecimiento como puedas por lo que quieres que se haga ahora mismo, como si ya estuviera hecho. ¡Y luego deja que se haga la magia!

Hoy escribe una lista de tareas pendientes, que incluya las cosas más importantes que te gustaría que se hicieran o resolvieran, y dale el nombre de La Lista Mágica de Tareas Pendientes. Puedes apuntar cosas que no tengas tiempo de hacer, o que no quieras hacer, junto con cualquier problema actual, desde las cosas más insignificantes hasta situaciones más importantes en tu vida. Piensa en todas las áreas de tu vida en las que necesites que algo se resuelva o que hagan algo por ti.

Cuando hayas terminado de escribir tu lista elige tres cosas en las que quieras concentrarte hoy, y una a una, imagina que cada tema se ha resuelto mágicamente *por* ti. Imagina que todas las personas, circunstancias y acontecimientos se han movilizado para hacerlo por ti, ¡y que ahora está hecho! Todo hecho, todo ordenado, todo resuelto, y das muchísimas gracias. Dedica al menos un minuto a cada una de las tres cosas, convéncete de que ya se ha hecho y a cambio siente una enorme gratitud. En otro momento puedes realizar el mismo ejercicio con el resto de los elementos de tu lista, pero el simple hecho de poner las cosas que deseas hacer en la Lista Mágica de Tareas Pendientes ya tiene poder.

Recuerda que la ley de la atracción dice «lo semejante atrae a lo semejante» y eso significa que cuando agradezcas las soluciones como si ya las tuvieras, atraerás todo lo que necesitas en la vida para resolver esa situación. Concentrarte en los problemas atrae más problemas. Has de ser un imán para la solución, no un imán para el problema. Estar agradecido por tener la solución, y porque se ha resuelto, atrae la solución.

Para demostrar el poder que tiene este ejercicio mágico voy a compartir contigo una historia de algo que le pasó a mi hija, que utilizó este ejercicio para recuperar, atrayéndola, la cartera que había perdido.

A la mañana siguiente de haber salido por la noche, mi hija se dio cuenta de que le faltaba su cartera, y no tenía idea de dónde podía haberla perdido, o incluso si se la habían robado. Llamó al restaurante donde había ido a cenar, a la compañía de taxis que utilizó para regresar a casa, a la comisaría de policía local, buscó por las calles y llamó a la puerta de algunas casas de los alrededores. Pero nadie había encontrado su cartera.

Aparte del hecho de que la cartera de mi hija contenía los habituales objetos de valor, incluidas todas sus tarjetas de débito y de crédito, el carné de conducir y dinero en efectivo, su mayor preocupación era que su cartera no contenía información de contacto actualizada, porque había estado un tiempo en el extranjero. Su número de teléfono no aparecía en la guía, y con un apellido corriente, parecía no haber esperanza.

Pero a pesar de los obstáculos aparentemente imposibles, mi hija se sentó, cerró los ojos, y visualizó su cartera. Visualizó que la tenía en sus manos; que abría la cartera, que revisaba todo su contenido y que sentía una gratitud enorme por tener de nuevo su cartera y todo lo que contenía.

Durante el resto del día, cada vez que pensaba en el asunto, mi hija imaginaba que tenía la cartera en sus manos, y sentía un enorme júbilo y gratitud por haber recuperado la cartera.

Más tarde, ese mismo día por la noche, recibió una llamada de un granjero que vivía a unos 160 kilómetros que le dijo que había encontrado su cartera. La parte más extraordinaria de la historia es que el granjero había encontrado la cartera en la calle delante de la casa de mi hija

ya de madrugada, e inmediatamente se puso a buscar en la cartera alguna dirección de contacto. Hizo varias llamadas para intentar localizar a su propietaria, pero sin éxito, así que se dio por vencido y regresó a su casa con la cartera.

Pero mientras caminaba por sus campos, no lograba sacarse la cartera de la cabeza, y decidió volver a echar un vistazo en su interior. Al final encontró un papelito donde había escrito el nombre de pila de un hombre. Lo unió con el apellido de mi hija y llamó al servicio de información telefónica. Sólo había un abonado con ese nombre de pila y ese apellido. El granjero llamó a ese número que resultó ser el del padre de mi hija. Hasta la fecha todavía no sabemos cómo consiguió el granjero ese número, ¡porque no estaba en la guía! Después de este incidente, nosotras llamamos varias veces al servicio de información telefónica y la respuesta siempre fue: «Lo siento, no hay ningún abonado bajo ese nombre».

A ciento sesenta kilómetros de distancia, gracias a la secuencia más extraordinaria de acontecimientos aparentemente imposibles, mi hija recuperó la cartera intacta. Ella cumplió su parte al agradecer haber recuperado la cartera, y como no podía ser de otro modo, la gratitud obró su magia y movilizó a todas las personas, circunstancias y acontecimientos para devolverle la cartera.

El poder mágico de la gratitud también está a tu alcance para que lo uses, y siempre lo ha estado; ¡sólo tienes que descubrirlo por ti mismo y aprender a utilizarlo!

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 18

## *La Lista Mágica de Tareas Pendientes*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Escribe una lista de las cosas más importantes que tengas que hacer o problemas que resolver. Ponle el título de *La Lista Mágica de Tareas Pendientes*.

3. Elige **tres** cosas que sean las más importantes de tu lista, y una a una, imagina que ya se han hecho *por* ti.

4. Dedica al menos **un** minuto a cada una de las tres cosas, convéncete de que se ha hecho y siente una enorme gratitud a cambio.

5. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 19*

# PASOS MÁGICOS



*"Cien veces al día me recuerdo que mi vida interna y externa depende del trabajo de otros hombres, vivos y muertos, y que he de esforzarme para dar en la misma medida que he recibido y que sigo recibiendo."*

ALBERT EINSTEIN (1879–1955)
PREMIO NOBEL DE FÍSICA

Con estas palabras, Einstein nos hizo un regalo tan grande como sus descubrimientos científicos. Nos reveló uno de los secretos mágicos de su éxito. La gratitud;¡cada día!

Einstein es quien me ha inspirado el ejercicio mágico de hoy, y vas a seguir sus pasos para atraer el éxito a *tu* vida. Hoy, igual que Einstein, dirás *gracias* cien veces al día, y lo harás dando cien Pasos Mágicos. Aunque te parezca increíble que dar esos pasos pueda cambiar tu vida, descubrirás que es una de las cosas más poderosas que puedes hacer.

*"Hoy, Dios te ha regalado 86.400 segundos.*
*¿Has usado alguno para decir 'gracias'?"*

WILLIAM A. WARD (1921–1994)
*ESCRITOR*

Para dar los Pasos Mágicos, das un paso y pronuncias mentalmente la palabra mágica, *gracias*, cuando uno de tus pies toque el suelo, y luego *gracias* de nuevo cuando toque el suelo el otro pie. Con un pie, *gracias*, con el otro pie, *gracias*, y sigues repitiendo la palabra mágica en cada paso.

Lo mejor de los Pasos Mágicos es que puedes dar tantos Pasos Mágicos como quieras en cualquier lugar y en cualquier momento; en tu casa de una habitación a otra, cuando caminas para ir a comer o a tomar un café, al sacar la basura, cuando vas a una reunión de trabajo, cuando vas a tomar un taxi, tren o autobús. Puedes dar los Pasos Mágicos cuando vas a hacer algo que es importante para ti, como algún examen, una cita, una entrevista de trabajo, una audición, ir a ver a un cliente, ir al banco, al cajero automático, al dentista, al médico, a la peluquería, ir a ver un partido de tu equipo, cuando recorres pasillos por las terminales de los aeropuertos, cuando vas a un parque, o al ir de un edificio a otro.

Yo doy los Pasos Mágicos por mi casa, desde la cama hasta el cuarto de baño, desde la cocina hasta mi dormitorio, y desde mi coche hasta mi buzón de correos. Cuando camino por una calle, o por algún otro lugar, elijo un punto de destino, y siento gratitud en mis pasos durante todo el trayecto.

Si observas cómo te sientes antes de empezar, notarás una gran diferencia en tu estado de ánimo cuando hayas dado los Pasos Mágicos. Aunque no puedas sentir mucha gratitud mientras los estés dando; te aseguro que te sentirás mejor cuando lo hayas hecho. Si estás

alicaído, los Pasos Mágicos te ayudarán a sentirte mejor, incluso si ya te sientes de maravilla, ¡los Pasos Mágicos te pondrán aún de más buen humor!

Para que los Pasos Mágicos sean el máximo de efectivos, da los Pasos Mágicos durante unos noventa segundos; esto es lo que suele tardar el común de la gente en dar cien pasos a un ritmo tranquilo. Este ejercicio no consiste en dar exactamente los cien pasos, sino en dar como mínimo ese número de pasos, porque probablemente es el que necesitarás para notar una diferencia en tu estado de ánimo. Cuando tengas clara la distancia aproximada, puedes hacer tus cien pasos de la gratitud en cualquier momento del día. No cuentes los pasos cuando hagas el ejercicio, porque entonces estarás contando en vez de decir la palabra mágica, *gracias*, en cada paso.

Cuando hayas completado el ejercicio mágico de hoy, ¡habrás dicho la palabra mágica, *gracias*, cien veces! ¿Cuántos días de tu vida has dicho *gracias* cien veces?

¡Y Einstein lo hacía cada día!

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 19

## *Pasos Mágicos*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Da **cien** Pasos Mágicos (durante unos 90 segundos) con gratitud en cualquier momento del día.

3. En cada paso, di y siente la palabra mágica, *gracias*.

4. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 20*

# LA MAGIA DEL CORAZÓN



*“Gratitude is the memory of the heart.”*

JEAN-BAPTISTE MASSIEU (1743–1818)
ACTIVISTA DE LA REVOLUCIÓN FRANCESA

Supongo que ya te habrás dado cuenta de que en cualquier ejercicio mágico de gratitud la meta siempre es sentirla todo lo que puedas. Esto es porque cuando intensificas el sentimiento de gratitud en tu interior, las cosas por las que has de sentirte agradecido en el mundo exterior también aumentan.

Cuando hayas practicado la gratitud durante mucho tiempo, llegará un momento en el que automáticamente la sentirás en lo más profundo del corazón. Sin embargo, el ejercicio mágico de hoy acortará mucho el tiempo que normalmente necesitarías para alcanzar ese nivel.

El ejercicio de la Magia del Corazón está diseñado para aumentar poderosamente la intensidad con la que sientes la gratitud, concentrando tu mente en la zona del corazón cuando dices y sientes la palabra mágica, *gracias*. Las investigaciones científicas han demostrado que si te concentras en el corazón cuando sientes gratitud, el ritmo cardíaco se vuelve inmediatamente mucho más regular y armonioso, lo que se traduce en grandes beneficios para el sistema inmunitario y la salud. Eso te da una idea del poder de la Magia del Corazón. Al principio necesitarás un poco de práctica, pero el esfuerzo vale la pena. Cuando lo hayas hecho unas cuantas veces ya lo habrás asimilado, y cada vez que lo practiques, tu sentimiento de gratitud aumentará exponencialmente.

Para practicar la Magia del Corazón concentra tu mente y tu atención en la zona del corazón. Puedes concentrarte en el interior o en el exterior de tu cuerpo. Cierra los ojos, porque te resultará más fácil, y mientras te concentras en el corazón, repite mentalmente la palabra mágica, *gracias*. Cuando lo hayas hecho unas cuantas veces, ya no necesitarás cerrar los ojos, pero en general, sientes más gratitud cuando cierras los ojos.

Puedes hacer varias cosas que te ayudarán a dominar muy rápidamente la Magia del Corazón. Puedes poner tu mano derecha en la zona del corazón para concentrarte mientras dices la palabra mágica, *gracias*. O puedes imaginar que la palabra mágica, *gracias*, sale de tu corazón en vez de salir de tu mente cuando la repites.

Como parte del ejercicio mágico de hoy tomarás tu Lista de los Diez Deseos Principales y practica la Magia del Corazón con cada deseo. Lee cada deseo mentalmente o en voz alta, y cuando llegues al final de cada uno, cierra los ojos, concéntrate en la zona del corazón, mantén tu concentración en la zona del corazón, y di de nuevo y lentamente, la palabra mágica, *gracias*. Recuerda que puedes usar los trucos que te he dado antes si te sirven de ayuda. Cuando hayas hecho el ejercicio de la Magia del Corazón con cada uno de tus deseos, no sólo habrás aumentado la intensidad de la gratitud que puedes lograr, sino que habrás aumentado

espectacularmente tu gratitud por tus deseos más importantes.

Puedes seguir practicando regularmente la Magia del Corazón con tus deseos si quieres acelerar la recepción de los mismos, o puedes usar la Magia del Corazón en cualquier momento que digas la palabra mágica, *gracias*. Aunque sólo uses la Magia del Corazón un par de veces al día tendrá una gran repercusión en tu felicidad y en la magia de tu vida.

Cuando hayas practicado la Magia del Corazón unas cuantas veces, notarás que se ha incrementado notablemente la intensidad de tu sentimiento, y cuando se trata de gratitud todo depende de la intensidad del sentimiento, porque cuanto más intenso es el sentimiento más abundancia recibes. Los síntomas físicos iniciales de haber aumentado la intensidad de tus sentimientos podrían ser notar un cosquilleo en la zona del corazón, o sentir una ola de dicha por todo tu cuerpo. Tus ojos se pueden llenar de lágrimas o se te puede poner la carne de gallina. Pero en todos los casos sin excepción, ¡empezarás a sentir una paz y felicidad profundas como nunca habías sentido antes!

