



RETIRO “LEVANTANDO EL VELO DE MAYA” – PARTE 2

ENSEÑANZAS DE YOGUI SARVESHWARANANDA GIRI
www.hariharanandakriyayoga.org

El poder de las afirmaciones

Forma incorrecta de construir las afirmaciones

1. Escribir exactamente lo opuesto a la creencia negativa; el subconsciente rechaza esta nueva afirmación como si fuera una mentira.
2. Escribir con palabras negativas (pero, sin, no, nunca...)
3. Escribir en tiempo pasado o en el futuro.
4. Escribir en términos vagos, sin convicción.

Forma correcta de construir las afirmaciones

1. Ofrézcale una perspectiva nueva y positiva al subconsciente.
2. Escriba con palabras positivas.
3. Escriba en el presente.
4. Escriba de manera clara y definida.

El subconsciente constantemente busca atraer o manifestar eventos externos para confirmar sus creencias internas.

Una afirmación positiva es una declaración diseñada para reemplazar una afirmación tóxica que influencia nuestra vida de forma negativa.

EJERCICIO PARA IDENTIFICAR LAS CREENCIAS NEGATIVAS

- a. Escriba la frase “Yo no puedo progresar espiritualmente porque...” y termínela con el primer pensamiento que llegue a su mente, sin realizarle censura, Hágalo siete veces. Por ejemplo:
 1. YO NO PUEDO PROGRESAR ESPIRITUALMENTE PORQUE *me da pereza hacerlo.*
 2. YO NO PUEDO PROGRESAR ESPIRITUALMENTE PORQUE *me quedo en el disfrute sensorial.*
 3. YO NO PUEDO PROGRESAR ESPIRITUALMENTE PORQUE *prefiero hacer otras cosas.*

4. YO NO PUEDO PROGRESAR ESPIRITUALMENTE PORQUE *no tengo tiempo*.
5. YO NO PUEDO PROGRESAR ESPIRITUALMENTE PORQUE *soy inconstante*.
6. YO NO PUEDO PROGRESAR ESPIRITUALMENTE PORQUE *sería fuertemente criticado*.
7. YO NO PUEDO PROGRESAR ESPIRITUALMENTE PORQUE *tengo miedo*.

b. Elabore siete contracreencias para reemplazar estas creencias negativas. Por ejemplo:

1. Yo disfruto ejercitar el poder de mi voluntad todos los días.
2. Mis sentidos disfrutan el progreso espiritual.
3. Todo lo que hago me ayuda a progresar espiritualmente.
4. Yo tengo la misma cantidad de tiempo que los demás, tan solo necesito aprender a tener prioridades y organizarme.
5. Yo disfruto ensayando cosas nuevas y variadas todo el tiempo.
6. Yo puedo crecer y alcanzar mis metas espirituales a pesar de lo que digan los demás.
7. Me encanta seguir adelante y descubrir nuevos recursos internos.

c. Entre las anteriores 7 contracreencias escoja la mejor. Por ejemplo:

1. Yo disfruto ejercitar el poder de mi voluntad todos los días.

d. Escriba esta nueva afirmación en tres personas diferentes (yo, tu, el)

- 1- Yo disfruto ejercitar el poder de mi voluntad todos los días.
2. Tu [escriba su propio nombre] disfrutas ejercitar el poder de tu voluntad todos los días.
3. Él/ella [escriba su nombre] disfruta ejercitar el poder de su voluntad todos los días.

e. Tome nota de las reacciones del subconsciente

Tome una hoja de papel nueva y divídala en dos columnas dejando dos tercios en el lado izquierdo y un tercio en el costado derecho. En la columna de la izquierda escriba una afirmación positiva en primera persona, en este caso “Yo disfruto ejercitar el poder de mi voluntad todos los días” y en la columna de la derecha escriba la respuesta, lo primero que llegue a su mente, no importa que tan negativo o inapropiado sea, por ejemplo, “¿te estás burlando de mí?” Hágalo cinco veces y luego salte una línea y escriba las siguientes cinco veces en la segunda persona, en este caso “Tu [escriba su nombre] disfrutas ejercitar el poder de tu voluntad todos los días. Escriba una respuesta diferente para cada una, por ejemplo, “No tienes derecho a decirme eso!” Luego deje una línea y escriba las últimas 5 en la tercera persona, en este caso “Él disfruta ejercitar el poder de su voluntad todos los días y de nuevo escriba cinco reacciones diferentes en la columna de la derecha, como por ejemplo “¿De todas maneras, qué sabe el de mí?”

Este es un paso extremadamente importante pues le da una voz a las objeciones del subconsciente que ayudará a ganarse su colaboración más tarde puesto que el principal objetivo del subconsciente es asegurar que sus preocupaciones están siendo escuchadas. Para ayudarlo con este proceso elaboré un formato que puede utilizar; el documento adjunto denominado “Formato – Afirmaciones Diarias para Practicar”.

d. Dos semanas para el cambio

Este ejercicio debería practicarse durante dos semanas para obtener un resultado positivo y lograr un cambio duradero. Lo ideal es hacerlo dos veces al día, la primera cosa al levantarnos y lo último antes de acostarnos.

Usualmente la columna de la derecha contiene las respuestas más negativas pero, después de unos pocos días observará que empezarán a aparecer unos pareceres más moderados, como por ejemplo, “a veces”, o “Yo solía hacerlo cuando tenía treinta años”, etc. Esto es señal de que la mente subconsciente está comenzando a dialogar consigo mismo y está contemplando la posibilidad de que podría haber otra forma de hacer las cosas. Al final de la segunda semana la mayoría de las respuestas se tornan más positivas o por lo menos neutras lo que indica que el subconsciente integró el nuevo comportamiento.

Ocasionalmente puede suceder que aún después de dos semanas las respuestas continúan siendo sorprendentemente negativas. Si este es el caso, es señal que se ha encontrado con una creencia esencialmente negativa que el subconsciente no está dispuesto a cambiar por el momento. Sería contraproducente continuar combatiéndolo y es mejor dejar a un lado la afirmación problemática por un mes más o menos y continuar con otra afirmación. Después de un par de meses puede intentar nuevamente la afirmación problemática y posiblemente obtenga un resultado diferente esta vez.

VIAJE EN EL TIEMPO

Este es otro ejercicio para obtener la cooperación del subconsciente. Este proceso de cuatro pasos nos da una idea clara de cómo transformar cualquier aspecto de nuestra vida:

1. Decida qué tipo de cambio desea implementar en su vida.
2. Proyéctese a cinco años de hoy en el futuro. Visualice donde vive ahora, en qué clase de casa, que tipo de trabajo hace, cómo es su cuerpo, cómo es su salud, etc.
3. Ahora proyéctese a un año de hoy en el futuro, en la forma como logrará su meta a cinco años. ¿Qué pasos ha tomado para comenzar a hacer el cambio?
4. Por último proyéctese a un mes de hoy en el futuro, en la forma que logrará los cambios de su primer año.

Es mucho más eficiente mirar hacia atrás de nuestra meta (“el gran cuadro”) para descubrir acciones intermedias más pequeñas que deben tomarse en el camino.