



# Materializa tus deseos

por

**Marta Puig**

Directora de Mundo Pránico

Emprendedora y terapeuta

## ESTA EN NUESTRAS MANOS

Somos hijos de Dios, y estamos en esta vida experimentando y aprendiendo. Todo lo que nos sucede nos está enseñando algo. Poder materializar nuestros deseos está en nuestras manos.

Para conseguirlo hemos de dar tres pasos.

### PASO 1: ¿QUÉ DESEO QUIERO MATERIALIZAR?

Reflexionemos en silencio y preguntémonos...

¿Qué deseo quiero materializar?

¿Qué quiero compartir con el mundo?

¿Qué quiero que se manifieste en mi vida?

*Lo que deseo es algo que voy a compartir,  
algo bueno para mí y para los demás.*

### PASO 2: DESHAZ LOS BLOQUEOS

Ahora pregúntate:

¿Qué hay en mí que bloquea este deseo?

¿Qué obstruye mi capacidad para hacerlo realidad?

Descubriremos que tenemos ideas, patrones mentales muy arraigados, que me niegan esa realidad que tanto deseo.

¿Cuáles son estas ideas?

Por ejemplo: dudar, no creerlo posible, pensar que no lo merecemos, que no somos lo bastante buenos para conseguirlo, preguntar los detalles y el cómo será posible...

Si creemos, Dios es todo-proveedor. Pero una sola brizna de duda lo impide.

¿Cómo eliminar los pensamientos limitantes? Te propongo dos cosas muy sencillas: **borra** lo que te limita, **refuerza** lo que te vitaliza.

1. **Visualiza** como en una **pantalla** de cine lo que te está bloqueando. Esa creencia concreta que te impide conseguir tu deseo. Y bórralo completamente, como en una pizarra.
2. Ahora, visualiza lo contrario: **mira tu deseo cumplido**, en detalle, sobre una pantalla imaginaria.

Sé constante y haz esto cada día. Antes de dormir, reflexiona cada noche y borra mentalmente todo lo que ha obstruido tu deseo. Refuerza lo positivo.

Este ejercicio de purificación puede cambiarnos. Somos capaces de transformarnos para ponernos al servicio de Dios y de los demás.

### PASO 3: ESCRIBE LO QUE QUIERES

Escribir es muy poderoso. Cuando un arquitecto tiene una idea, primero la forma en su mente. Pero si quiere verla hecha realidad, tiene que dibujarla y hacer unos planos. Por tanto, escribir es un paso necesario para hacer realidad tus deseos. Escribir da pistas a tus “ayudantes” del cielo —Dios, ángeles, la Providencia— a que puedan ayudarte a conseguir lo que deseas.

Escribir te ayudará a planificar: esto es muy importante y lo facilita todo.

### PLANIFICA CADA AÑO

Puedes dedicar unos días a planificar lo que quieres conseguir en este año nuevo.

¿Qué cosas quieres alcanzar como persona y como grupo, en tu familia o comunidad? Piensa en estos aspectos:

- Familia
- Salud
- Economía
- Trabajo
- Hobbies
- Espiritualidad

Cada mes, dedica un día a repasar tus metas del mes.

Cada semana, dedica unas horas a revisar tus metas y tu progreso.

Esto, la planificación, te ayuda a trabajar relajado, sin estrés, y a ir avanzando poco a poco.

## PIDE CON GRATITUD

A la hora de pedir solemos ser muy exigentes y obsesivos. Pedimos una y otra vez, con ansiedad, incluso regañando a Dios y al cielo porque no nos concede lo que deseamos. Esta no es la manera adecuada de pedir, así no conseguimos nada.

Hay que pedir con planificación —poniendo de nuestra parte— y dando las gracias por anticipado.

A veces hay que resolver temas personales para conseguir lo que deseamos. Otras veces no estamos maduros o preparados para recibir lo que pedimos.

Orad pidiendo que se nos enseñe, y dando las gracias siempre. La gratitud atrae los dones. Cuando uno es grato, la vida es grata.

Si pido dinero, lo primero que debo hacer es donar algo de mi dinero. ¿A quién? A la persona o institución que me está ayudando, o donde me alimento espiritualmente. En una parroquia lo tenéis fácil: ayudáis a una comunidad donde se ayuda a los demás, donde hay obras sociales y humanitarias, donde recibís fuerza espiritual... Donad y el dinero fluirá. El dinero es energía de gratitud. Doy lo que recibo.

## DAS LO QUE RECIBES

Una forma de alcanzar tus deseos es ayudar a otros a conseguir los suyos, porque todos, al final, tenemos sueños y deseos parecidos.

Acompañarnos nos ayuda a vivir una vida plena.

Rezad a menudo la oración de San Francisco. Es una meditación preciosa, de “almas gemelas”, que expresa la voluntad de hacer el bien a todos.

## ***ORACIÓN DE SAN FRANCISCO DE ASÍS***

*Señor, haz de mí un instrumento de tu paz:*

*donde haya odio, ponga yo amor,*

*donde haya ofensa, ponga yo perdón,*

*donde haya discordia, ponga yo unión,*

*donde haya error, ponga yo verdad,*

*donde haya duda, ponga yo la fe,*

*donde haya desesperación, ponga yo esperanza,*

*donde haya tinieblas, ponga yo luz,*

*donde haya tristeza, ponga yo alegría.*

*Oh Maestro, que no busque yo tanto*

*ser consolado como consolar,*

*ser comprendido como comprender,*

*ser amado como amar.*

*Porque dando se recibe,*

*olvidando se encuentra,*

*perdonando se es perdonado,*

*y muriendo se resucita a la vida eterna.*

Nuestra actitud interna hacia la vida es clave para alcanzar lo que deseamos.