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 20

## *La Magia del Corazón*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Concentra tu mente y tu atención en la zona del corazón.

3. Cierra los ojos y a la vez que te concentras en el corazón, repite mentalmente la palabra mágica, *gracias*.

4. Toma tu Lista de los Diez Deseos Principales y practica la Magia del Corazón al leer cada deseo, luego cierra los ojos, concéntrate en la zona del corazón y vuelve a decir lentamente, *gracias*.

5. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 21*

# MAGNÍFICOS RESULTADOS



*"Das las gracias antes de comer. Muy bien. Pero yo digo gracias antes del concierto y de la ópera, gracias antes de la obra de teatro y de la pantomima, gracias antes de abrir un libro, gracias antes de dibujar, de pintar, de nadar, de practicar esgrima, de boxear, de caminar, de jugar, de bailar y gracias antes de mojar la pluma en el tintero."*

G. K. CHESTERTON (1874–1936)
ESCRITOR

Todos queremos conseguir buenos resultados en todo lo que hacemos. Al dar gracias *antes* de realizar una acción, el escritor Gilbert Keith Chesterton utilizó la magia de la gratitud para asegurarse el resultado que deseaba.

Debe haber habido momentos en los que has pensado, «Espero que esto vaya bien» o «Espero que esto salga bien» o «Voy a necesitar mucha suerte». Todos estos pensamientos son una *esperanza* para conseguir un buen resultado en una situación. Pero la vida no sucede por casualidad o por un golpe de suerte. Las leyes del Universo actúan matemáticamente con la máxima precisión; ¡de eso puedes estar seguro!

Un piloto no *espera* que las leyes de la física sigan funcionando durante su vuelo, porque sabe que las leyes de la física no fallan nunca. No empiezas el día con la *esperanza* de que la ley de la gravedad te mantenga en el suelo para no salir flotando por el espacio. Sabes que no es cuestión de suerte, que la ley de la gravedad no falla nunca.

Si quieres obtener Magníficos Resultados en todo lo que hagas, has de utilizar la ley que gobierna los resultados: la ley de la atracción. Eso significa que has de utilizar tus pensamientos y tus sentimientos para *atraer* Magníficos Resultados, y estar agradecido por los Magníficos Resultados es una de las formas más sencillas de hacerlo.

El ejercicio Magníficos Resultados consiste en sentir agradecimiento *antes* de hacer algo que quieres que salga bien. Puedes estar agradecido por el magnífico resultado de una reunión de trabajo, de una entrevista de trabajo, o de un examen, el magnífico resultado de un partido, de una llamada de teléfono, de ponerte al día con un amigo, o de ver a tu suegra. Puedes estar agradecido por el magnífico resultado de tu sesión de ejercicios, de tu visita al veterinario de tu mascota o de tu revisión médica o dental. Podrías estar agradecido por el magnífico resultado que has conseguido cuando un electricista, fontanero o algún comercial ha solucionado el problema que tenías en tu casa, el magnífico resultado de la salida que has hecho con tu familia, de la conversación con tu hijo sobre su conducta, o de la sincera conversación que has mantenido con tu pareja. Puedes estar agradecido por el magnífico resultado de una compra que vas a hacer, como un regalo de cumpleaños, un anillo de compromiso o un traje de novia, o el magnífico resultado al elegir un teléfono móvil nuevo, una alfombra, cortinas o una empresa de reformas. Puedes estar agradecido por el magnífico resultado de haber reservado una mesa en un restaurante, o entradas para un concierto, el magnífico resultado de tu

correspondencia diaria, de tus correos electrónicos diarios o de tu declaración anual de la renta.

Si te ayuda a creer en el poder mágico de la gratitud para crear Magníficos Resultados, puedes hacer un gesto con tus dedos en el aire imaginando que ¡estás lanzando polvos mágicos sobre el acontecimiento que quieres que salga magníficamente!

Otro momento para usar la gratitud por los Magníficos Resultados es cuando te sucede algo inesperado durante el día. Cuando nos sucede algo inesperado, muchas veces podemos sacar conclusiones y pensar inmediatamente que algo va mal. Por ejemplo, llegas al trabajo y te dicen que el jefe quiere verte enseguida. El problema de sacar conclusiones y pensar que algo va mal es que la ley de la atracción dice que atraerás lo que piensas y sientes. En lugar de sacar conclusiones y pensar que puedes tener problemas, aprovecha la oportunidad para que se haga la magia dando gracias por un magnífico resultado.

Si pierdes un autobús o un tren para ir a trabajar, o pierdes un avión, o te retrasas, en lugar de pensar, «Esto es malo», da gracias por el magnífico resultado, así pones la magia en movimiento para *recibir* un magnífico resultado.

Si eres padre o madre y te convocan a una reunión inesperada en la escuela para hablar de tu hijo, en vez de pensar que hay algún problema, da gracias por el magnífico resultado. Si recibes una llamada inesperada en tu móvil, un correo electrónico o una carta, y lo primero que piensas es «¿Qué habrá pasado?», inmediatamente da gracias por el magnífico resultado, *antes* de descolgar el teléfono o abrir el correo electrónico o la carta.

La mayoría de las veces verás y experimentarás el magnífico resultado que has pedido, y en algunas ocasiones ni siquiera sabrás cómo te has beneficiado de un acontecimiento inesperado. Pero cuando pides un magnífico resultado y sientes verdadero agradecimiento por él, estás utilizando la ley matemática de la atracción, y has de recibir un magnífico resultado, en alguna parte, en algún lugar. ¡Garantizado!

Siempre que te des cuenta de que estás pensando que la suerte está en juego en alguna situación de tu vida, o pienses que no tienes control sobre algo, o cuando descubras que estás *esperando* que algo salga bien, recuerda que la suerte no forma parte de la ley de la atracción: obtendrás lo que piensas y lo que sientes. La gratitud te ayuda a protegerte de atraer lo que no deseas – malos resultados – y te garantiza que conseguirás lo que quieres: ¡Magníficos Resultados!

Cuando estás agradecido por los Magníficos Resultados, estás usando la ley Universal, y estás cambiando esperanzas y suerte por fe y certeza. Cuando la gratitud se convierte en tu forma de vida, automáticamente abordas cualquier cosa que hagas con gratitud, *sabiendo* que la magia de la gratitud dará un magnífico resultado.

Cuanto más practiques el ejercicio Magníficos Resultados, y lo conviertas en un hábito diario, más Magníficos Resultados atraerás a tu vida. Cada vez te verás menos envuelto en situaciones que no deseas. No te encontrarás en el lugar equivocado en el momento equivocado. Y pase lo que pase durante el día, sabrás con certeza absoluta que el resultado será magnífico.

Al comenzar el día, elige tres situaciones distintas en las que desees Magníficos Resultados. Puedes elegir tres cosas que actualmente sean importantes para ti, como una entrevista de trabajo, la solicitud de un préstamo, un examen o una visita médica. También puedes empezar eligiendo tres cosas que sean actividades rutinarias para ti, porque ¡cuando se haga la magia en esas tediosas tareas te convencerás realmente de que has atraído un resultado magnífico! Por ejemplo, puedes elegir el trayecto en coche que haces para ir a trabajar, planchar, ir al banco o a la oficina de correos, ir a recoger a tus hijos, pagar facturas o recoger el correo.

Escribe una lista de tres situaciones que hayas elegido para obtener Magníficos Resultados. Utiliza el poder mágico de la gratitud, y cada vez que escribas una imagina que estás escribiendo sobre ella *después* de que ha sucedido:

*¡Gracias por el magnífico resultado de _____!*

Para el segundo paso de este ejercicio mágico, vas a elegir tres situaciones inesperadas que te sucedan hoy y utiliza el poder mágico de la gratitud para conseguir también Magníficos Resultados. Puedes hacer el ejercicio antes de responder a tres llamadas telefónicas, o de abrir tres correos electrónicos o tres cartas, antes de hacer algún recado con el que no contabas, o cualquier otra cosa inesperada que se presente durante el día. Esta parte del ejercicio no depende tanto de qué situaciones inesperadas eliges sino de que practiques la gratitud por unos Magníficos Resultados en las cosas pequeñas e inesperadas. Cada vez que surge algo inesperado, si puedes, cierra un momento los ojos y siente y di mentalmente las palabras mágicas:

*¡Gracias por el magnífico resultado de _____!*

Puedes hacer este ejercicio tantas veces como quieras, porque cuanto más lo practiques, más Magníficos Resultados obtendrás en tu vida de la forma más natural. Pero practicarlo hoy te ayudará a hacerte una idea de cómo es, y en el futuro, si te encuentras en alguna situación en la que *esperas* un buen resultado o piensas que necesitas suerte, inmediatamente recurrirás al poder mágico de la gratitud y ¡harás que los Magníficos Resultados sean una realidad en tu vida!

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 21

## *Magníficos Resultados*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente tanto agradecimiento por esa bendición como te sea posible.

2. Hoy al comenzar el día, elige **tres** cosas o situaciones que sean importantes para ti y para las que desees conseguir Magníficos Resultados.

3. Haz una lista de tus tres opciones y escribe cada una como si lo estuvieras haciendo después de que hubieran sucedido: *¡Gracias por el magnífico resultado de _____!*

4. En el transcurso del día, elige **tres** situaciones inesperadas por las que puedas dar gracias por un magnífico resultado. En cada caso, cierra los ojos y siente y di mentalmente: *¡Gracias por el magnífico resultado de _____!*

5. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 22*

# ANTE TUS PROPIOS OJOS



*"Este mundo, a pesar de toda nuestra ciencia y ciencias, sigue siendo un milagro; maravilloso, inescrutable, mágico, y más de lo que nadie se puede imaginar."*

THOMAS CARLYLE (1795–1881)
ESCRITOR E HISTORIADOR

Hace siete años cuando descubrí El Secreto y el poder mágico de la gratitud hice una lista de todos mis deseos. ¡Era una lista muy larga! En aquellos tiempos, no parecía que fuera posible que mis deseos se hicieran realidad. No obstante, escogí mis diez deseos principales y los escribí en un trozo de papel que llevaba siempre encima. Siempre que tenía la oportunidad, sacaba la lista y la leía, sentía todo el agradecimiento que era capaz de sentir por cada uno de ellos, como si ya lo hubiera recibido. Mi primer deseo, el que más quería conseguir, lo tenía siempre en la mente, y decía la palabra mágica, *gracias*, muchas veces al día por ello, y me sentía como si ya se hubiera hecho realidad. Cada uno de los deseos de mi lista se fue materializando mágicamente ante mis propios ojos. Cada vez que se cumplía uno de mis deseos lo tachaba de la lista, y cuando tenía alguno nuevo lo añadía.

Uno de mis deseos originales de mi larga lista era hacer un viaje a Bora Bora, cerca de Tahití. Tras pasar una maravillosa semana en Bora Bora en el lugar exacto que había deseado, me sucedió otra cosa hermosa. Estaba en el vuelo de regreso a casa y el avión hizo escala en Tahití para recoger pasajeros. El avión había estado casi vacío pero luego se llenó hasta los topes de tahitianos, y de pronto la risa, las caras sonrientes y la felicidad se hicieron palpables a mi alrededor.

Mientras disfrutaba del corto vuelo con estas maravillosas personas, me quedó muy clara cuál era la razón de por qué eran tan felices. ¡Estaban agradecidas! Se sentían agradecidas por estar vivas, estaban agradecidas por estar en el avión, sentían mutuo agradecimiento las unas por las otras, estaban agradecidas por el lugar al que se dirigían.¡Estaban agradecidas por todo! Podía haberme quedado en ese avión y dar la vuelta al mundo con ellas, era estupendo estar en su compañía. Entonces, me di cuenta de que había recibido mi último deseo; Bora Bora era el último deseo de mi larga lista original, y tenía ante mis ojos la razón por la que estaba en ese avión: ¡la gratitud!

Te he contado esta historia para que te sirva de inspiración, porque no importa lo grandes que sean tus deseos, *puedes* recibirlos a través de la gratitud. Más que eso, la gratitud te aportará una dicha y felicidad por la vida como nunca habías sentido antes, y eso no tiene precio.

Desde entonces empecé a utilizar la gratitud y la ley de la atracción hasta el momento en que recibí mi deseo final de mi primera lista hace cuatro años. Para que te hagas una idea de la maravilloso de recibir todos mis deseos en ese tiempo, cuando hice mi lista de deseos, mi empresa tenía una deuda de dos millones de dólares, y en un plazo de dos meses iba a verme obligada a cerrarla, iba a perder mi casa y todas mis pertenencias. Mis deudas de las tarjetas

de crédito personales sumaban una pequeña fortuna, sin embargo, en mi lista de deseos estaba tener una gran casa con vistas al mar, viajar a lugares exóticos de otras partes del mundo, haber pagado todas mis deudas, ampliar mi empresa, recuperar todas mis relaciones, mejorar la calidad de vida de mi familia, volver a estar totalmente sana, y tener una energía y entusiasmo por la vida ilimitados, junto con la lista habitual de cosas materiales. Y mi primer deseo que a muchas de las personas que me rodeaban les parecía totalmente imposible, era llevar la dicha a millones de personas a través de mi trabajo.

El *primer* deseo que recibí fue aportar felicidad a millones de personas a través de mi trabajo. El resto de mis deseos se fueron cumpliendo mágicamente, y uno a uno, a medida que se fueron materializando ante mis propios ojos, los fui tachando de mi lista.

Ahora te toca a ti utilizar el poder mágico de la gratitud para hacer que tus deseos se materialicen ante tus propios ojos. Toma tu Lista de los Diez Deseos Principales, cuando te levantes por la mañana. Lee cada frase y deseo de tu lista, e imagina o visualiza durante un minuto que has recibido tu deseo. Siente tanta gratitud como te sea posible, como si lo tuvieras ahora.

Hoy lleva contigo tu lista de deseos. Mírala al menos dos veces más durante el día, sácala, léela y siente toda la gratitud que puedas por cada deseo, como si ya lo hubieras recibido.

Si quieres que tus deseos se hagan realidad más deprisa, te recomiendo de todo corazón que a partir de hoy siempre lleves tu lista en tu monedero o en tu cartera, y que cuando tengas un momento la abras, la leas, y sientas tanta gratitud como te sea posible por cada uno de ellos. Cuando se manifiesten tus deseos ante tus propios ojos, táchalos de la lista y añade más. Y si eres como yo, cada vez que taches un deseo de tu lista llorarás de alegría, porque lo que parecía imposible se habrá hecho posible a través del poder mágico de la gratitud.

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 22

## *Ante Tus Propios Ojos*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Al levantarte por la mañana, toma la Lista de los Diez Deseos Principales que has creado.

3. Lee cada frase y deseo de tu lista, y dedica un minuto a imaginar o visualizar que has recibido tu deseo. Siente tanta gratitud como te sea posible.

4. Lleva en un bolsillo tu lista de deseos. Al menos **dos** veces más durante el día, saca la lista, léela, y siente tanta gratitud como te sea posible.

5. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 23*

# EL AIRE MÁGICO QUE RESPIRAS



*"Es perfectamente posible salir a dar un paseo a primera hora de la mañana y regresar convertido en una persona distinta: cautivada, encantada."*

MARY ELLEN CHASE (1887–1973)
EDUCADORA Y ESCRITORA

Si hace unos años alguien me hubiera dicho que diera gracias por el aire que respiro, habría pensado que esa persona estaba loca. No habría tenido ningún sentido para mí; ¿por qué debería alguien estar agradecido por el aire que respira?

Pero a medida que mi vida cambiaba con la utilización de la gratitud, las cosas que daba por hechas o en las que no había reparado se convirtieron en un milagro incuestionable para mí. Pasé de preocuparme por las cosas insignificantes de mi pequeño mundo y vida cotidiana, a abrir los ojos, a ver la imagen completa y a maravillarme del Universo.

Como dijo el gran científico Newton, «Cuando contemplo el sistema solar, veo que la Tierra se encuentra a la distancia exacta del Sol para recibir la dosis adecuada de calor y luz. Esto no ha sucedido por casualidad».

Estas palabras me hicieron reflexionar mucho sobre la visión de conjunto. No es casualidad que haya una atmósfera protectora que nos rodee, y que no haya aire ni oxígeno fuera de ella. No es casualidad que los árboles desprendan oxígeno para que nuestra atmósfera se renueve constantemente. No es casualidad que nuestro sistema solar esté perfectamente situado, porque si estuviéramos en alguna otra parte de la galaxia probablemente ya no existiríamos debido a la radiación cósmica. Hay miles de parámetros y coeficientes que favorecen la vida en la Tierra; todos ellos están en el filo de la navaja, y es esencial que estén bien ajustados porque una fracción de diferencia en alguno de estos parámetros y coeficientes haría imposible la vida en el planeta Tierra. Cuesta creer que alguna de estas cosas haya sucedido por casualidad. Parece que han sido perfectamente diseñadas, perfectamente situadas, perfectamente equilibradas, ¡*para* nosotros!

Cuando de pronto te das cuenta de que todas estas cosas puede que no sean por casualidad, y que el equilibrio de cada elemento microscópico que rodea o habita la Tierra, está en perfecta armonía para apoyarnos, sentirás una enorme gratitud por la vida, porque ¡todo se ha hecho para *sustentarte*!

El aire mágico que respiras no es casualidad ni un capricho de la naturaleza. Cuando piensas en la inmensidad de lo que ha de suceder en el Universo para que tengamos aire,el hecho de respirar y llenar tu cuerpo de aire te dejará sin aliento en todos los sentidos.

Respiramos una y otra vez y nunca pensamos en el hecho de que siempre hay aire para que respiremos. Sin embargo, el oxígeno es uno de los elementos más abundantes de nuestro cuerpo, y cuando respiramos, nutre cada célula de nuestro cuerpo para que podamos seguir

viviendo. El don más precioso de nuestra vida es el aire, porque sin él, nadie viviría más de unos minutos.

Cuando empecé a utilizar el poder mágico de la gratitud, lo utilicé para muchas de las cosas personales que quería. Y funcionó. Pero cuando empecé a estar agradecida por los verdaderos regalos de la vida, fue cuando experimenté el poder esencial de la gratitud. Cuanto más agradecida estaba por una puesta de sol, un árbol, el mar, el rocío, la hierba, mi vida y las personas que hay en ella, todas las cosas materiales con las que había soñado llovieron sobre mí. Ahora entiendo por qué sucedió de ese modo. Cuando podemos estar verdaderamente agradecidos por los maravillosos regalos de la vida y la naturaleza, como el aire mágico que respiramos, hemos alcanzado uno de los niveles más profundos posibles de gratitud. Y quienquiera que goce de ese nivel de profundidad en la gratitud recibirá abundancia total.

Hoy, detente a pensar en el maravilloso aire que respiras. Respira cinco veces a consciencia, y nota cómo se mueve el aire dentro de tu cuerpo, y siente la dicha de expulsarlo. Haz cinco respiraciones completas en cinco ocasiones distintas a lo largo del día, y tras cada tanda de cinco respiraciones, di las palabras mágicas: *«Gracias por el aire mágico que respiro»*, y ¡siente genuinamente ese agradecimiento por el precioso aire vivificador que respiras con todas tus fuerzas!

Lo mejor es practicar este ejercicio mágico al aire libre para poder sentir y apreciar la magnificencia del aire fresco, pero si no es posible hazlo en un lugar cerrado. Puedes cerrar los ojos mientras respiras, o hacerlo con los ojos abiertos. Puedes realizarlo mientras caminas, haciendo cola, comprando o en cualquier lugar o momento que desees. Lo más importante es que seas consciente de la sensación del aire entrando y saliendo de tu cuerpo. Respira como respiras normalmente, porque este ejercicio mágico no trata sobre tu respiración sino sobre tu gratitud por el aire que respiras. Si respirar más profundo te ayuda a sentir más gratitud, hazlo. Si te ayuda hacer un sonido o decir mentalmente la palabra mágica, *gracias*, al espirar, hazlo. Si lo deseas, más adelante puedes hacer una variante del ejercicio: imagina que respiras gratitud y que te llenas de la misma cada vez que tomas aire.

Las antiguas enseñanzas dicen que cuando una persona llega al punto de sentirse profundamente agradecida por el aire que respira, su gratitud habrá alcanzado un nuevo nivel de poder, y se habrá convertido en la *verdadera* alquimista, ¡que puede convertir en oro cualquier parte de su vida!

# EJERCICIO MÁGICO NUMÉRO 23

## *El Aire Mágico que Respiras*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Hoy, **cinco** veces al día, dedica unos momentos a ser consciente del maravilloso aire que respiras. Respira **cinco** veces a consciencia, experimenta cómo se mueve al aire dentro de tu cuerpo, y siente el gozo de expulsarlo.

3. Tras haber hecho cinco respiraciones, di las palabras mágicas: *Gracias por el aire mágico que respiro.* Siente ese agradecimiento por el precioso aire vivificador que respiras con todas tus fuerzas.

4. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 24*

# LA VARITA MÁGICA



¿Has deseado alguna vez tener una varita mágica con la que al hacer un simple gesto pudieras ayudar a tus seres queridos? Bueno, ¡el ejercicio mágico de hoy te enseñará a utilizar la *auténtica* Varita Mágica de la vida para ayudar a otros!

Cuando deseas fervientemente ayudar a otra persona tienes un poder inmenso, pero cuando diriges ese poder con la gratitud, realmente tienes una Varita Mágica con la que puedes ayudar a las personas que te importan.

La energía fluye hacia donde diriges tu atención, por lo tanto, cuando diriges tu energía de la gratitud hacia las necesidades de otras personas, allí es donde va tu energía. Ésta es la misma razón por la que Jesús decía *gracias* antes de realizar un milagro. La gratitud es una fuerza de energía invisible pero real, y junto con la energía de tu deseo es como tener una Varita Mágica.

> *"Las personas que esperan tener una varita mágica no se dan cuenta de que ellas SON la varita mágica."*

THOMAS LEONARD (1955–2003)
*COACH DE CRECIMIENTO PERSONAL*

Si algún familiar, amigo o alguien que te importa no goza de buena salud física, tiene problemas económicos, no es feliz en su trabajo, está estresado, sufre por el final de una relación, no confía en sí mismo, sufre problemas mentales o esta decepcionado con la vida, puedes utilizar la fuerza invisible de la gratitud para ayudarle con su problema de salud, de finanzas y de felicidad.

Para utilizar la Varita Mágica para la salud de otra persona, imagina que aquella persona ha recuperado plenamente la salud, y di la palabra mágica, *gracias*, con el sentimiento profundo de celebración de la noticia de que esa persona vuelve a estar totalmente sana. Puedes imaginar que esa persona te llama para darte la noticia, o imagínate que te lo dice en persona, y visualiza y siente realmente tu reacción. El hecho de sentirte igual de agradecido ahora como te sentirías al recibir la noticia de la recuperación total de esa persona, será la garantía de que la gratitud que sientes es sincera y poderosa al máximo.

Para utilizar la Varita Mágica para ayudar a un ser querido en su economía, realiza el mismo ejercicio mágico, y da las gracias como si ya tuviera el dinero que necesita ahora. Imagina que se ha recuperado económicamente del todo, que el problema ya está solucionado, y que dices la palabra mágica, *gracias*, porque acabas de recibir la increíble noticia.

Si alguien a quien conoces pasa por un momento difícil, pero no sabes exactamente qué es lo que necesita, o si necesita ayuda en más de un asunto, puedes realizar el mismo ejercicio mágico y utilizar tu Varita Mágica para dar gracias por su felicidad, o por su salud, prosperidad

y felicidad conjuntamente.

Hoy elige tres personas que te importen y que en este momento necesiten salud, dinero o felicidad, o las tres cosas. Si las tienes, coge una fotografía de cada una de ellas y coloca las fotos delante de ti cuando hagas este ejercicio.

Empieza por una de ellas, ten la foto en tu mano, cierra los ojos y visualiza durante un minuto que recibes la noticia de que esa persona ha recuperado totalmente aquello que necesitaba. Es mucho más fácil visualizarte a ti recibiendo la buena noticia que, por ejemplo, visualizar que la persona enferma se ha recuperado, o que una persona deprimida vuelve a ser feliz, o que una persona con problemas económicos vuelve a tener dinero. Y sentirás más entusiasmo y gratitud si te implicas tú en la visualización.

Abre los ojos y con la foto en la mano di la palabra mágica, *gracias*, tres veces lentamente, por la salud, prosperidad o felicidad de esa persona, o la combinación que sea de lo que necesite:

*Gracias, gracias, gracias por la salud, la prosperidad o la felicidad de* ____*Nombre*____*.*

Cuando termines con una persona, pasa a la siguiente, y sigue los dos mismos pasos hasta que hayas terminado el ejercicio de la Varita Mágica enviando salud, prosperidad o felicidad a las tres personas.

También puedes utilizar este poderoso ejercicio cuando vayas por la calle o durante la jornada coincidas con alguien que tiene una carencia evidente de felicidad, salud o prosperidad. Imagina que tienes una Varita Mágica y que la esgrimes mentalmente dando las gracias de todo corazón por su prosperidad, salud y felicidad, y sé consciente de que has puesto en marcha una verdadera fuerza de energía.

Utilizar la gratitud para ayudar a alguien con su salud, prosperidad y felicidad es el acto más grande de gratitud que puedas realizar. Y una de las cosas mágicas de desear fervientemente la salud, la prosperidad y la felicidad a los demás es que también las atraes para ti.

# EJERCICIO MÁGIC0 NÚMERO 24

## *La Varita Mágica*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Elige **tres** personas que te importen y a las que te gustaría ayudar con más salud, prosperidad y felicidad, o las tres cosas.

3. Si dispones de ellas, coge una foto de cada persona y tenla delante al hacer el ejercicio de la Varita Mágica.

4. Hazlo con una persona a la vez y sostén la foto en tu mano. Cierra los ojos y visualiza por un minuto que recibes la noticia de que esa persona ha recuperado por completo la salud, la prosperidad o la felicidad.