Evitemos los juicios, las críticas, el engaño, el robo.

Podemos actuar guiándonos por las cinco virtudes de santidad, de unión con el alma, que algunos maestros orientales describen así.

## LAS CINCO VIRTUDES

### 1. BONDAD AMOROSA, NO HERIR

Significa amar, con benevolencia, y procurar no hacer daño a nadie, ni siquiera sin darnos cuenta.

### 2. HONESTIDAD, NO MENTIR

Significa ser sinceros y auténticos. No mentir es fácil, pero a menudo podemos mentir de muchas maneras: no diciendo la verdad completa, diciendo medias verdades, disimulando, engañándonos a nosotros mismos y a los demás, con excusas...

### 3. GENEROSIDAD, NO ROBAR

Muy poca gente roba como un ladrón. Pero hay otras formas de robar, desde coger algo que no es nuestro, descargarnos material de Internet de forma ilegal, aprovecharnos de otros, robar ideas y no dar crédito a sus autores... Todos hemos caído alguna vez en estas actitudes.

### 4. PRODUCTIVIDAD, NO PEREZA

Se trata de hacer las cosas con un fin. A veces hacemos mucho, pero sin foco, sin centrarnos. Al final del día, no hemos parado y no hemos hecho nada. Que todo lo que haga me nutra a mí y a mi comunidad. Lo que me aparta de mi foco, quizás son cosas que no debo hacer.

### 5. MODERACIÓN, NO EXCESOS

La moderación ha de ser para todo: trabajo, relaciones, comida, adicciones... En la religión tradicional los excesos serían los pecados clásicos. Los excesos nos hieren a nosotros y a los demás. Mentir, robar, dañar... todo esto son excesos.

De estas cinco virtudes, la primera, la bondad amorosa, es la principal. Si la cumplimos, todas las otras están incluidas.

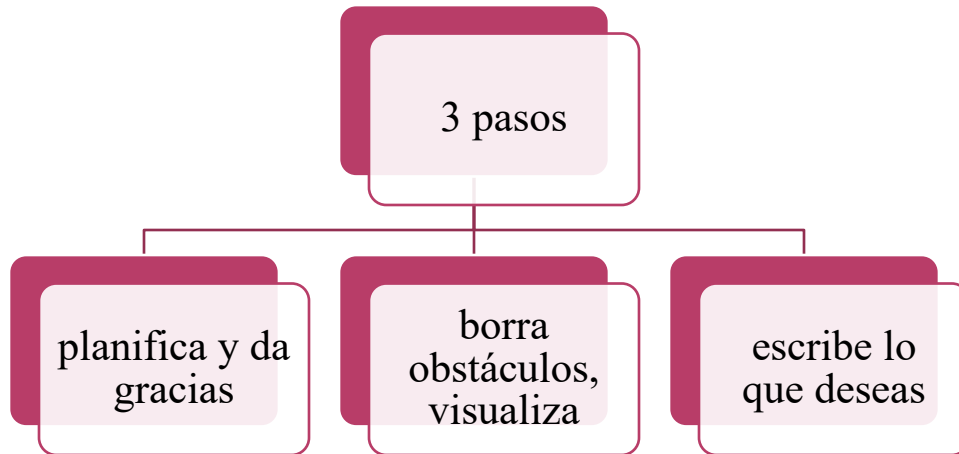
Si cambiamos nuestra vida atraeremos algo diferente y no pondremos obstáculos a nuestros deseos. Podemos, si queremos, construir nuestro carácter y alcanzar lo que soñamos.

## ALGUNAS IDEAS

- ✓ Pide una sola vez, sin dudar. La Providencia se ocupa del cómo y los detalles. Una vez has planificado, deja que Dios trabaje. Pide con guía, ayuda y protección, y olvídate. Todo llegará a su tiempo.
- ✓ Una herramienta útil es confeccionar una pizarra o tabla de los sueños: en un tablero o corcho, pega fotos o imágenes de lo que quieres, y así lo visualizarás y lo disfrutarás antes de que llegue. Esto ayuda a materializa tus deseos.
- ✓ A la hora de desear, no podemos interferir con la libertad de los demás. Somos seres con libre albedrío. Hay personas que no desean o no están preparadas para cambiar. Podemos desear algo que está en nuestras manos, pero no podemos influir en la libertad de otros ni desear por ellos. No podemos “salvar el mundo”: cada cual ha de ser libre y responsable de su crecimiento.
- ✓ La oración tiene un enorme poder para cambiar, incluso más allá de lo lógico y lo esperado.
- ✓ La educación es fundamental: los valores familiares nos ayudarán en nuestro crecimiento.

## RESUMEN

PARA CONSEGUIR TUS SUEÑOS...



LAS CINCO VIRTUDES DEL ALMA.



**Lo que das, eso recibes.**

**Ayudando a los demás, te ayudas a ti mismo.**

**La Providencia todo lo puede, ¡confía y da GRACIAS!**