5. Abre los ojos y todavía con la foto en la mano, di lentamente las palabras mágicas:
   *"Gracias, gracias, gracias por la salud, la prosperidad o la felicidad de* Nombre *."*

6. Cuando hayas terminado con una persona, pasa a la siguiente y sigue los mismos pasos hasta que hayas acabado el ejercicio de la Varita Mágica con las tres personas.

7. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 25*

# SIGUE LAS INDICACIONES DE LA MAGIA



*“La vida es un juego… Necesitamos jugar para volver a descubrir la magia a nuestro alrededor.”*

FLORA COLAO (N. 1954)
ESCRITORA Y TERAPEUTA

El ejercicio de hoy, Sigue las Indicaciones de la Magia, es uno de mis favoritos, porque es un juego que juegas con el Universo, ¡y es divertidísimo!

Imagina que el Universo es bondadoso y generoso y que quiere que tengas todo lo que deseas en la vida. Como el Universo no puede presentarse por las buenas y entregarte lo que deseas, utiliza la ley de la atracción para darte señales e indicaciones que te ayudarán a recibir tus sueños. El Universo sabe que has de sentir gratitud para que tus sueños se hagan realidad, así que participa en el juego dándote indicaciones personales para recordarte que seas agradecido. Utiliza a las personas, circunstancias y acontecimientos que te rodean a lo largo del día como pistas mágicas para que seas agradecido. Así va el juego:

Si oyes la sirena de una ambulancia, la indicación mágica del Universo es que des las gracias por una salud perfecta. Si ves un coche de policía, la indicación mágica es que des las gracias por la seguridad y la protección. Si ves a alguien leyendo un periódico la indicación mágicas es que des las gracias por las buenas noticias.

Si quieres cambiar tu peso corporal, ver a alguien con tu peso ideal, será la indicación mágica del Universo para que des gracias por tu peso ideal. Si deseas una relación amorosa, ver una pareja locamente enamorada, será la indicación mágica para que des gracias por la pareja perfecta. Si lo que deseas es tener una familia, cuando veas bebés y niños, tómalo como la indicación mágica y da gracias por tener hijos. Pasar por delante de un banco o de un cajero automático, es la indicación mágica para que des gracias por la abundancia de dinero. Llegar a casa, es la indicación mágica para que des gracias por tu casa, y la visita de un vecino para tomarse un café, o saludarlo por la calle, es la indicación mágica para dar gracias por los vecinos que tienes.

Si sucede que ves uno de los deseos materiales de tu lista, como la casa de tus sueños, un coche, una moto, unos zapatos o un ordenador, se trata, por supuesto, ¡de la indicación mágica del Universo para que agradezcas tu deseo *ahora*!

Cuando al empezar el día alguien te dice «Buenos días», estás recibiendo una indicación mágica para estar agradecido por tener una buena mañana. Si te encuentras con alguien que está muy contento, es una indicación mágica para dar gracias por tu felicidad. Y si oyes que alguien dice *gracias*, en cualquier lugar en cualquier momento, es *tu* indicación mágica para decir *¡gracias!*

El Universo tiene formas innumerables y creativas de darte indicaciones mágicas para que

estés agradecido durante tus actividades cotidianas. Es imposible que malinterpretes una indicación mágica o que te equivoques con ella, porque pienses lo que pienses que quiere decir, acertarás. El Universo utiliza la ley de la atracción para guiarte mágicamente, de manera que siempre atraigas las indicaciones exactas de lo que necesitas agradecer en ese momento.

El ejercicio Sigue las Indicaciones de la Magia se ha convertido en un juego al que juego todos los días. Y con la práctica, ahora veo automáticamente todas las indicaciones mágicas que me da el Universo, y doy gracias por cada una de ellas. ¡Jamás deja de maravillarme y de sorprenderme ver cómo el Universo encuentra formas nuevas de orientarme para que ponga en marcha la magia de la gratitud!

Cuando recibo la llamada de un amigo o familiar, es una indicación para que dé las gracias por esa persona. Cuando alguien dice, «¿No te parece que hace un día espléndido?» es una indicación para dar gracias por el maravilloso tiempo que hace donde vivo y por gozar de otro hermoso día. Si se avería un electrodoméstico es una indicación para dar gracias por todos los electrodomésticos que funcionan perfectamente. Si una planta en mi jardín está luchando por sobrevivir, es una indicación para estar agradecida por el resto de las plantas sanas que tengo en mi jardín. Cuando recojo el correo, es una indicación para dar gracias por el servicio de correos y por los cheques inesperados. Cuando alguien dice que ha de ir a un cajero automático, o veo personas haciendo cola en un cajero, es una indicación para dar gracias por el dinero. Si alguien que conozco se pone enfermo, es una indicación para dar gracias por su salud y por la mía. Cuando descorro las cortinas por la mañana y veo el nuevo día, es una indicación para dar gracias por el día que tengo por delante.

Y cuando corro las cortinas por la noche, es un indicio para dar gracias por el maravilloso día que he vivido.

Hoy para jugar a Sigue las Indicaciones de la Magia lo único que has de hacer es estar atento y ver siete indicaciones mágicas del Universo durante el día y dar gracias por cada uno de ellos. Por ejemplo, si ves a una persona con el peso ideal di, *«¡Gracias por mi peso ideal!»* Nunca te excederás practicando la gratitud, así puedes elegir hacer más, y si lo deseas, hasta puedes intentar responder a todas las indicaciones mágicas que puedas en un día. Si has estado haciendo los ejercicios mágicos durante los 24 días anteriores, ahora ya habrás llegado a un punto en el que estás lo suficientemente atento como para detectar las indicaciones que el Universo te da constantemente. Uno de los múltiples beneficios del poder mágico de la gratitud es que te despierta y te hace estar mucho más atento y consciente. Y cuanto más alerta y consciente estás, más agradecimiento sientes y más fácil te resulta atraer tus sueños. Así que, ¡Universo dáme las indicaciones de la magia!

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 25

## *Sigue las Indicaciones de la Magia*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Hoy está atento a lo que sucede a tu alrededor y reconoce al menos **siete** indicaciones de gratitud entre las cosas que te suceden a lo largo del día. Por ejemplo, si ves a alguien con el peso ideal, di *«¡Gracias por mi peso ideal!»*

3. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 26*

# TRANSFORMA MÁGICAMENTE LOS ERRORES EN BENDICIONES



*“Convierte tus heridas en sabiduría.”*

OPRAH WINFREY (N. 1954)
PERSONAJE MEDIÁTICO Y EMPRESARIA

Cada error es una bendición disfrazada. El ejercicio mágico de hoy te lo demostrará, porque estás a punto de descubrir que ¡hay un sinfín de bendiciones ocultas en cada error!

Un niño comete muchos errores cuando aprende a montar en bicicleta o a escribir, y no le damos la menor importancia porque sabemos que aprenderá a través de sus errores y que al final dominará lo que está intentando hacer. Entonces, ¿por qué son tan duros los adultos consigo mismos cuando cometen un error? La misma regla aplicable a los niños se puede aplicar a *ti*. Todos cometemos errores, y si no fuera así no aprenderíamos nada, ni seríamos más inteligentes ni más sabios.

Tenemos la libertad de tomar nuestras propias decisiones y eso significa que tenemos libertad para cometer errores. Los errores pueden hacernos daño, pero si no aprendemos del error que hemos cometido, ese sufrimiento habrá sido en vano. De hecho, por la ley de la atracción, cometeremos el mismo error una y otra vez, ¡hasta que las consecuencias nos duelan tanto que acabemos aprendiendo de ellas! Ésta es la razón por la que los errores duelen, así *aprendemos* de ellos y dejamos de repetirlos.

Para aprender de un error, primero hemos de aceptarlo y ésta es la razón por la que muchas personas no aprenden, porque suelen culpar a otro de *su* error.

Imaginemos que la policía nos para por exceso de velocidad y que nos ponen una multa. En lugar de asumir la responsabilidad por el exceso de velocidad, culpamos a los policías porque estaban escondidos detrás de unos arbustos en una curva de la autopista, y como no podíamos verlos, y tenían un radar, nos pillaron in fraganti. Pero el error ha sido nuestro pues éramos nosotros quienes circulábamos a una velocidad excesiva.

El problema de culpar a otras personas de nuestros errores es que eso no nos evita el sufrimiento y las consecuencias de nuestro error, y encima ni siquiera aprendemos, así que ¡bingo! Atraeremos de nuevo el mismo error.

Eres humano y cometes errores, y ése es uno de los aspectos más hermosos de ser humano, pero has de aprender de tus errores, de lo contrario, en tu vida habrá mucho sufrimiento innecesario.

¿Cómo puedes aprender de un error? ¡Con la gratitud!

Por muy nefasta que te parezca una situación, siempre, siempre hay muchas cosas por las que estar agradecido. Cuando buscas todas las cosas por las que puedes dar gracias por un error, transformas mágicamente el error en una bendición. Los errores atraen más errores, y las

bendiciones más bendiciones ¿Qué prefieres?

Hoy piensa en un error que hayas cometido en tu vida. No importa si era grande o pequeño, pero elige uno que todavía te duela cuando pienses en él. Quizá perdiste los nervios con una persona allegada a ti y desde entonces la relación no ha vuelto a ser la misma. Quizá pusiste una fe ciega en otra persona y te pillaste los dedos. Quizá dijiste una mentira piadosa para proteger a alguien, y debido a eso te metiste en un lío. Puede que eligieras la opción más barata de algo, y al final, todo salió mal y terminó costándote más caro. Puede que creyeras que estabas tomando la decisión correcta respecto a algo, pero te salió el tiro por la culata.

Cuando hayas elegido un error para transformarlo mágicamente en una bendición, identifica cosas por las que puedas estar agradecido. Hay dos preguntas que pueden ayudarte:

¿Qué he aprendido de este error?

¿Qué cosas buenas han surgido a raíz de este error?

Las cosas más importantes por las que puedes estar agradecido de cada error son las que has aprendido del mismo. No importa de qué error se trate, siempre hay muchas cosas buenas que te enseñó y que cambiaron tu futuro para mejor. Piensa en esto detenidamente, y a ver si puedes encontrar hasta diez bendiciones por las que dar las gracias. Cada bendición que descubras tiene un poder mágico. Haz una lista en tu diario de gratitud o en tu ordenador.

Veamos el ejemplo de que te pare la policía por exceso de velocidad y que te ponga una multa:

1. *Doy gracias a la policía por querer protegerme para que no me haga daño, porque a fin de cuentas, eso es lo que pretendía.*

2. *Doy gracias a la policía porque si soy sincero conmigo mismo, estaba pensando en otras cosas, y no me concentraba en la carretera.*

3. *Doy gracias a la policía porque fue una estupidez por mí parte arriesgar mi vida con una rueda en mal estado.*

4. *Doy gracias a la policía por la llamada de atención. El hecho de que me pararan me afectó y de ahora en adelante controlaré la velocidad y conduciré con más cuidado en el futuro.*

5. *Doy gracias a la policía porque erróneamente creía que podía circular a velocidad excesiva sin que me pillaran, y sin arriesgar mi vida. La seriedad de la policía me obligó a afrontar el hecho de que estaba poniendo mi vida y la de otras personas en peligro.*

6. *Doy gracias a la policía, porque si pienso en la posibilidad de que otros conductores que circulan con exceso de velocidad amenacen la vida de mi familia, indudablemente quiero que la policía los detenga.*

7. *Doy gracias a la policía por el trabajo que realiza para garantizar la seguridad de todas las personas y familias en las carreteras.*

8. *Doy gracias a la policía. De seguro que se enfrenta a situaciones desgarradoras todos los días, y lo único que pretende es proteger mi vida y la de mi familia.*

9. *Doy gracias a la policía por garantizar que yo haya llegado sano y salvo a mi casa, y entre por la puerta para reunirme con mi familia como de costumbre.*

0. *Doy gracias a la policía porque de todas las posibles consecuencias que podrían haberme impedido continuar con aquella velocidad, que me haya parado la policía ha sido la menos perjudicial, y puede que haya sido la mayor bendición de mi vida.*

Te aconsejo que pases revista a todos los errores que hayas cometido en la vida, y que todavía te hacen sentirte mal y, cuando encuentres el momento, realices este ejercicio tan genial y mágico. Reflexiona sobre ello; ¡a través de un error tienes el poder de atraer muchas bendiciones! ¿Qué otra cosa te ofrece una rentabilidad semejante?

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 26

## *Transforma Mágicamente los Errores en Bendiciones*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Elije **un** error que hayas cometido en tu vida.

3. Reúne un total de **diez** bendiciones por las que puedas dar gracias como resultado de haber cometido aquel error y escríbelas.

4. Para ayudarte a encontrar bendiciones, puedes hacerte estas preguntas: *¿Qué aprendí de este error?* Y: *¿Qué cosas saqué de este error?*

5. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 27*

# EL ESPEJO MÁGICO



*“El aspecto de las cosas cambia según las emociones, y por lo tanto vemos la magia y la belleza en ellas, cuando la magia y la belleza en realidad están en nosotros mismos.»*

KHALIL GIBRAN (1883–1931)
POETA Y ARTISTA

Puedes pasarte el resto de tu vida yendo de un lado a otro intentando forzar el mundo exterior para que sea como tú quieres, persiguiendo problemas para intentar solucionarlos, quejándote de las situaciones o de otras personas y no conseguir jamás vivir tu vida plenamente ni realizar todos tus sueños. Pero cuando haces de la magia de la gratitud tu forma de vida, todo lo que te rodea cambia por arte de magia en un abrir y cerrar de ojos. Tu mundo cambia de forma mágica porque *tú* has cambiado, por lo tanto, lo que atraes también ha cambiado.

Las inspiradoras palabras de Gandhi y la letra de la canción de Michael Jackson *“Man in the Mirror”* (El hombre del espejo) que impactaron a cientos de millones de personas, encierran uno de los mensajes más poderosos de todos los tiempos:

Cambia a la persona del espejo y cambiarás tu mundo.

Si has realizado los 26 ejercicios mágicos hasta ahora, ¡ya has cambiado! Y aunque a veces cueste ver los cambios en uno mismo, habrás notado un cambio en tu estado de felicidad, y habrás observado que las circunstancias de tu vida han cambiado para mejor, y que ha habido cambios mágicos en el mundo que te rodea.

Ya has practicado el poder mágico de la gratitud en pro de la familia y los amigos, el trabajo, el dinero y la salud, tus sueños e incluso de las personas con las que te cruzas cada día. Pero la persona que merece más gratitud de todas eres tú.

Cuando estés agradecido por ser la persona del espejo, desaparecerán por completo los sentimientos de insatisfacción, descontento, decepción o de “no soy lo bastante bueno”. Y con ellos, todas las circunstancias insatisfactorias, de descontento y de decepción también desaparecen mágicamente.

Los sentimientos negativos sobre ti mismo son los que más daño te hacen en la vida, porque son más poderosos que ningún sentimiento que tengas respecto a algo o a alguien. Dondequiera que vayas y hagas lo que hagas, llevas siempre contigo esos sentimientos, y esos sentimientos tiñen todo lo que tocan, y actúan como un imán, atrayendo más insatisfacción, descontento y decepción en todo lo que haces.

Cuando estás agradecido por ser *tú*, sólo atraerás más circunstancias que te hacen sentirte mejor contigo mismo. Has de ser rico en buenos sentimientos sobre ti mismo para atraer hacia ti las riquezas de la vida. ¡La gratitud por ti te enriquece!

*“A quienquiera que tenga **gratitud** (por sí mismo) se le dará más, y tendrá en abundancia. A quienquiera que no tenga **gratitud** (por sí mismo), incluso lo que tenga, le será arrebatado.”*

Para hacer el ejercicio del Espejo Mágico, colócate ahora delante de un espejo. Mira a los ojos a la persona en el espejo, y di en voz alta la palabra mágica, *gracias*, de todo corazón. Dilo con más convicción que nunca. ¡Di *gracias* por ser tú! ¡Di *gracias* por todo lo que eres! ¡Di *gracias* como mínimo con la misma intensidad de sentimiento que has puesto en el resto de cosas y personas! ¡Da *gracias* por ti tal como eres!

Continúa con el ejercicio del Espejo Mágico dando las gracias a la bellísima persona del espejo durante el resto del día, y di la palabra mágica, *gracias*, siempre que te mires en un espejo. Si en un momento dado la situación no se presta para que pronuncies en voz alta la palabra mágica, puedes decirla mentalmente. Y si eres *muy* valiente, puedes mirarte en el Espejo Mágico y decir tres cosas sobre ti por las que estés agradecido.

Si por alguna razón en el futuro no eres amable contigo mismo, sabrás que puedes serlo con la persona que más merece tu gratitud: ¡la persona del espejo!

Cuando estás agradecido, no te culpas cuando cometes un error. Cuando estás agradecido, no te criticas si no eres perfecto. Cuando estás agradecido por ser tú, eres feliz y te conviertes en un imán para las personas felices, situaciones felices y circunstancias mágicas, que te rodearán dondequiera que vayas o hagas lo que hagas. Cuando puedas ver la magia de la persona del espejo, ¡todo tu mundo se transformará!

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 27

## *El Espejo Mágico*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible.

2. Hoy cada vez que te mires en el espejo di *gracias*, y hazlo con más convicción que nunca.

3. Si eres muy valiente, cuando te mires al espejo di **tres** cosas por las que puedes estar agradecido.

4. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

*Día 28*

# RECUERDA LA MAGIA



*“Es lo que sucede con la magia. Has de saber*
*que siempre está aquí, a nuestro alrededor,*
*si no te resulta invisible.”*

CHARLES DE LINT (N. 1951)
ESCRITOR E INTÉRPRETE DE MÚSICA FOLK CELTA

Cada día es único; no hay dos iguales. Las cosas buenas que suceden cada día siempre son diferentes y nunca dejan de cambiar. Por eso cuando Recuerdas la Magia enumerando las bendiciones de ayer, no importa cuántas veces lo hagas, cada vez será diferente. Ésta es sólo una de las razones por las que Recuerda la Magia es uno de los ejercicios regulares más poderosos para conservar la magia de la gratitud en tu vida. Sean los que sean tus deseos actuales, o los que tendrás en el futuro, este ejercicio mágico será toda la vida el más importante

La forma más sencilla de recordar las bendiciones de ayer es empezar por recordar el comienzo del día desde que te despertarte, y revivir mentalmente toda la jornada, recordar los acontecimientos principales de la mañana, de la tarde y de la noche, hasta que te fuiste a dormir. Recordar las bendiciones de ayer no debe suponer un esfuerzo, simplemente estás explorando la superficie del día anterior, y mientras lo haces las bendiciones brotaran en la superficie de tu mente.

Puedes empezar este ejercicio mágico planteándote la siguiente pregunta:

¿Qué cosas buenas me sucedieron ayer?

Cuando te hagas esta pregunta, tu mente buscará de inmediato una respuesta. ¿Te dieron alguna buena noticia? ¿Recibiste o se hizo realidad mágicamente alguno de tus deseos? ¿Recibiste mágicamente dinero inesperado? ¿Te sentiste especialmente feliz? ¿Tuviste noticias de algún amigo del que hacía mucho que no sabías nada? ¿Te salió alguna cosa especialmente bien? ¿Recibiste una llamada o un correo electrónico genial? ¿Te hicieron algún cumplido o alguien te expresó su aprecio? ¿Te ayudó alguien a resolver un problema? ¿Ayudaste a alguien? ¿Terminaste un proyecto o empezaste algo que te entusiasma? ¿Comiste tu plato favorito o viste una película estupenda? ¿Recibiste un regalo, resolviste una situación, tuviste una reunión inspiradora, pasaste un buen rato con alguna persona, mantuviste una buena conversación o hiciste planes para algo que realmente desees hacer?

Recuerda la Magia y haz una lista de las bendiciones de ayer en tu ordenador o escríbelas en tu diario. Explora la superficie de ayer hasta que te sientas satisfecho por haber recordado las bendiciones del día. Pueden ser cosas pequeñas o grandes, porque no se trata del tamaño de las bendiciones; sino de cuántas bendiciones descubres, y de cuánta gratitud sientes por cada una de ellas. Cada vez que recuerdes y anotes una, siente agradecimiento y di la palabra

mágica: *gracias*.

Cuando hagas este ejercicio mágico después de hoy, puedes combinarlo: unos días escribes las bendiciones, y otros las recuerdas y las dices de viva voz o mentalmente. Puedes hacer una lista rápida de bendiciones o una lista más detallada donde especifiques por qué estás agradecido por cada una de ellas.

No hay un número fijo de bendiciones que debas recordar del día anterior, porque cada día es diferente. Pero puedo asegurarte que cada día de tu vida está lleno de bendiciones, y que cuando se te hayan abierto los ojos a esta verdad, habrás abierto tu corazón a la magia de la vida, y tu vida estará llena de abundancia y esplendor.

*"A quienquiera que tenga **gratitud** se le dará más, y tendrá en abundancia. A quienquiera que no tenga **gratitud**, incluso lo que tenga, le será arrebatado."*

Recuerda la Magia: ¡ha sido creada para *ti*!

# EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 28

## *Recuerda la Magia*

1. Enumera Tus Bendiciones. Haz una lista de diez bendiciones. Escribe *por qué* estás agradecido. Relee tu lista, y al final de cada bendición di *gracias, gracias, gracias*, y siente la gratitud por esa bendición con la máxima intensidad posible. ¡Has escrito 280 bendiciones en el transcurso del libro!

2. Recuerda la Magia enumerando las bendiciones de ayer y escríbelas. Hazte esta pregunta: *¿Qué cosas buenas me sucedieron ayer?* Explora la superficie del día anterior hasta que te sientas satisfecho por haber recordado y escrito todas las bendiciones del día.

3. Cada vez que recuerdes una de ellas, simplemente di mentalmente la palabra mágica, *gracias*.

4. Después de hoy puedes hacer este ejercicio escribiendo una lista, o repitiéndola en voz alta o mentalmente. Puedes hacer una lista rápida de las cosas que te sucedieron ayer por las que estás agradecido o una más corta y detallada y decir por qué estás agradecido por ellas.

5. Hoy antes de irte a dormir, toma tu Piedra Mágica en la mano, y di la palabra mágica, *gracias*, por lo *mejor* que te ha pasado durante el día.

# TU FUTURO MÁGICO



Tú eres el que construye tu propia vida y la gratitud es tu herramienta mágica para construir la vida más increíble. Ahora ya has puesto los cimientos mediante estos ejercicios mágicos, y con la herramienta de la gratitud, estás añadiendo más pisos al edificio de tu vida. Tu vida ascenderá cada vez más alto, hasta que toques las estrellas. No hay límite para las cumbres que puedes alcanzar con la gratitud, ni fin para la magia que puedes experimentar. Como las estrellas del Universo, ¡es infinita!

*"Expresar gratitud es cortés y agradable, promulgar la gratitud es generoso y noble, pero vivir la gratitud es tocar el Cielo."*

JOHANNES A. GAERTNER (1912–1996)
*PROFESOR, TEÓLOGO, POETA*

A partir de aquí, para dar un paso adelante, lo ideal es consolidar los cimientos de la gratitud que has levantado y seguir construyéndola gradualmente incrementando la intensidad de lo que sientes. Cuanto más practiques la gratitud, más profundamente podrás sentirla, y cuanto más profunda la sientas, menos tiempo necesitarás dedicarle. He aquí una guía:

Tres días a la semana haz el ejercicio Recuerda la Magia, o combina este ejercicio mágico con otros dos de tu elección, para mantener tus cimientos actuales de gratitud, y sigue construyendo la magia en tu vida para que siga mejorando cada vez más. Por ejemplo, puedes elegir hacer Recuerda la Magia un día, Relaciones Mágicas el segundo y Dinero Mágico el tercero.

Si haces el ejercicio Recuerda la Magia cuatro días a la semana, o si lo sumas a otros tres ejercicios mágicos de tu elección, eso conservará tu gratitud *y* acelerará la magia.

Si haces el ejercicio Recuerda la Magia cinco días a la semana, o si lo sumas a otros cuatro ejercicios mágicos de tu elección, eso incrementará espectacularmente tu felicidad y la magia en cada área y situaciones de tu vida.

Haz seis o siete días a la semana el ejercicio Recuerda la Magia, o súmalo a otros ejercicios mágicos de tu elección, y te convertirás en el verdadero alquimista, ¡que puede convertir cualquier cosa en oro!

## *Consejos para los Ejercicios Mágicos*

Para que la magia continúe presente en ámbitos importantes de tu vida, como la felicidad, la salud, las relaciones, la carrera, el dinero y las cosas materiales que posees, puedes realizar los ejercicios específicos para cada ámbito una vez por semana. Sin embargo, si deseas *aumentar* la magia en algún ámbito de tu vida, has de dar más mediante la práctica superior de

la gratitud en ese ámbito, varios días a la semana. Si no te encuentras bien, preferirás hacer los ejercicios mágicos para la salud cada día, o incluso varias veces al día.

Las recomendaciones siguientes te guiarán con facilidad hacia los ejercicios mágicos que tendrán el efecto más intenso y rápido en un ámbito determinado. Sigue las recomendaciones del ámbito en cuestión como mínimo tres semanas, haz cada ejercicio recomendado una vez por semana:

## *RELACIONES*

Relaciones Mágicas

Polvos Mágicos para Todos

Sana Mágicamente Tus Relaciones

La Varita Mágica – *(El ejercicio de la Varita Mágica se puede hacer con personas conocidas, con fotografías, o con personas que no conoces sin fotografías.)*

El Espejo Mágico

Recuerda la Magia

## *SALUD*

Salud Mágica

Polvos Mágicos para Todos

Magia y Milagros en la Salud

El Aire Mágico que Respiras

La Varita Mágic – *(El ejercicio de la Varita Mágica se puede hacer con personas conocidas, con fotografías, o con personas que no conoces sin fotografías.)*

Recuerda la Magia

## *DINERO*

Dinero Mágico

El Imán del Dinero – *(Si no has hecho antes el ejercicio mágico del Imán del Dinero, no te olvides de completar todos los pasos al menos una vez. Si ya lo has hecho, puedes pasar*

*directamente al paso 4.)*

El Cheque Mágico

La Varita Mágica – *(El ejercicio de la Varita Mágica se puede hacer con personas conocidas, con fotografías, o con personas que no conoces sin fotografías.)*

El Espejo Mágico

Recuerda la Magia

## *PROFESIÓN*

Así Trabaja la Magia

Polvos Mágicos para Todos

La Varita Mágica – *(Cuando hagas el ejercicio de la Varita Mágica para tu profesión, también puedes enviar éxito a otras personas. Desear éxito a los demás acelerará el éxito en tu vida.*

*El ejercicio de la Varita Mágica se puede hacer con personas conocidas, con fotografías, o con personas que no conoces sin fotografías.)*

El Espejo Mágico

Recuerda la Magia

## *TUS DESEOS*

Polvos Mágicos para Todos

Haz Realidad Todos Tus Deseos – *(Si no has hecho antes el ejercicio de Haz Realidad Todos tus Deseos, no te olvides de completar todos los pasos al menos una vez. Si ya lo has hecho, puedes pasar directamente al paso 3.)*

Ante Tus Propios Ojos

La Varita Mágica – *(El ejercicio de la Varita Mágica se puede hacer con personas conocidas, con fotografías, o con personas que no conoces sin fotografías.)*

El Espejo Mágico

Recuerda la Magia

## *Tu Piedra Mágica*

Puedes incorporar el ejercicio de la Piedra Mágica a tu vida cotidiana, ten la Piedra Mágica al lado de la cama, y utilízala cuando te acuestes como recordatorio para agradecer lo mejor que te ha sucedido durante el día. También puedes llevar contigo tu Piedra Mágica y siempre que la toques, piensa en algo por lo que sientes agradecimiento.

## *Tus Polvos Mágicos*

También puedes incorporar el ejercicio Polvos Mágicos para Todos a tu vida cotidiana. Además de lanzar polvos mágicos sobre las personas que te prestan algún servicio, hay muchas otras formas en que puedes usar este ejercicio. ¡Puedes lanzar polvos mágicos sobre todas las personas y cosas! Si tu jefe o jefa es un poco gruñón o gruñona lánzale polvos mágicos. Puedes lanzar polvos mágicos sobre un familiar o un ser querido si está de mal humor, o sobre cualquier persona que se cruce en tu camino que necesite algo de magia en su vida. También puedes llevar la magia dondequiera que vayas y lanzar polvos mágicos sobre bebés y niños, sobre las plantas o el jardín, tu comida y tu bebida, tu ordenador o tu correo electrónico antes de abrirlo, tu cartera, coche, o teléfono antes de hacer una llamada telefónica, o sobre cualquier circunstancia que desees mejorar. ¡El único límite de las múltiples aplicaciones de los polvos mágicos es tu propia imaginación!

# LA MAGIA NO SE ACABA NUNCA



Practico la gratitud todos los días de mi vida, y ahora me resulta inconcebible que haya podido vivir días, meses y años sin practicar de algún modo la gratitud cada día. La gratitud se ha convertido en parte de mi personalidad, está en mis células y es un patrón de mi subconsciente.

Pero si nos quedamos atrapados en la vida y nos olvidamos de practicar la gratitud, transcurrido un tiempo, la magia se evaporará. Utilizo la magia en mi vida como guía para saber si estoy practicando suficientemente la gratitud, o si tengo que practicarla más. Observo con atención mi vida y si veo que no soy muy feliz, practico más la gratitud. Si empiezan a aparecer pequeños problemas en un ámbito específico de mi vida, de inmediato aumento los ejercicios mágicos de la gratitud para ese ámbito.

Ya no me dejo engañar por las falsas apariencias. Por el contrario, busco lo bueno de cualquier circunstancia para poder dar gracias, *sabiendo* que existe. Entonces, ¡lo que no deseaba desaparece mágicamente como una bocanada de humo!

> *"Empecé dando gracias por las cosas pequeñas, y cuanto más agradecida estaba, más aumentaba mi recompensa. Eso es porque aquello en lo que te concentras se expande, y cuando te concentras en lo bueno de la vida, creas más de lo mismo. Las oportunidades, las relaciones, incluso el dinero empezaron a fluir en mi camino cuando aprendí a agradecer todo lo que me sucedía en la vida."*

OPRAH WINFREY (N. 1954)
*PERSONAJE MEDIÁTICO Y EMPRESARIA*

Mediante la práctica de la gratitud estás utilizando una ley infalible del Universo; es un don que te ha dado el Universo y existe para que *lo utilices* y evoluciones en tu vida.

## *El Universo y Tú*

Con la gratitud puedes alcanzar un nivel que generará una abundancia *ilimitada* en tu vida. La forma de alcanzar este nivel de gratitud es a través de tu relación con el Universo, o si lo prefieres, con el Espíritu o con Dios.

Puede que te inclines a pensar que el Universo es independiente de ti, y que cuando pienses en él, lo hagas mirando por encima de ti en dirección al cielo. Aunque es evidente que el Universo está por encima de ti, también está por debajo, y por detrás, y a tu lado, y dentro de todas las cosas y personas. Eso significa que el Universo está *dentro de ti*.

> *"Como es arriba es abajo. Como es adentro es afuera. Con este conocimiento te basta para obrar milagros."*

LA TABLA DE ESMERALDA (CIRCA 5000 – 3000 A.C.)

Cuando entiendas que el Universo está *dentro* de ti, y que por su propia naturaleza es *para* ti, para que tengas *más* vida, *más* salud, *más* amor, *más* belleza y *más* de todo lo que deseas, sentirás una gratitud genuina hacia el Universo por *todo* lo que recibes en la vida. Y habrás establecido una relación personal entre tú y el Universo.

Cuanta más gratitud genuina sientas hacia el Universo por todo lo que recibes, más estrecha se vuelve tu relación con el Universo, y entonces puedes alcanzar el nivel de abundancia *ilimitada* de la magia de la gratitud.

Habrás abierto tu corazón y tu mente por completo a la magia de la gratitud, y con ella influirás en la vida de todas las personas que estén en contacto contigo. Te convertirás en un amigo del Universo. Serás un canal de infinitas bendiciones para la Tierra. Cuando tengas una relación íntima y personal con el Universo, cuando sientas esa proximidad del Universo dentro de ti, a partir de ese momento, el mundo te pertenecerá, ¡y no habrá nada que no puedas ser, tener o hacer!

## *La Gratitud Es la Respuesta*

La gratitud es el remedio para las relaciones difíciles o rotas, para la falta de salud o de dinero y para la infelicidad. La gratitud elimina el miedo, la preocupación, la tristeza y la depresión, y aporta felicidad, claridad, paciencia, amabilidad, compasión, comprensión y paz mental. La gratitud aporta soluciones a los problemas, y las oportunidades y los medios para realizar tus sueños.

La gratitud está detrás de todo éxito, y abre la puerta a ideas y descubrimientos nuevos, como demostraron los grandes científicos Newton y Einstein. Imagina qué sucedería si todos los científicos siguieran sus pasos; el mundo sería propulsado a nuevos ámbitos de entendimiento, crecimiento y progreso. Se romperían los límites actuales y se harían descubrimientos en tecnología, física, medicina, psicología, astronomía y en todos los campos científicos, que cambiarían la vida.

Si la gratitud fuera una asignatura obligatoria en las escuelas, veríamos una generación de niños y niñas que harían evolucionar nuestra civilización mediante sus espectaculares logros y descubrimientos, que eliminarían los conflictos, acabarían con las guerras y aportarían paz al mundo.

Las naciones que guiarán el mundo en el futuro serán aquellas cuyos líderes y ciudadanos sientan más agradecimiento. La gratitud de los habitantes de una nación hará que su país prospere y se enriquezca, que la iniquidad y las enfermedades disminuyan drásticamente, que

las empresas y la producción crezcan, y que la paz y la felicidad se extiendan por todo el país. La pobreza desaparecerá, y ni una sola persona pasará hambre, porque una nación agradecida no puede permitirlo jamás.

Cuantas más personas descubran el poder mágico de la gratitud, más rápido se extenderá por el mundo y provocará una revolución de la gratitud.

## *Lleva la Magia Contigo*

Lleva la gratitud dondequiera que vayas. Impregna tus pasiones, encuentros, acciones y situaciones de la vida con la magia de la gratitud para que se hagan realidad todos tus sueños. En el futuro, si la vida te presenta una situación difícil y crees que no tienes ningún control sobre la misma, te sientes perdido y no sabes qué hacer, en vez de preocuparte o tener miedo, recurre a la magia de la gratitud y da gracias por *todo lo demás* que tienes en la vida. Cuando das las gracias deliberadamente por el bien que hay en tu vida, las circunstancias que envuelven a esa difícil situación cambiarán mágicamente.

> *"Le hemos enseñado (al hombre) el camino: que sea agradecido o desagradecido (eso depende de él)."*

CORÁN (AL-INSÂN 76:3)

Di la palabra mágica, *gracias*. Dila en voz alta, grítala desde las azoteas, susúrrala para ti, repítela mentalmente o siéntela en tu corazón, pero a partir de hoy, vayas donde vayas lleva contigo la gratitud y su poder mágico.

Para tener una vida mágica llena de abundancia y felicidad, la respuesta está en tus labios, dentro de tu corazón, ¡a punto y esperando a que tú hagas nacer *la magia*!

Rhonda Byrne



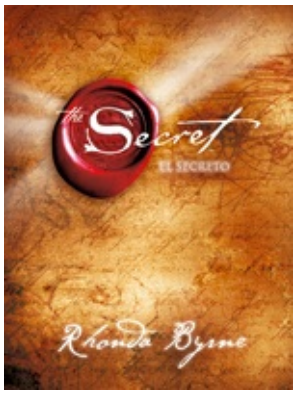
## *Sobre Rhonda Byrne*

Rhonda empezó su viaje con el filme documental *El Secreto*, que han visto millones de personas de todo el planeta. Luego siguió con el libro *El Secreto*, un *best seller* mundial, traducido a 47 idiomas y del que se han vendido más de 20 millones de ejemplares.

*El Secreto* ha estado 190 semanas en la lista de los libros más vendidos del *New York Times*, y recientemente, el diario *USA Today* lo catalogó como uno de los 20 libros más vendidos de los últimos 15 años.

Rhonda continuó su trabajo revolucionario con el libro *El Poder*, publicado en 2010, también incluido en la lista de los libros más vendidos del *New York Times* y que ha sido traducido a 43 idiomas.

# El Secreto




El Secreto se ha transmitido en todas las eras… altamente codiciado, oculto, perdido y comprado por grandes sumas de dinero, y conocido por algunos de los personajes más destacados de la historia: Platón, Galileo, Da Vinci, Beethoven, Edison y Einstein, sólo por nombrar unos cuantos.

El Secreto te revela cómo puedes cambiar cada aspecto de tu vida. Puedes convertir cualquier desventaja o sufrimiento en poder, abundancia ilimitada, salud y dicha.

Todo es posible, nada es imposible. No existen límites. Cualquier cosa con la que sueñes está a tu alcance cuando utilices El Secreto.

# El Secreto Revelado





**Bob Proctor**

FILÓSOFO, ESCRITOR Y COACH PERSONAL

*El Secreto te concede todo lo que deseas: felicidad, salud y riqueza.*



**Doctor Joe Vitale**

METAFÍSICO, ESPECIALISTA EN MARKETING Y ESCRITOR

*Puedes tener, hacer o ser lo que quieras.*



**John Assaraf**

EMPRESARIO Y EXPERTO EN GANAR DINERO

*Podemos tener todo lo que queramos. No me importa su magnitud.*

*¿En qué tipo de casa quieres vivir? ¿Quieres ser millonario? ¿Qué tipo de negocio quieres tener? ¿Quieres más éxito? ¿Qué es lo que realmente quieres?*



**Doctor John Demartini**

FILÓSOFO, QUIROPRÁCTICO, SANADOR Y ESPECIALISTA EN TRANSFORMACIÓN PERSONAL

*Éste es el Gran Secreto de la Vida.*



**Doctor Denis Waitley**

PSICÓLOGO Y ENTRENADOR EN EL CAMPO DEL POTENCIAL DE LA MENTE

*Los líderes del pasado que conocían El Secreto no querían compartir su poder. Ocultaban El Secreto a los demás. Las personas iban a trabajar, hacían sus tareas y regresaban a sus hogares. Seguían una rutina carente de poder, porque El Secreto era sólo para unos pocos.*

A lo largo de la historia muchos han codiciado el conocimiento de El Secreto y muchos descubrieron la forma de transmitirlo al mundo.

Michael Bernard Beckwith

VISIONARIO Y FUNDADOR DE AGAPE INTERNATIONAL SPIRITUAL CENTER

*He visto muchos milagros en las vidas de las personas. Milagros económicos, de curaciones tanto físicas como mentales y de las relaciones.*



**Jack Canfield**

ESCRITOR, MAESTRO, COACH DE VIDA Y ORADOR MOTIVACIONAL

*Todo esto ha sucedido por saber aplicar El Secreto.*

# *¿Qué es El Secret o?*



**Bob Proctor**

*Probablemente te estés preguntando: «¿Qué es El Secreto?» Te explicaré cómo lo entiendo yo.*

*Todos trabajamos con un poder infinito. Todos nos guiamos por las mismas leyes. Las leyes naturales del Universo son tan exactas que ni tan siquiera tenemos problemas para construir naves espaciales, podemos enviar personas a la Luna y programar el alunizaje con una precisión de una fracción de segundo.*

*Dondequiera que estemos —India, Australia, Nueva Zelanda, Estocolmo, Londres, Toronto, Montreal o Nueva York— todos trabajamos con el mismo poder. Una sola Ley. ¡La atracción!*

*¡El Secreto es la ley de la atracción!*

*Todo lo que llega a tu vida es porque tú lo has atraído. Y lo has atraído por las imágenes que tienes en tu mente. Es lo que piensas. Todo lo que piensas lo atraes.*

> *«Cada uno de tus pensamientos es un objeto real: una fuerza.»*
>
> Prentice Mulford (1834–1891)

Los grandes maestros de todos los tiempos nos han enseñado que la ley de la atracción es la ley más poderosa del Universo.

Poetas como William Shakespeare, Robert Browning y William Blake lo expresaron en su poesía. Músicos como Ludwig van Beethoven lo expresaron con su música. Artistas como Leonardo da Vinci lo representaron en sus cuadros. Grandes pensadores como Sócrates, Platón, Ralph Waldo Emerson, Pitágoras, sir Francis Bacon, sir Isaac Newton, Johann Wolfgang von Goethe y Victor Hugo lo compartieron en sus escritos y enseñanzas. Sus nombres han sido inmortalizados y su legendaria existencia ha sobrevivido el paso de los siglos.

Religiones como el hinduismo, las tradiciones herméticas, el budismo, el judaísmo, el cristianismo y el islam, y civilizaciones como la babilónica y la egipcia, lo han transmitido en sus relatos e historias. Esta ley, omnipresente en todas las eras, se puede encontrar en narraciones antiguas de todos los tiempos. Fue grabada en piedra en el año 3000 a.C. Aunque algunos codiciaron este conocimiento, y de hecho lo consiguieron, siempre ha estado al alcance de quien quisiera descubrirlo.

Esta ley existe desde los albores del tiempo. Siempre ha existido y siempre existirá.

Esta ley rige todo el orden del Universo en cada momento de tu vida y en todas las cosas que experimentas. No importa quién seas o lo que hagas, la ley de la atracción es la que modela tu experiencia total de la vida y lo hace a través de tus pensamientos. Tú eres quien activa la ley de la atracción a través de tu mente.

En 1912 Charles Haanel describió la ley de la atracción como «la ley más grande e infalible de la que depende todo el sistema de la creación».



**Bob Proctor**
*Los sabios siempre lo han sabido. Puedes remontarte hasta los babilonios. Siempre lo han sabido. Se trata de un pequeño grupo selecto de personas.*

Los estudiosos han documentado bien la vida de los antiguos babilonios y su inmensa prosperidad. También son famosos por haber creado una de las Siete Maravillas del Mundo, los Jardines Colgantes de Babilonia. Gracias a su comprensión y aplicación de las leyes del Universo, se convirtieron en una de las civilizaciones más prósperas de la historia.



**Bob Proctor**
*¿Por qué crees que un 1 por ciento de la población gana aproximadamente el 96 por ciento de todo el dinero del mundo? ¿Crees que es por casualidad? Está diseñado de este modo. Es porque entienden*

*algo. Entienden El Secreto y ahora tú estás siendo introducido al mismo.*

Las personas que han acumulado riqueza han utilizado El Secreto consciente o inconscientemente. Tienen pensamientos de abundancia y riqueza y no permiten que en sus mentes arraiguen pensamientos contradictorios. En ellas predominan los pensamientos de abundancia. Sólo *conocen* la riqueza y en sus mentes no cabe nada más. Tanto si son conscientes como si no, esos pensamientos de riqueza son los que les han aportado la riqueza. Es la ley de la atracción en acción.

Un ejemplo perfecto para demostrar El Secreto y la ley de la atracción en acción es éste: puede que conozcas a alguna persona que ha acumulado una gran riqueza, que la ha perdido y que al poco tiempo la ha vuelto a recuperar. Lo que sucede en estos casos es que los pensamientos de esas personas, conscientes de ellos o no, son predominantemente de riqueza; así es como la consiguieron en un principio. Luego permitieron la entrada en su mente de pensamientos de miedo a perder la riqueza, hasta que estos pensamientos vencieron a los otros. Inclinaron la balanza de los pensamientos de riqueza en favor de los pensamientos de pérdida y así esas personas lo perdieron todo. Sin embargo, una vez hubieron perdido su riqueza, el miedo a la pérdida desapareció y la balanza se decantó otra vez hacia los pensamientos de riqueza. Y volvió el dinero.

La ley responde a tus pensamientos, sean los que sean.

# *Lo Semejante atrae a lo Semejante*



**John Assaraf**

*Para mí la forma más sencilla de contemplar la ley de la atracción es pensar que soy un imán, porque sé que un imán atrae las cosas hacia él.*

¡Eres el imán más poderoso del Universo! Tienes un poder magnético en tu interior que es más fuerte que ninguna otra cosa de este mundo y este poder magnético insondable se emite a través de tus pensamientos.



**Bob Doyle**

ESCRITOR Y ESPECIALISTA EN LA LEY DE LA ATRACCIÓN

*Simplificando, la ley de la atracción dice que lo semejante atrae a lo semejante. Pero, en realidad, nos estamos refiriendo a un plano mental.*

La ley de la atracción dice que *lo semejante atrae a lo semejante*, y así cuando tienes un pensamiento, también estás atrayendo pensamientos *semejantes*. Aquí tienes algunos ejemplos más de la ley de la atracción que puede que hayas experimentado en tu vida:

¿Has empezado a pensar alguna vez en algo que te disgustara y cuanto más pensabas en ello peor te parecía? Esto es porque cuando mantienes un pensamiento la ley de la atracción inmediatamente atrae a más pensamientos *semejantes*. En cuestión de minutos generas tantos pensamientos *semejantes* de infelicidad que la situación parece empeorar. Cuanto más piensas en ello, peor te sientes.

Puede que hayas experimentado lo que es atraer pensamientos *semejantes* al escuchar una canción y luego no poder sacártela de la mente. La canción seguía sonando en tu cabeza. Cuando la escuchabas, aunque no te dieras cuenta, le estabas prestando toda tu atención y enfocándote en ella. Al hacerlo, estabas atrayendo con fuerza más pensamientos semejantes a los de esa canción y la ley de la atracción empezó a actuar aportando incesantemente pensamientos afines.



**John Assaraf**
*Nuestra labor como seres humanos es mantener los pensamientos que queremos, tener totalmente claro en nuestra mente lo que queremos, y desde esa base empezar a invocar una de las grandes leyes del Universo: la ley de la atracción. Te conviertes en lo que más piensas, pero también atraes lo que más piensas.*

Ahora tu vida es un reflejo de tus pensamientos anteriores. Eso incluye todas las cosas buenas y todas las que no lo son. Puesto que atraes lo que más piensas, es fácil comprobar qué pensamientos han dominado tu mente en todos los aspectos de tu vida, porque eso es lo que has experimentado. ¡Hasta ahora! Ahora estás aprendiendo El Secreto y con este conocimiento puedes cambiarlo todo.



**Bob Proctor**
*Si lo ves en tu mente, lo tendrás en tu mano.*

Cuando sabes lo que quieres y lo conviertes en tu principal pensamiento, lo *atraes* a tu vida.



**Mike Dooley**

ESCRITOR Y ORADOR INTERNACIONAL

*Y ese principio se puede resumir en una breve frase. ¡Los pensamientos se materializan en objetos!*

Mediante esta poderosa ley, tus pensamientos se convierten en los objetos que hay en tu vida. ¡Tus pensamientos se materializan en objetos! Repite esto una y otra vez y deja que este pensamiento penetre en tu conciencia. ¡Tus pensamientos se materializan en objetos!



**John Assaraf**

*Lo que la mayor parte de las personas no entienden es que un pensamiento tiene una frecuencia. Se puede medir un pensamiento. Por lo tanto, si piensas en algo repetidamente, si en tu mente imaginas que tienes un coche nuevo, que cuentas con el dinero que necesitas, que estás creando tu propia empresa, que encuentras a tu alma gemela... Si te estás imaginando cualquiera de esas cosas, estás emitiendo constantemente esa frecuencia.*



**Doctor Joe Vitale**

*Los pensamientos envían una señal magnética que está atrayendo hacia ti una señal paralela.*

> *«El pensamiento o actitud mental predominante son el imán, y la ley es que lo semejante atrae a lo semejante, por consiguiente, la actitud mental atraerá invariablemente aquellas condiciones que se correspondan a su naturaleza.»*
>
> Charles Haanel (1866–1949)

Los pensamientos son magnéticos y tienen una frecuencia. Cuando piensas, esos pensamientos son enviados al Universo y atraen magnéticamente todas las cosas *semejantes* que están en la misma frecuencia. Todo lo que se envía vuelve a su origen y ese origen eres Tú.

Míralo de este modo: todos sabemos que una torre de transmisión de televisión emite sus señales a través de una frecuencia, que se transforma en imágenes en nuestro televisor. La mayoría de las personas no acabamos de entender cómo funciona, pero sabemos que cada canal tiene una frecuencia y cuando la sintonizamos vemos las imágenes. Elegimos la frecuencia seleccionando un canal y luego recibimos las imágenes que están siendo retransmitidas por el mismo. Si queremos ver otras imágenes, cambiamos de canal y sintonizamos con otra frecuencia.

Eres una torre de transmisión *humana* y eres más potente que ninguna torre de transmisión que exista sobre la tierra. Eres la torre de transmisión más potente del Universo. Lo que transmites crea tu vida y crea el planeta. La frecuencia que transmites atraviesa ciudades, países e incluso el planeta. Reverbera por todo el Universo. ¡Y estás transmitiendo esa frecuencia *con tus pensamientos*!

Las imágenes que recibes de la transmisión de tus pensamientos no se proyectan en la pantalla del televisor de tu sala de estar, ¡son las imágenes de tu *vida*! Tus pensamientos crean la frecuencia, atraen

cosas *semejantes* a esa frecuencia y luego te las devuelven en forma de las imágenes de tu vida. Si quieres cambiar algo, cambia de canal y de frecuencia, cambiando de pensamientos.

> *«Las vibraciones de las fuerzas mentales son las mejores y por lo tanto las más potentes de la existencia.»*
>
> Charles Haanel



**Bob Proctor**
*Contémplate viviendo en la abundancia y la atraerás hacia ti. Siempre funciona, para todas las personas.*

Si piensas que vives en la abundancia, estás determinando consciente y poderosamente tu vida a través de la ley de la atracción. Es así de fácil. Pero luego nos planteamos la pregunta más evidente: «¿Por qué no viven todas las personas la vida de sus sueños?»

# *Atrae lo Bueno en Vez de lo Malo*



**John Assaraf**
*Éste es el problema. La mayoría de las personas piensan en lo que no quieren y no dejan de preguntarse por qué se manifiesta una y otra vez.*

La única razón por la que las personas no obtienen lo que quieren es porque piensan más en lo que *no quieren* que en lo *que quieren.* Escucha tus pensamientos y tus palabras. La ley es infalible y no comete errores.

La epidemia de «no quiero» es la peor de las que ha padecido la humanidad y lleva siglos causando estragos. La gente mantiene viva la enfermedad al pensar, hablar, actuar y enfocarse predominantemente en lo que «no quiere». Pero nuestra generación cambiará la historia, porque estamos recibiendo el conocimiento que puede liberarnos de esta epidemia. Empieza por ti y puedes llegar a ser un pionero de esta nueva forma de pensamiento, simplemente pensando y hablando de lo que quieres.



**Bob Doyle**
*A la ley de la atracción no le importa si tú percibes algo como bueno o como malo, si lo quieres o si*

*no lo quieres. Sólo responde a tus pensamientos. De modo que si estás contemplando tu montaña de deudas y te sientes fatal por ello, ésa será la señal que estarás emitiendo al Universo: «Me siento fatal por todas las deudas que tengo». Te lo estás afirmando a ti mismo. Lo sientes en todos los planos de tu existencia. Por lo tanto, obtendrás más de lo mismo.*

La ley de la atracción es una ley de la naturaleza. Es impersonal y no ve cosas buenas o malas. Está recibiendo tus pensamientos y devolviéndotelos en la experiencia de tu vida. La ley de la atracción simplemente te da lo que estás pensando.



**Lisa Nichols**

ESCRITORA Y DEFENSORA DE LA DELEGACIÓN PERSONAL DE PODER

*La ley de la atracción es muy obediente. Cuando piensas en lo que quieres y te enfocas en ello con toda tu fuerza, en cada momento, te dará exactamente lo que quieres. Cuando te enfocas en las cosas que no quieres —«No quiero llegar tarde, no quiero llegar tarde»— la ley de la atracción no oye el «no quiero». Manifiesta lo que estás pensando y lo hará una y otra vez. La ley de la atracción no sabe de «quieros y no quieros». Cuando te enfocas en algo, sea lo que sea, estás provocando que se manifieste.*

Cuando centras tus pensamientos en lo que quieres y mantienes ese enfoque, estás invocándolo con la fuerza más poderosa del Universo. La ley de la atracción no computa el «no» ni cualquier otra palabra de negación. Las negaciones que pronuncias las recibe la ley de la atracción:

«No quiero que se me derrame nada sobre esta prenda.»

*«Quiero que se me derrame algo sobre esta prenda y quiero derramar más cosas.»*

«No quiero que me corten mal el pelo.»

*«Quiero malos cortes de pelo.»*

«No quiero que nada me retrase.»

*«Quiero retrasos.»*

«No quiero que esa persona sea grosera conmigo.»

*«Quiero que las personas sean groseras conmigo.»*

«No quiero que el restaurante dé a otro cliente nuestra mesa.»

*«Quiero que los restaurantes den a otros clientes nuestras mesas.»*

«No quiero que me duelan los pies con estos zapatos.»

*«Quiero que me duelan los pies.»*

«No puedo hacer todo este trabajo.»

*«Quiero más trabajo que no sea capaz de hacer.»*

«No quiero tener la gripe.»

*«Quiero tener la gripe y más enfermedades.»*

«No quiero discutir.»

*«Quiero discutir.»*

«No me hables de ese modo.»

*«Quiero que me hables de ese modo y que también lo hagan otras personas.»*

La ley de la atracción te está dando lo que piensas y punto.



**Bob Proctor**
*La ley de la atracción siempre está actuando, tanto si lo crees y lo entiendes como si no.*

La ley de la atracción es la ley de la creación. ¡La física cuántica nos dice que el Universo entero ha surgido de un pensamiento! Tú creas tu vida a través de tus pensamientos y de la ley de la atracción, y todos los seres humanos lo hacemos. No es que sólo actúe si la conoces. Siempre ha actuado en tu vida y en la vida de todos los seres humanos a lo largo de la historia. Cuando eres *consciente* de esta gran ley, eres *consciente* de tu increíble poder, que te permite llegar a PENSAR tu propia vida para que se manifieste.



**Lisa Nichols**
*Mientras sigas pensando la ley seguirá actuando. En cualquier momento en que fluyen tus pensamientos la ley de la atracción está actuando. Cuando piensas en el pasado, la ley de la atracción está actuando. Cuando piensas en el presente o en el futuro, la ley de la atracción está actuando. Es un proceso incesante. No puedes apretar la tecla de «pausa» o la de «stop». Siempre está actuando mientras haya pensamientos.*

Tanto si somos conscientes de ello como si no, pensamos casi todo el tiempo, cuando hablamos o escuchamos a alguien, estamos pensando. Cuando leemos un periódico o vemos la televisión, estamos pensando. Cuando recordamos cosas del pasado, estamos pensando. Cuando consideramos algo sobre

nuestro futuro, estamos pensando. Cuando conducimos, pensamos. Cuando nos arreglamos por la mañana, estamos pensando. Para muchas personas el único momento en que no piensan es cuando duermen, sin embargo, las fuerzas de la atracción siguen operando sobre nuestros últimos pensamientos antes de dormirnos. Procura que esos pensamientos antes de dormirte sean buenos.



**Michael Bernard Beckwith**

*La creación se produce constantemente. Cada vez que alguien tiene un pensamiento o piensa prolongadamente de una manera, se está produciendo un proceso de creación. Algo se manifestará de esos pensamientos.*

Lo que piensas ahora creará tu vida futura. Tú creas tu vida con tus pensamientos. Como siempre estás pensando, siempre estás creando. Aquello en lo que más piensas es lo que se manifiesta en tu vida.

Al igual que todas las leyes de la naturaleza, esta ley encierra la máxima perfección. Tú te has creado tu vida. ¡Lo que has sembrado es lo que recoges! Tus pensamientos son las semillas y la cosecha dependerá de las semillas que hayas plantado.

Si te quejas, la ley de la atracción te traerá con fuerza más situaciones para que puedas seguir quejándote. Si escuchas a otra persona quejarse y te estás enfocando en su lamento, en ese momento, estarás atrayendo más situaciones a tu vida para que te lamentes.

La ley simplemente está reflejando y devolviéndote justamente aquello en lo que te estás enfocando. Con este poderoso conocimiento puedes cambiar cualquier circunstancia y acontecimiento de tu vida, cambiando tu modo de pensar.



**Bill Harris**

PROFESOR Y FUNDADOR DEL CENTERPOINTE RESEARCH INSTITUTE

*Tenía un alumno que se llamaba Robert, tomaba uno de mis cursos online, gracias al cual tenía acceso a mí por e-mail.*

*Robert era homosexual. En sus e-mails reflejaba todas las desafortunadas realidades de su vida. En su trabajo, sus compañeros se metían con él. Lo cual le resultaba muy estresante por lo desagradables que eran. En la calle era abordado por homófobos que no le ahorraban insultos. Quería ser humorista y cuando actuaba en algún local le abucheaban por ser gay. Toda su vida estaba marcada por la infelicidad y la desgracia, provocadas principalmente por los constantes ataques que sufría por ser homosexual.*

*Le enseñé que se estaba enfocando en lo que no quería. Le remití el e-mail que me había enviado: «Vuelve a leerlo. Mira todas las cosas que me dices que no quieres. Puedo asegurarte que estás muy apasionado con todas ellas y cuando te enfocas con pasión en algo, ¡haces que suceda más deprisa!»*

*Luego empezó a practicar lo de enfocarse en lo que quieres de todo corazón. Lo que sucedió en las siguientes seis u ocho semanas fue un milagro. Todos los compañeros de su oficina que le habían molestado fueron transferidos a otro departamento, abandonaron la empresa o dejaron de meterse con él. Empezó a gustarle su trabajo. En la calle nadie le molestaba. Simplemente no se tropezaba con ningún homófobo. Cuando contaba chistes, le aplaudían a rabiar y ¡dejaron de abuchearle!*

*Toda su vida cambió porque en lugar de enfocarse en lo que no quería, en lo que temía, en lo que quería evitar, empezó a hacerlo en lo que quería.*

La vida de Robert cambió porque cambió su forma de pensar. Emitió una frecuencia distinta al Universo, que *debe* transmitir las imágenes de la nueva frecuencia, por imposible que parezca la situación. Así, los nuevos pensamientos de Robert se convirtieron en su nueva frecuencia y cambiaron las imágenes de toda su vida.

Tu vida está en tus manos. No importa dónde estés ahora ni lo que te haya sucedido, puedes empezar a elegir conscientemente tus pensamientos y a cambiar tu vida. No hay situaciones sin esperanza ¡Todas las circunstancias de tu vida pueden cambiar!

# *El Poder de tu Mente*



**Michael Bernard Beckwith**
*Atraes los pensamientos predominantes en tu conciencia, tanto si son conscientes como si son inconscientes. Ésa es la cuestión.*

Tanto si has sido consciente de tus pensamientos en el pasado como si no, *ahora* estás a punto de serlo. En este momento, con el conocimiento de El Secreto, estás despertando de un sueño profundo y ¡empiezas a ser consciente! Consciente del conocimiento, consciente de la ley, consciente del poder de tus pensamientos.



**Doctor John Demartini**

*Cuando se trata de El Secreto, del poder de nuestra mente y del poder de nuestra intención en nuestra vida cotidiana, si observamos detenidamente nos daremos cuenta de que todo ya está a nuestro alrededor. Lo único que hemos de hacer es abrir los ojos y mirar.*



**Lisa Nichols**

*Puedes ver la ley de la atracción por todas partes. Lo atraes todo hacia ti, las personas, el trabajo, las circunstancias, la salud, la riqueza, las deudas, la felicidad, el coche que conduces, la comunidad en la que vives. Lo has atraído todo como si fueras un imán. Aquello en lo que piensas es lo que atraes. Toda tu vida es una manifestación de los pensamientos que te pasan por la mente.*

Estamos en un Universo de inclusión, no de exclusión. Nada está excluido en la ley de la atracción. Tu vida es un espejo de tus principales pensamientos. Todos los seres vivos de este planeta están sujetos a la ley de la atracción. La diferencia en los seres humanos es que tienen mente para discernir. Pueden usar su libre albedrío para *elegir* sus pensamientos. Tienen el poder de pensar intencionadamente y crear toda su vida con su mente.



**Doctor Fred Alan Wolf**

FÍSICO CUÁNTICO, ORADOR Y ESCRITOR GALARDONADO

*No estoy hablando de hacerse ilusiones o de alucinaciones. Te estoy hablando de un nivel más profundo de entendimiento básico. La física cuántica empieza a orientarse hacia este descubrimiento. Nos dice que no podemos tener un Universo sin una mente y que la mente da forma a todo lo que percibimos.*

Si piensas en la analogía de ser la torre de transmisión más potente del Universo, verás la correlación perfecta con las palabras del doctor Wolf. La mente piensa y las imágenes se nos devuelven como la experiencia de nuestra vida. No sólo creas tu vida con tus pensamientos, sino que éstos realizan una poderosa aportación a la creación del mundo. Si has pensado que eres insignificante y que no tienes ningún poder en el mundo, vuelve a pensar. Tu mente está dando *forma* al mundo que te rodea.

El sorprendente trabajo y los descubrimientos de los físicos cuánticos en los últimos ocho años nos han proporcionado un mayor conocimiento del insondable poder que tiene la mente humana para crear. Su trabajo corrobora las palabras de algunas de las grandes mentes de este mundo, como Carnegie, Emerson, Shakespeare, Bacon, Krishna y Buda.



**Bob Proctor**

*El hecho de que no entiendas la ley no significa que la rechaces. Puede que no entiendas la electricidad, pero gozas de sus beneficios. No sé cómo actúa, pero sí sé esto: ¡puedes cocinar la comida de una persona con electricidad y también puedes cocinar a la persona!*



**Michael Bernard Beckwith**

*Muchas veces, cuando las personas empiezan a comprender el Gran Secreto, se asustan al comprobar todos los pensamientos negativos que tienen. Se ha demostrado científicamente que los pensamientos afirmativos son cien veces más poderosos que los negativos. Eso elimina un grado de preocupación.*

Son realmente necesarios muchos pensamientos negativos y muy persistentes para atraer algo negativo a tu vida. Sin embargo, si insistes en tus pensamientos negativos durante un tiempo, *acabarán* manifestándose. Si te preocupas por tus pensamientos negativos, atraerás más preocupación sobre los mismos y los multiplicarás. Decide ahora mismo que sólo vas a tener pensamientos positivos. Al mismo tiempo, proclama al Universo que todos tus buenos pensamientos son poderosos y que los negativos son débiles.



**Lisa Nichols**

*Gracias a Dios que hay una dilación en el tiempo y que nuestros pensamientos no se materializan en el acto. Tendríamos muchos problemas si así fuera. El elemento de dilación en el tiempo es para nuestro bien. Nos permite reflexionar, pensar en lo que queremos y cambiar de decisión.*

Todo el poder para crear tu vida lo tienes ahora mismo en tus manos, porque es ahora cuando estás pensando. Si has pensado en algo que no sería conveniente cuando se manifestara, ahora mismo puedes cambiar ese pensamiento. Puedes borrar tus pensamientos anteriores sustituyéndolos por otros buenos. El tiempo actúa a nuestro favor porque podemos corregir nuestros pensamientos y emitir una nueva frecuencia, ¡*ahora* mismo!



**Doctor Joe Vitale**

*Has de ser consciente de tus pensamientos y elegirlos cuidadosamente, además te debes divertir, porque eres la obra maestra de tu propia vida. Eres el Miguel Ángel de tu vida. El David que estás esculpiendo eres tú mismo.*

Una forma de dominar tu mente es aprender a acallarla. Todos los maestros de este libro sin excepción meditan diariamente. Hasta que descubrí El Secreto no me di cuenta de lo poderosa que puede ser la meditación. La meditación silencia la mente, te ayuda a controlar tus pensamientos y revitaliza tu cuerpo. La gran noticia es que no es necesario que medites durante horas. Para empezar basta con tres o diez minutos, y eso te conferirá un enorme control sobre tus pensamientos.

Para ser *consciente* de tus pensamientos, también puedes adoptar la intención de manifestar la fórmula «Yo soy el amo de mis pensamientos». Repitiéndola a menudo, meditando en ella y manteniendo esa intención, por la ley de la atracción lo conseguirás.

Ahora estás recibiendo el conocimiento que te permitirá crear la mejor versión de Ti mismo. La posibilidad de esa versión de Ti mismo ya existe en la frecuencia de «la versión más sorprendente de Ti». Decide lo que quieres ser, hacer y tener, piensa en ello, emite esa frecuencia y tu visión se plasmará en tu vida.

# Resumen de El Secreto

- *El Gran Secreto de la Vida es la ley de la atracción.*
- *La ley de la atracción dice que lo semejante atrae a lo semejante, así que cuando tienes un pensamiento, también estás atrayendo pensamientos semejantes.*
- *Los pensamientos son magnéticos y tienen una frecuencia. Cuando piensas, los pensamientos son enviados al Universo y atraen magnéticamente a todas las cosas que están en la misma frecuencia. Todo lo que enviamos regresa a su origen: tú.*
- *Eres como una torre de transmisión humana, que transmite una frecuencia con sus pensamientos. Si quieres cambiar algo en tu vida, cambia de frecuencia cambiando tus pensamientos.*
- *Tus pensamientos actuales están creando tu vida futura. Aquello en lo que más piensas o te enfocas es lo que se manifestará en tu vida.*
- *Tus pensamientos se convierten en objetos.*

